

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ОСНОВІ АНАЛІЗУ ПСИХІЧНИХ ФУНКЦІЙ

Викладачі кафедри теорії та методики фізичного виховання

І.В. Луцник, Т.О. Головка

Харківський державний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди

В наш час в теорії і практиці спорту особливе значення надається питанням раціонального побудування тренувального процесу, оптимізація якого неможлива без урахування і знання індивідуальних особливостей спортсмена.

Мало досліджені психофізіологічні особливості спортсмена. Зокрема, до цього моменту практично відсутні роботи по дослідженню і вивченню таких важливих характеристик, як рівень розумової працездатності, стан диференційованого гальмування, рухливість нервових процесів і пропускна здібність зорового аналізатора, які значною мірою впливають на ефективність ігрової діяльності баскетболістів.

Система спортивної підготовки — досить динамічний, складний, багаторівневий процес, оптимальне керування яким можливе тільки за умов отримання тренером якомога більш повної і всебічної інформації про спортсменів. В спортивних іграх, зокрема в баскетболі, особливі вимоги пред'являються до сенсорної, розумової та емоційної працездатності спортсмена, що обумовлено гострим змагальним характером гри і необхідністю швидко вирішувати складні техніко-тактичні задачі.

З іншого боку, ефективність як фізичних вправ, так і інтегрованих технологій психофізичного тренування визначається ступенем індивідуалізації і персоніфікації програм тренування в залежності від фізичної підготовленості, стану психосоматичного здоров'я та індивідуально-типологічних особливостей особистості. Складна структура техніки гри в баскетбол, а також характер тактичних ситуацій пред'являє високі вимоги до рівня ряду психічних та психомоторних функцій спортсменів.

Існує широке коло питань, пов'язаних з попереднім навчанням баскетболістів, які можуть бути вирішені з використанням психологічних методик дослідження. В нашій роботі ми намагалися виділити психологічні фактори вікового і спортивного розвитку юних баскетболістів для того, щоб використати можливості для контролю їхнього цілеспрямованого розвитку в процесі навчання і тренування.

Враховуючи все вищезначене, *метою* нашого дослідження стало визначення шляхів вдосконалення ігрових дій баскетболістів за рахунок врахування особливостей функціонування психомоторного апарату спортсмена.

Робоча гіпотеза полягала у припущенні, що врахування особливостей окремих психічних

функцій у юних баскетболістів дає можливість під час подальшої роботи з ними спиратися на психомоторику в навчальній діяльності, що забезпечить інтенсифікацію навчально-виховного процесу.

Нами було встановлено такі завдання дослідження:

1. Визначити психологічні фактори, які є провідними і характерними для ігрової діяльності баскетболістів.

2. Створити методику навчання техніко-тактичним діям в баскетболі, яка б спиралась на виявлені закономірності психофізичного розвитку підлітків.

3. Виявити у педагогічному експерименті ефективність створеної нами методики навчання порівняно із загальнонавчальною, яка на може цілеспрямовано впливати на розвиток психічних функцій.

Організація дослідження

Для проведення педагогічного експерименту нами було обрано 8 класи загальноосвітньої школи №58 міста Харкова, тобто учні (юнаки) віком 13-14 років загальною кількістю 20 чоловік. Дослідження проводилося в період проходження педагогічної практики у вересні—грудні 1999 року під час проведення навчально-тренувальних занять у секції з баскетболу.

Протягом *констатуючого* експерименту нами виявлялась ефективність виконання деяких технічних прийомів за допомогою наступних нормативів:

а) атака корзини після ведіння і подвійного кроку з подоланням опору захисника у швидкому прориві, потім те ж саме на іншу корзину і так протягом 1 хвилини, при цьому фіксувалась кількість результативних атак (кількість влучень);

б) кидки м'яча у менший квадрат на щиті або в корзину із заплюшеними очима з лінії штрафного кидка з 10 спроб (фіксувалась кількість влучень в означені зони).

Вибір саме таких нормативів був обумовлений наступним. В процесі занять спортивними іграми у спортсменів розвиваються здібності, які характеризуються, між іншим, такими компонентами:

1) у сфері перцепції і сенсомоторики — точність антиципуючої реакції, швидкість і точність реакції вибору, почуття часу (що ми намагалися відтворити у першому нормативі);

2) у сфері моторики — точність м'язово-рухових диференціювань;

3) в інтелектуальній сфері — точність оперативної пам'яті (два останні компоненти ми поєднали в один норматив).

Упродовж *формуючого* експерименту в заняття експериментальної групи нами було включено цілий ряд вправ, що сприяли б, на нашу думку, розвитку різних боків психомоторики юних спортсменів, а саме:

1) вправи на розвиток психічних функцій в перцептивній сфері (єдиноборство із захисником у потоці, гра на половині майданчика 2x2, 3x3, передача двома м'ячами в парах тощо);

2) вправи на розвиток психічних функцій в психомоторній сфері (добивання партнером м'яча, який відскочив від щита, атака корзини 3x2 тощо);

3) вправи на розвиток психічних функцій в інтелектуальній сфері (гра 3x3 на половині майданчика з додатковим завданням, наприклад, закинути м'яч лівою рукою або в один дотик тощо).

На етапі *контрольного* експерименту було встановлено завдання порівняти, наскільки змінилося виконання обраних нами вправ-нормативів, які були використані у констатуючому експерименті, тобто виявити кількісні показники розвитку визначених нами деяких психічних функцій.

Обговорення результатів дослідження.

В експериментальному дослідженні, яке було проведене на юних баскетболістах 13-14 років, було встановлено, що цей вік не може вважатися сензитивним періодом, у всякому випадку стосовно скорочення часових відрізків сенсомоторного реагування. Тому цікаво було простежити, наскільки чинник розвитку спеціальних здібностей як наслідок цілеспрямованих занять швидкісною діяльністю впливає на динаміку розвитку окремих боків ігрової діяльності баскетболістів.

Як свідчать основні показники нормативів на етапі констатуючого експерименту, які представлені у табл. 1, спостерігається майже однаковий рівень розвитку спеціальних рухових умінь і навичок, що відображають окремі боки психомоторної діяльності баскетболіста.

Таблиця 1
Основні показники нормативів на початку експерименту

Група	N	x	m	S	V	x	m	S	V
Контр.	10	3,46	+0,45	1,8	37,8 %	5,04	+0,44	1,73	26 %
Експ.	10	3,5	+0,44	1,78	38,1 %	4,96	+0,43	1,65	26 %

Так, за показниками кількості результативних атак середні групові показники в контрольній групі складають 3,46, а в експериментальній — 3,5. Те ж саме спостерігається і в інших критеріях — помилці середнього арифметичного (відповідно +0,45 і + 0,44), дисперсії (відповідно 1,8 і 1,78) і коефіцієнті варіації (відповідно 37,8 % і 38,1 %).

Що стосується показників у другому нормативі — кількості влучень із заплющеними очима — то спостерігається аналогічна картина. Так, середні значення складають в контрольній групі 5,04, в експериментальній — 4,96, помилка середнього

арифметичного — відповідно +0,44 і +0,43, дисперсія — 1,73 і 1,65, а коефіцієнт варіації в обох групах склав 26 %.

Таким чином, ми можемо зробити висновок, що на початку експерименту за основними показниками обидві групи мали приблизно один рівень розвитку параметрів, що ми взяли за нормативи, незважаючи на незначні переваги в окремих показниках в кожній з груп, тому що ми вважали їх за незначні, ті, що не могли вплинути суттєво на хід і результати нашого дослідження.

Таблиця 2
Основні показники нормативів в кінці експерименту

Група	N	x	m	S	V	x	m	S	V
Контр.	10	3,62	+0,39	1,42	32,9 %	5,44	+0,43	1,7	24 %
Експ.	10	3,81	+0,38	1,33	30,3 %	4,46	+0,42	1,61	23 %

Як видно з табл. 2, відбулися певні зміни в кількісних показниках параметрів, що нами досліджувалися. Стосовно першого нормативу можна відмітити зростання середніх показників в обох групах (в контрольній до 3,62, в експериментальній до 3,81), але все ж таки приріст результатів більшим виявився в експериментальній групі (0,31 проти 0,16). Така сама картина спостерігалась в усіх інших показниках — незважаючи на покращення результатів в обох групах, темпи змін були кращими саме в експериментальній.

Що стосується другого нормативу, то можна зробити висновок, що всі основні показники також змінилися на краще. Як і в першому нормативі, незважаючи на покращення показників в контрольній і експериментальній групах, більшими темпами відрізнялися зміни в експериментальній групі.

Висновки

1. Одним з елементів діагностики і розвитку здібностей, що формуються в юних баскетболістів, є психічні функції, які відносяться переважно до сфери перцепції, психомоторики та ігрового інтелекту. Особливе значення при цьому набувають складні сенсомоторні реакції в умовах різного диференціювання, які постійно спостерігаються в умовах ігрової діяльності.

2. Навчально-тренувальний процес необхідно будувати на основі врахування психічних і психомоторних можливостей юних баскетболістів певного віку, а з іншого боку, включати в нього вправи, які спрямовані на розвиток психічних функцій.

3. Для розвитку психомоторних функцій необхідно використовувати вправи, які в першу чергу спрямовані на вдосконалювання точності рухів і реакцій, швидкості і точності реакції вибору, точності м'язово-рухових диференціювань і розвиток почуття часу.

4. Не існує якихось певних переваг у силі нервової системи, рухливості збудження, гнучкості нервових процесів та ін., що давало б змогу говорити про певні «модельні» характеристики для досягнення високих спортивних результатів у баскетболі.

5. Проведений педагогічний експеримент дозволив встановити, що розвиток деяких психічних функцій (а саме точність антиципуючої реакції, швидкість і точність реакції вибору, «почуття часу», точність м'язово-рухових уточнень, оперативна пам'ять та інші) йде у тісному зв'язку з вдосконаленням специфічних для ігрової діяльності баскетболіста рухових умінь і навичок.

Література

1. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. — М.: ФиС, 1986.

2. Ильин Е.П. Дифференцированная психофизиология физического воспитания и спорта. — Л.: ЛГПИ, 1979.
3. Матова М.А. Взаимосвязь характеристик психомоторной и познавательной способностей у школьников // ТипФК, 1988. — № 9. — С. 22—24.
4. Петровский В.В., Круцевич Т.Ю. Проблемы дифференцированного физического воспитания в средней школе // ТипФК, 1990. — № 5. — С. 47—50.
5. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. — М.: ФиС, 1983.
6. Скворцов М.В. Некоторые психофизиологические особенности баскетболистов и регбистов // ТипФК, 1997. — № 4. — С. 53—55.

МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГІМНАСТОК

Викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання

Т.В. Карпунець

Харківський державний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди

Удосконалювання методики попередньої підготовки юних гімнасток має важливе значення в зв'язку з ранньою спеціалізацією і залученням до занять дітей 6—8 років.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що в останні десятиліття в гімнастиці відбулися значні зміни, пов'язані зі збільшенням складності, ризику виконуваних управ, з одного боку, і різким омолодженням складу тих, що займаються — з іншого. Проблема ранньої спеціалізації диктує свої вимоги до методики попередньої підготовки в гімнастиці. На кожному з етапів підготовки виникає протиріччя між належним результатом і засобом його одержання.

У роботах А.М. Шлеміна, П.К. Петрова (1977), А.М. Шлеміна (1980), В.І. Макарової (1982), О.М. Худолія, А.М.Шлеміна (1988) визначені принципові положення про етапність підготовки юних гімнастів. Встановлено, що методика підготовки включає: мету і задачі, методи контролю, засоби підготовки і методи організації навчальної діяльності (методи навчання, співвідношення засобів підготовки).

Ефективність підготовки в гімнастиці зростає, якщо підібрані доступні засоби (А.М. Шлемін, 1968; В.Є. Кирилов, 1983; Ю.К. Гавердовський, 1986), якщо розвиваються ті фізичні якості, що необхідні для технічно правильного виконання рухів (А.М. Шлемін, П.К. Петров, 1977; Ю.В. Менхін, 1989), якщо визначене співвідношення часу, відведеного на різноманітні види підготовки в заняттях підготовчого періоду (А.М. Шлемін, 1973; А.М. Шлемін, П.К. Петров, 1977; Є.Ю. Розін, 1979; А.М. Сон, 1976; В.Є. Кирилов, 1983).

Аналіз науково-методичної літератури дозволив зробити висновок, що в даний час недостатньо вивчені:

1) структура рухової підготовленості юних гімнасток 6—8 років;

2) вплив різноманітних варіантів побудови учбово-тренувального процесу на навчання рухам юних гімнасток 6—8 років;

3) співвідношення засобів підготовки в річному циклі тренування юних гімнасток 6—8 років.

У зв'язку з вищевикладеним є актуальним удосконалювання методики попередньої підготовки юних гімнасток 6—8 років.

Об'єкт дослідження — учбово-тренувальний процес юних гімнасток 6—8 років.

Предмет дослідження. Характеристики методики попередньої підготовки юних гімнасток 6—8 років, як-от: 1) рухова підготовленість; 2) методи організації навчальної діяльності; 3) методи контролю.

Робоча гіпотеза. Передбачалося, що визначення структури рухової підготовленості, впливи різноманітних режимів занять, співвідношення засобів підготовки в річному циклі тренування юних гімнасток 6—8 років оптимізує учбово-тренувальний процес за часом і результатом.

Мета дослідження — визначити вплив різноманітних варіантів побудови навчально-тренувального процесу на навчання рухам юних гімнасток. Для цього проведений педагогічний експеримент за планом ПФЭ типу 2*2. В дослідженні прийняли участь 40 гімнасток 6—7 років і 32 гімнастки 7—8 років.

Юні гімнастки 6—7 років навчалися: кувирку вперед, назад, стійці на лопатках, «мосту», стійці махом лівою (правою) і поштовхом правої ноги на руках, стійці махом на руках—кувирку вперед, перевероту в сторону (акробатика); розмахуванню в висі, розмахуванню в упорі, підйому в упор поштовхом ніг, підйому переверотом поштовхом лівої і махом правої (бруси); танцювальним крокам, рівновазі (колода); стрибку в упор присівши, стрибку зігнувши ноги, стрибку ноги порізно (опорний стрибок).