

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

УДК 796.323.2

СТРУКТУРА КОМПЛЕКСНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЯК ОСНОВА СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ ГУМАНІТАРНИХ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Козіна Ж.Л., Чернухіна Т.С.

Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди

Анотація. Визначено особливості структури комплексної підготовленості та розробити основні положення системи підготовки гравців баскетбольних команд гуманітарних вищих навчальних закладів. Проаналізовано 10 літературних джерел та розроблено методичку, що має на увазі опору на командну й індивідуальну факторну структуру підготовленості спортсменів і дані кластерного аналізу щодо подібності і розходження гравців; розробку і застосування методів для активізації образного сприйняття елементів техніки і тактики баскетболу на основі сучасних інформаційних технологій; комплексний розвиток швидкісних, швидкісно-силових якостей у сполученні з розвитком здатності диференціювати зусилля і виконувати точні рухи.

Ключові слова: структура, підготовленість, баскетбол, фактор, інформаційні технології, студенти.

Актуальність теми. Підготовка студентських команд, особливо у вузах нефізкультурного профілю, має свої складності й особливості [1,2,5]. Для того, щоб баскетбольна команда була “зіграною”, необхідно кілька років. А склад баскетбольної студентської команди увесь час міняється, оскільки одні спортсмени надходять на перший курс, інші закінчують інститут і вибувають із команди. Крім того, утруднена комплектація команди відповідно до функцій гравців: адже далеко не завжди в інститут надходять гравці саме тих амплуа й рівня підготовленості, які необхідні команді в цей момент [1,2,3,5].

У студентській команді режим тренувань і відпочинку визначається не самим тренером, як у професійних і клубних командах, а заданими умовами навчального процесу у вищому навчальному закладі. Тому тренер студентської команди змушений переборювати ряд труднощів, включаючи складності при комплектації команди, при спробі правильної організації тренувального процесу відповідно до законів розвитку спортивної форми й адаптації [1,2,5] при побудові навчально-тренувального процесу з урахуванням недостатньої кількості (2-3 рази в тиждень) тренувань, різного рівня підготовленості студентів-баскетболістів і постійної зміни складу команди.

Таким чином, на даний момент визначена проблема необхідності сполучення спрямованості до високих спортивних досягнень і обліку професійних

особливостей студентів — гравців баскетбольних команд вищих навчальних закладів гуманітарного профілю ще не знайшла свого рішення й вимагає детального й поглибленого вивчення. Питання особливостей побудови тренувального процесу для студентів-баскетболістів вищих навчальних закладів взагалі, і гуманітарних вищих навчальних закладів, зокрема, вимагає своїх експериментальних досліджень і аналітичних обґрунтувань.

Це й визначило обраний напрямок наших досліджень.

Робота виконувалася згідно зі «Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр.» Міністерства освіти і науки, у справах сім'ї, України за темою 2.4 «Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процесу в ігрових видах спорту».

Мета роботи — визначити особливості структури комплексної підготовленості та розробити основні положення системи підготовки гравців баскетбольних команд гуманітарних вищих навчальних закладів.

Результати дослідження. Аналіз літератури [1,2,3,5] щодо наявності особливостей мислення у студентів-гуманітаріїв і можливостей врахування даних особливостей при побудові навчально-тренувального процесу в баскетбольних командах показав наступне:

- існують певні особливості в процесах вищої нервової діяльності у студентів-“гуманітаріїв” і “природників”: гуманітарні

професії вимагають більшого розвитку художнього типу мислення, а технічні професії вимагають більшого розвитку логічного типу мислення;

- для гуманітаріїв є характерним сполучення сили й лабільності нервової системи, що становить природну основу художнього типу;
- для природників є характерним сполучення слабості й інертності нервової системи, що відрізняє “розумовий” тип.

Питання врахування особливостей мислення та психофізіологічних здібностей баскетболістів при побудові навчально-тренувального процесу з баскетболу в гуманітарних вищих навчальних закладах у наявних на даний момент наукових дослідженнях не розглядалося.

Показники антропометричних даних, рівня спеціальної фізичної й технічної підготовленості пов'язані з показниками психофізіологічних здібностей, про що свідчать наступні дані:

- довжина тіла позитивно пов'язана з різницею ЧСС між значенням у положенні

лежачи й положенні стоячи ($r=0,97$ при $p<0,001$);

- довжина тіла позитивно корелює з показниками варіативності реакції ($r=0,56$ для варіативності реакції на світло і $r=0,60$ для варіативності реакції на звук при $p<0,01$);
- показник швидкісної стрибучості пропорційний коефіцієнтам перемикавання уваги ($r=0,58$ при $p<0,05$), часу реакції на звук ($r=-0,42$ при $p<0,05$), складній реакції на відсутність ознаки ($r=-0,43$ при $p<0,05$), психічній стійкості ($r=-0,40$ при $p<0,05$), здатності до концентрації уваги ($r=-0,81$ при $p<0,05$);
- показники швидкості пробігання баскетбольної площадки “туди й назад” і стрибка з місця зворотно пропорційні розумовому впрацьовуванню за тестом Шульте ($r=-0,85$ і $r=0,75$ при $p<0,05$);
- показники тестів “швидкісна стрибучість” і “швидкість захисних переміщень” проявляють достовірні коефіцієнти кореляції з результатами виконання тестів Шульте,



Сергієнко Л.П.

С32 Практикум з психології спорту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. — Харків: «ОВС», 2008. — 256 с. (МОН України, лист № 1-4/18-Г-1054 від 14 травня 2008 р.) ISBN 966-7858-51-0.

У навчальному посібнику викладено зміст практикуму з психології спорту та програми з даної навчальної дисципліни. У практикумі наведено короткий зміст лекцій. Фактично це конспекти лекцій, які особливо потрібні студентам заочного відділення та тим, хто навчається дистанційно. На практичних заняттях студентам пропонується виконання психологічних та дидактичних тестів. Навчальний посібник доцільно використовувати під час підготовки до семінарських занять, заліків та іспитів.

Навчальний посібник рекомендовано студентам вищих навчальних закладів освітнього напрямку «Фізичне виховання і спорт» та «Психологія». Може бути корисним для викладачів, фахівців у галузі психології, тренерів, спортсменів високої кваліфікації, широкого кола читачів.



Худолій О.М.

Х98 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. — 2-е вид., випр. — Харків: «ОВС», 2008. — 408 с.: іл. ISBN 966-7858-53-7.

У навчальному посібнику розглянуті загальні питання теорії фізичного виховання, а також теорія і методика розвитку рухових здібностей та навчання фізичним вправам.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів III—IV рівня акредитації та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.

Горбова й Бурдона, а також з показниками швидкості простої і складної реакції.

На основі узагальнення результатів факторного аналізу структури підготовленості студентів-баскетболістів гуманітарних ВНЗ і літературних даних [13, 24, 28, 32, 47, 60] була розроблена методика підготовки спортсменів — гравців баскетбольних команд ВНЗ гуманітарного профілю.

Розроблена методика мала на увазі побудову навчально-тренувального процесу в баскетбольній команді гуманітарного вузу з опорою на свідомість гравців, що у студентів гуманітарних ВНЗ, відповідно до літературних даних і результатів аналізу структури підготовленості, активізується, як правило, через художнє, образне мислення. Дане положення засновано на теорії І.П. Павлова [4,5] про наявність у людей різних типів мислення і даних сучасних учених, що показали перевагу художнього типу мислення у студентів-гуманітаріїв.

Крім літературних даних, розроблені методики ґрунтувалися на даних факторної структури підготовленості студентів-баскетболістів гуманітарних ВНЗ. У виявленій структурі підготовленості фактор, в інтерпретацію якого входить поняття уваги, займає провідне місце [1,2,5]. Виходячи з цих положень були розроблені методики активізації образного, художнього типу мислення при навчанні техніці і тактиці баскетболу, а також — при проведенні аутогенного і ідеомоторного тренування.

Крім показників, що характеризують увагу, у структурі підготовленості баскетболістів гуманітарного вузу були виявлені як провідні показники швидкісно-силові здібності гравців у сполученні з високою стомлюваністю. Саме ці положення і визначили основні положення розробленої методики підготовки баскетбольних команд гуманітарних ВНЗ.

Таким чином, на підставі літературних даних і даних, отриманих у результаті проведення власних досліджень, були визначені особливості методики підготовки студентів-баскетболістів гуманітарних ВНЗ. Ці особливості виражалися в наступних ключових положеннях при проведенні тренувальних занять:

- при побудові навчально-тренувального процесу — опора на провідні якості в загальній структурі підготовленості й індивідуальну структуру підготовленості гравців згідно даним факторного аналізу [3,8,9]. Цей підхід має на увазі виконання індивідуальних завдань, що вимагають активізації свідомості гравців;
- при дозуванні фізичних навантажень — застосування шкали суб'єктивно сприйнятої напруженості навантаження, що передбачає

індивідуальний підхід до кожного гравця й активізацію уваги до власних відчуттів [3,7,8];

- при навчанні технічним і тактичним прийомам — широке застосування наочних приладдя й учбово-методичних мультфільмів, а також — відеокасет із записом техніки виконання різних прийомів баскетболістами-професіоналами. Наочні приладдя видавалися кожному студенту для детального вивчення на необмежений термін. Навчальні мультфільми відтворювалися на персональних комп'ютерах і мобільних телефонах [3,4,5];
- для активізації процесів відновлення, удосконалення психічної саморегуляції, прискорення освоєння й удосконалення техніки виконання баскетбольних прийомів і розвитку специфічних почуттів, характерних для спортсменів високого класу (почуття м'яча, партнера, площадки) — застосування методів аутогенного і ідеомоторного тренування за методикою [5], що будувалися з опорою на художньо-образне мислення;
- для розвитку почуття м'яча і так називаної «м'якості кисті» застосовувалися вправи на жонглювання м'ячем, а також вправи «віртуозного ведення», давалися завдання додому по маніпуляціях з м'ячем або з м'яким мішечком з піском. При виконанні цих завдань акцент ставився на уважність при визначенні необхідної величини зусилля і біомеханічних деталей виконання зазначених вправ;
- застосування вправ, спрямованих на розвиток і удосконалення почуття часу, наприклад — ведення м'яча 30 с; гравці починають вправу по сигналу, а закінчують відповідно до свого особистого відчуття тривалості 30 с, і ін. Крім того, застосовувалися методи, спрямовані на розвиток специфічних почуттів, що розвиваються в баскетболістів уже на досить високому рівні майстерності, а саме — почуття м'яча, почуття площадки, почуття партнера й ін.
- застосування проблемного методу навчання [1,2], який має на увазі, що учням (студентам) дається приблизно 75% інформації щодо техніки виконання прийому, і вони повинні самостійно прийти до правильного виконання прийому в конкретних обставинах. Наприклад, вирішити, якою рукою краще обвести захисника, яке ведення або який вид передачі краще застосувати, знайти помилки в техніці виконання прийому у свого партнера, і ін. Проблемний метод

навчання мав на увазі також активізацію «внутрішнього бачення» для правильного рішення поставлених задач.

Процес індивідуалізації навчально-тренувального процесу будувався на основі індивідуальних факторних моделей, отриманих у результаті факторного аналізу показників комплексного тестування. Опора на провідні якості в командній і індивідуальній структурі підготовленості гравців, а також на дані кластерного аналізу була провідним принципом розробленої нами методики підготовки баскетбольних команд гуманітарних ВНЗ.

Висновки

1. Загальна характеристика студентів-баскетболістів гуманітарних вищих навчальних закладів на підставі проаналізованих показників і виявленої загальної структури підготовленості формулюється як «перевага уваги, швидкісних якостей і високої стомлюваності», на відміну від структури комплексної підготовленості баскетболістів технічних вузів, у якій на перший план виступають такі фактори, як витривалість і стан серцево-судинної системи в сполученні з розумовою працездатністю.
 2. Для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу баскетболістів гуманітарного ВНЗ доцільно застосовувати розроблену нами методику, що має на увазі опору на командну й індивідуальну факторну структуру підготовленості спортсменів і дані кластерного аналізу щодо подібності і розходження гравців; розробку і застосування методів для активізації образного сприйняття елементів техніки і тактики баскетболу на основі сучасних інформаційних технологій; комплексний розвиток швидкісних, швидкісно-силових якостей у сполученні з розвитком здатності диференціювати зусилля і виконувати точні рухи.
 3. В перспективі подальших досліджень планується визначення розробка програмного забезпечення для оптимізації тренувального процесу у ВНЗ.
2. Козіна Ж.Л. Особливості методики підготовки баскетболісток в умовах педагогічного вуза / Козіна Ж.Л., Воробйова В.О. // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство: сб. стат. под ред. Ермакова С.С. / Международная электронная научная конференция, г. Харьков, 26 апреля 2005 года. — Харьков: ХДАДАМ (ХХПИ), 2005. — С. 176-182.
 3. Козіна Ж. Л. Теоретичні основи і результати практичного застосування системного аналізу в наукових дослідженнях в області спортивних ігор / Ж. Л. Козіна // Теорія та методика фізичного виховання. — 2007. — № 6. — С. 15—18, 35—38.
 4. Козіна Ж.Л. Визначення ефективності змагальної діяльності в баскетболі за допомогою застосування інформаційних технологій / Ж.Л. Козіна, О.В. Церковна, В.О. Воробйова // Слобожанський науково-спортивний вісник. — Харків: ХДАФК. — 2008. — Випуск № 13. — С.151-155.
 5. Козіна Ж.Л. Застосування інтерактивних технологій як універсальної методики індивідуалізації тренувального процесу в спортивних іграх / Ж.Л. Козіна // Теорія та методика фізичного виховання. — 2009. — № 1. — С. 45-51.
 6. Козіна Ж.Л. Особливості методики підготовки баскетболісток в умовах педагогічного вуза / Ж.Л. Козіна, В.О. Воробйова // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство // сборник статей под ред. Ермакова С.С. / международная электронная научная конференция, г.Харьков, 26 апреля 2005 года. — Харьков, ХДАДАМ (ХХПИ), 2005. — С. 176-182.
 7. Мітова О.О. Аналіз ефективності штрафних кидків у баскетболістів команди суперліги «Дніпро» (Дніпропетровськ) // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць за ред. Ермакова С.С., Харьков, ХДАДАМ (ХХПИ), 2006. — №7. С.75-78.
 8. Основні психофізіологічні методи дослідження, адекватні для спортивних ігор та інших ситуаційних видів спорту / [Козіна Ж.Л., Кравчук О.О., Воробйова В.О., Коломієць Н.А. та ін.] // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сборник статей под ред. Ермакова С.С. / II международная электронная научная конференция, г.Харьков, 7 февраля 2006 года. — Харьков-Белгород-Красноярск, 2006. — С.104-108.

Список літератури

1. Воробьева В.А. Структура підготовленості студенток-баскетболісток педагогічного вуза // Слобожанський науково-спортивний вісник. — Харків, 2005. — №8. — С.68-72.

9. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997. — 584 с.
10. Ровний А.С. Формування міжсенсорних взаємовідношень як системи сенсорного контролю точних рухів спортсменів // Педагогіка,

психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць за ред. Єрмакова С.С., Харьков, ХДАДАМ (ХХП), 2000. — №8. С.29-33.

Надійшла до редакції 15.09.2011 р.

Козина Ж.Л., Чернухина Т.С. Структура комплексной подготовленности как основа подготовки баскетболистов высших учебных заведений.

Определены особенности структуры комплексной подготовленности и разработаны основные положения системы подготовки игроков баскетбольных команд гуманитарных высших учебных заведений. Проанализировано 10 литературных источников и разработана методика, что имеет в виду опору на командную и индивидуальную факторную структуру подготовленности спортсменов и данные кластерного анализа относительно подобия и расхождения игроков; разработку и применение методов для активизации образного восприятия элементов техники и тактики баскетбола на основе современных информационных технологий; комплексное развитие скоростных, скоростно-силовых качеств в соединении с развитием способности дифференцировать усилие и выполнять точные движения.

Ключевые слова: структура, подготовленность, баскетбол, фактор, информационные технологии, студенты.

Kozina Zh.l., Chernukhina T.S. Struktur to complex preparedness as basis of preparation of basketball-players of higher educational establishments.

The features of structure of complex preparedness are certain and to develop the substantive provisions of the system of preparation of players of basket-ball commands of humanitarian higher educational establishments. 10 literary sources are analysed and a method is developed, that means support on the command and individual factor structure of preparedness of sportsmen and information cluster analysis in relation to similarity and divergence of players; development and application of methods for activation of vivid perception of elements of technique and tactic of basket-ball on the basis of modern information technologies; complex development of speed, speed-power qualities in connection with development of ability to differentiate effort and execute exact motions.

Keywords: structure, preparedness, basket-ball, factor, information technologies, students.