

## УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

УДК 796.323.2.5

МИТОВА О., ІВЧЕНКО О.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

## Контроль параметрів уваги у баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки

**Анотація. Мета:** визначити параметри уваги у баскетболістів 13–14 років до та після фізичного навантаження різної спрямованості. **Матеріал і методи:** у дослідженні прийняло участь три команди баскетболістів 13–14 років навчально-тренувальних груп. Загальна кількість досліджуваних 50 осіб. Дослідження проводилось на базі СДЮСШОР № 5 м. Дніпропетровськ. Використовувались методи теоретичного аналізу й узагальнення літературних джерел, метод аналізу документальних матеріалів, педагогічне спостереження, психологічне тестування, пульсометрія, методи математичної статистики. Для визначення параметрів уваги використовувались такі методики: «Переплутані лінії», коректурна проба з кільцями Ландольда, коректурна проба з літерами. **Результати:** виявлено в ході проведеного нами дослідження переважно низький рівень розвитку параметрів уваги у баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. Визначено, що на зниження параметрів уваги переважно впливає навантаження специфічного характеру, особливо понижуються показники концентрації, переключення, стійкості, збільшується кількість помилок. **Висновки:** на основі проведених досліджень виникає необхідність вдосконалення системи контролю в ДЮСШ з включенням тестів щодо визначення компонентів психологічної підготовленості.

**Ключові слова:** юні баскетболісти, етап попередньої базової підготовки, контроль параметрів уваги, техніко-тактичні дії.

**Вступ.** На етапі попередньої базової підготовки основними завданнями є поглиблена перевірка відповідності попередньо відібраного контингенту дітей вимогам успішної спеціалізації в обраному виді спорту, виявлення доцільності подальшого спортивного вдосконалення та визначення його напрямку (В. Н. Платонов [5], О. А. Шинкарук, [9]).

Аналіз практичного досвіду тренерів з баскетболу свідчить, що вони залишаються незадоволеними рівнем підготовленості юних баскетболістів по закінченню навчання у групах початкової підготовки під час виконання контрольно-перевірних тестів, коли відбувається відбір найбільш обдарованих і перспективних спортсменів у навчально-тренувальні групи, що у баскетболі відповідає етапу попередньої базової підготовки. Відбір у більшості випадків відбувається на основі експертної оцінки провідних тренерів виконання технічних елементів та урахування ваго-ростових показників дітей, що не розкриває повного діапазону перспективності дитини для подальшої спортивної діяльності [1; 3; 9].

Перегляд діючої в Україні навчальної програми для ДЮСШ з баскетболу (1999 року) свідчить про те, що в контролі різних сторін підготовленості пропонуються однакові тести для всіх вікових груп з 12 до 17 років, відмінності спостерігаються лише в оцінці показників. Крім того, програмою не передбачено контроль психологічної підготовленості [3].

Вченими давно доведено, що успішний виступ спортсмена в змаганнях залежить не тільки від високого рівня фізичної, технічної підготовленості, але й від його психологічної готовності [2; 6–8; 10]. Психологічні особливості змагань, закономірності, причини і динаміка передзмагальних станів визначають високі вимоги до психіки спортсмена. Все те, що було відпрацьовано і накопичено в процесі навчання і тренувань протягом місяців або років може бути втрачене в ході спортивної боротьби. Тому психологічна підго-

товка до змагань є важливим і обов'язковим елементом навчання і тренування [7; 9].

Організація психологічної підготовки до змагань повинна бути спрямована на формування властивостей і якостей особистості та психічних станів, якими завжди обумовлена успішність і стабільність змагальної діяльності. Її метою необхідно вважати адаптацію до змагальних ситуацій, удосконалювання й оптимізацію реактивності відображення і відповідної реакції на специфічні екстремальні умови діяльності [2].

Успіх у грі досягається цілим комплексом психічних якостей, які можна розділити на такі групи: а) психомоторні, пов'язані в основному з наявністю спроможності точно і швидко виконувати моторні дії у відносно однозначних ситуаціях: «побачив – зробив»; б) перцептивні якості, що відносяться до особливостей прояву механізмів сприйняття обстановки (швидкість сприйняття інформації, властивості уваги, обсяг поля зору); в) інтелектуальні, що визначають ефективність вирішення тактичних завдань (швидкість і точність оперативного мислення, обсяг оперативної пам'яті) [2; 8].

Дослідження С. Є. Шутової [8] свідчать, що найбільш значущу роль відіграє виявлений показник вузької ефективності уваги (51,9%). Це пов'язано також з тим, що увагу баскетболіста спрямовано не стільки на структуру виконання того чи іншого прийому, скільки на оцінку конкретних ігрових ситуацій та вибір найбільш доцільної дії. Оскільки для прийняття раціонального тактичного рішення спортсмену необхідно, насамперед, не тільки оцінити ігрову обстановку, але й вміти в потрібний момент сконцентрувати увагу на мінімумі найбільш важливих об'єктів (у захисті – дії гравця з м'ячем, у нападі – дії захисника, з метою визначення оптимально придатного шляху обігравання захисника і т. п.).

Низкою авторів доведено у своїх дослідженнях, що розвиток різних параметрів уваги має достатньо велике значення для ігрової діяльності, які у свою чергу сприяють більш чіткому протіканню психічних процесів (відчуттю, сприйняттю, мисленню) при виконан-



ні ігрових дій. На думку більшості авторів [1; 2; 7; 8], фактором успішної тактичної діяльності гравця є високий рівень розвитку уваги.

Тому актуальним питанням сьогодення є здійснення оцінки параметрів уваги у баскетболістів як фактору, що визначає ефективність змагальної діяльності на етапі попередньої базової підготовки.

**Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконується згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України, за темою: 2.6 «Теоретико-методичні основи удосконалення тренувального процесу та змагальної діяльності в структурі багаторічної підготовки спортсменів», № держреєстрації 0111U001168.

**Мета дослідження:** визначити параметри уваги у баскетболістів 13–14 років до та після фізичного навантаження різної спрямованості.

**Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні використовувалися методи теоретичного аналізу й узагальнення літературних джерел, метод аналізу документальних матеріалів, педагогічне спостереження, психологічне тестування, методи математичної статистики.

Для визначення параметрів уваги використовувались такі методики: для визначення рівня концентрації уваги був використаний тест «Переплутані лінії», для дослідження точності та кількості помилок була використана коректурна проба з кільцями Ландольдта, для дослідження переключення, стійкості і продуктивності уваги була використана коректурна проба з

літерами [4]. Для визначення інтенсивності фізичного навантаження застосовувався метод пульсометрії.

У дослідженні прийняло участь три команди баскетболістів 13–14 років навчально-тренувальних груп. Загальна кількість досліджуваних 50 осіб. Дослідження проводилось на базі СДЮСШОР № 5 м. Дніпропетровськ.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На початку дослідження нами було проаналізовано змагальну діяльність двох команд протягом десяти ігор Всеукраїнської юнацької баскетбольної ліги (ВЮБЛ).

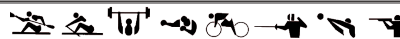
Аналіз змагальної діяльності свідчить, що у середньому за гру показники не мали вірогідної різниці ( $p > 0,05$ ). Так, у середньому за гру по групі у баскетболістів спостерігається велика кількість помилок ( $2,32 \pm 0,43$  на одного гравця), втрат м'яча ( $4,41 \pm 0,45$  на одного гравця), що можна пояснити уповільненим прийняттям рішень. Низький відсоток влучення штрафних кидків ( $35,4 \pm 2,3\%$  на одного гравця) пояснюється недосконалістю техніки та низьким рівнем концентрації уваги. Мало перехоплень м'яча за гру ( $0,28 \pm 0,05$  на одного гравця) свідчить про те, що юні баскетболісти ще не встигають у захисті, рідко ризикують виходити на перехоплення м'яча, не мають стійкого рівня інтегральної підготовленості тощо. У цьому віці допускається велика кількість помилок, що пов'язано з особливостями підліткового періоду, неузгодженістю прийняття рішень з руховими діями, нестабільним рівнем уваги під впливом емоційного та фізичного змагального навантаження.

Визначення параметрів уваги перед навантаженням було здійснено після реєстрації частоти серцевих

**Показники параметрів уваги у баскетболістів 13–14 років (n=50) до та після навантаження різної спрямованості**

Параметри уваги	Вид навантаження	$\bar{X} \pm m$	ЧСС
Концентрація, бали	до навантаження	$3,4 \pm 0,6$	67,8
	неспецифічне	$2,8 \pm 0,3^{**}$	118,0
	специфічне	$2,1 \pm 0,15^{***}$	169,2
Продуктивність, бали	до навантаження	$11,5 \pm 1,3$	67,8
	неспецифічне	$8,7 \pm 0,9^{**}$	118,0
	специфічне	$8,2 \pm 0,3^{***}$	169,2
Стійкість, бали	до навантаження	$5,5 \pm 0,68$	67,8
	неспецифічне	$4,1 \pm 0,53^{**}$	118,0
	специфічне	$3,9 \pm 0,49^{***}$	169,2
Точність, бали	до навантаження	$12,1 \pm 1,6$	67,8
	неспецифічне	$8,7 \pm 1,4^{**}$	118,0
	специфічне	$8,0 \pm 1,3^{***}$	169,2
Переключення, %	до навантаження	$58,1 \pm 2,99$	67,8
	неспецифічне	$65,6 \pm 3,2^{**}$	118,0
	специфічне	$71,2 \pm 3,5^{***}$	169,2
Кількість помилок, разів	до навантаження	$36,9 \pm 5,67$	67,8
	неспецифічне	$45,8 \pm 3,81^{**}$	118,0
	специфічне	$48,9 \pm 2,80^{***}$	169,2

**Примітка.** \*\* – вірогідність розходжень між показниками до навантаження та після неспецифічного навантаження, \*\*\* – вірогідність розходжень між показниками після неспецифічного та після специфічного навантаження.



скорочень. Результати дослідження представлено у таблиці.

Аналіз параметрів уваги до навантаження свідчить, що перед навантаженням ЧСС дорівнює 67,8 уд. · хв<sup>-1</sup>. У групі баскетболістів було виявлено, що такі параметри уваги, як: концентрація, продуктивність та стійкість були на низькому рівні; точність та переключення – на середньому рівні, відмічено високий рівень помилок.

Наступним етапом було те, що спортсменам після розминки було задане неспецифічне навантаження аеробного характеру (6-хвилинний біг по баскетбольному майданчику), потім замірялася частота серцевих скорочень й проводилося повторне тестування параметрів уваги.

Після неспецифічного навантаження було виявлено, що концентрація знизилася в середньому на 0,6 бала (низький рівень). Продуктивність уваги зменшилася на 2,8 бала (низький рівень). Точність знизилася на 3,4 бала; стійкість знизилася на 1,4 бала; переключення погіршилося на 7,5%. Кількість помилок збільшилася в середньому по групі на 8,9 разів.

На наступному тренуванні баскетболістам було задане навантаження специфічного характеру в аеробно-анаеробному режимі (вправи техніко-тактичної спрямованості з активною протидією захисників, навчальна гра) та були визначені параметри уваги.

Отримані результати засвідчили, що вплив специ-

фічного навантаження на параметри уваги виявився значним. Так, концентрація у порівнянні з результатами до навантаження знизилася на 1,3 бала, продуктивність знизилася на 4,1 бала; стійкість погіршилася на 1,6 бала; переключення знизилася на 13,1%; помилок стало в середньому на 12 більше.

#### Висновки:

1. Аналіз діючої навчальної програми ДЮСШ з баскетболу щодо контрольних нормативів виявив, що, не дивлячись на велике значення прояву психічних та морально-вольових якостей як чинника, що впливає на успішність змагальної діяльності спортсменів, рівень психологічної підготовленості не контролюється, програма потребує вдосконалення відповідно до сучасних вимог системи підготовки у спортивних іграх.

2. Виявлено в ході проведеного нами дослідження переважно низький рівень розвитку параметрів уваги у баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. Визначено, що переважно на зниження параметрів уваги впливає навантаження специфічного характеру, особливо понижуються показники концентрації, переключення, стійкості, збільшується кількість помилок.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вдосконаленні системи контролю інтегральної підготовленості баскетболістів на основі факторів, що впливають на ефективність змагальної діяльності на етапі попередньої базової підготовки.

#### Список використаної літератури:

1. Артеменко Т. Г. Відбір баскетболістів на етапі початкової підготовки з урахуванням їх особистісних особливостей: автореф. дис. канд. наук. з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт»/ Т. Г. Артеменко. – Київ: 2010. – 20 с.
2. Воронова В. І. Психологія спорту: Навч. посібник для вищих навч. закладів / В. І. Воронова. – Київ: Олімпійська література, 2007. – 272 с.
3. Мітова О. О. Сучасний стан контролю рівня інтегральної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки / О. О. Мітова, О. М. Івченко. // Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. – № 3. – 2014. – С. 72–76.
4. Орехов Л. И. Мировые стандарты планирования экспериментов и статистической обработки в педагогике, психологии и физической культуре: Учебное пособие для студентов, аспирантов, докторантов и преподавателей кафедр педагогики, психологии и физической культуры / Л. И. Орехов, Е. Л. Караваева, Л. А. Асмолова. – Алматы, КазАСТ, 2009. – 210 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 806 с.
6. Самойлов Н. Г. Факторы, влияющие на успешность деятельности спортсменов в экстремальных условиях / Н. Г. Самойлов // Слобожанський науково-спортивний вісник: науково-теоретичний журнал. – Харків: ХДАФК, 2011. – С. 158–162.
7. Цимбалюк Ж. О. Вплив основних властивостей нервової системи на розвиток тактичного мислення юних баскетболісток: автореф. дис. ... канд. наук. з ФВіС: спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт»/ Ж. О. Цимбалюк. – Харків: 2004. – 24 с.
8. Шутова С. Є. Свойства внимания как факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности баскетболистов различной квалификации / С. Э. Шутова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков: ХХПИ, 1999. – № 2. – С. 8–12.
9. Шинкарук О. А. Система відбору та орієнтації в різних країнах світу / О. А. Шинкарук // Спортивний вісник Придніпров'я, 2014. – С. 191–198.
10. Burton D. Sport psychology for coaches / D. Burton, T. D. Readeke. – Champaign: Human Kinetics, 2009. – 292 p.

Стаття надійшла до редакції: 10.09.2015 р.

Опубліковано: 31.10.2015 р.

**Аннотация. Митова Е. А., Івченко О. Н. Контроль параметров внимания у баскетболистов на этапе предварительной базовой подготовки. Цель:** определить параметры внимания у баскетболистов 13–14 лет до и после физической нагрузки различной направленности. **Материал и методы:** в исследовании приняли участие 3 команды баскетболистов 13–14 лет учебно-тренировочных групп. Общее количество исследуемых 50 человек. Исследование проводилось на базе СДЮСШОР № 5 г. Днепрпетровск. Использовались методы теоретического анализа и обобщения литературных источников, метод анализа документальных материалов, педагогическое наблюдение, психологическое тестирование, пульсометрия, методы математической статистики. Для определения параметров внимания использовались следующие методики: «Перепутанные линии», корректурная проба с кольцами Ландольда, корректурная проба с буквами. **Результаты:** в ходе проведенного нами исследования выявлено преимущественно низкий уровень развития параметров внимания у баскетболистов на этапе предварительной базовой подготовки. Определено, что в большей степени на снижение параметров внимания влияет нагрузка специфического характера, особенно снижаются показатели концентрации, переключения, устойчивости, увеличивается количество ошибок. **Выводы:** на основе проведенных исследований возникает необходимость совершенствования системы контроля в ДЮСШ с включением тестов по определению компонентов психологической подготовленности.

**Ключевые слова:** юные баскетболисты, этап предварительной базовой подготовки, контроль параметров внимания, технико-тактические действия.

**Abstract. Mitova O., Ivchenko O. Control of the parameters of attention in basketball at the stage of preliminary basic preparation. Purpose:** to determine the parameters of attention of basketball players aged 13–14 years old before and after the exercises of various kinds. **Material and Methods:** the study involved 3 teams of basketball players aged 13–14 years old from training groups. The total number of investigated people is 50. The study was carried out on the basis of Sports Children and Youth Olympic school № 5 in Dnepropetrovsk. We used the methods of theoretical analysis and synthesis of the literature, the method of analysis of documentary materials, pedagogical supervision, psychological testing, pulsometry, methods of mathematical statistics. The following techniques were used to determine the parameters of attention: «Mixed up line», proofreading test with Landoldt rings, proofreading test with letters. **Results:** during our research there was defined the predominantly low level of attention of basketball players at the stage of preliminary basic preparation. It was found out the specific nature of the load influences the decrease of the parameters in a greater degree, especially concentration, switching, and stability decline, the number of errors increases. **Conclusions:** on the basis of studies arises the necessity to improve monitoring systems in the Sports Children and Youth schools with usage of tests to determine the components of psychological readiness.

**Keywords:** young players, the stage of preliminary basic preparation, the control parameters of attention, technical and tactical actions.

#### References:

1. Artemenko T. G. Vidbir basketbolistiv na yetapi pochatkovoї pidgotovki z urakhuvannyam ikh osobistisnikh osoblivostey: avtoref. dis. kand. nauk. z fiz.vikh. i sportu : spets. 24.00.01 «Olimpiyskiy i profesyniy sport» [Selection of basketball players at the stage of initial training based on their personal characteristics : PhD thesis], Kiiv, 2010, 20 p. (ukr)
2. Voronova V. I. Psikhologiya sportu : Navch. posibnik dlya vishchikh navch. zakladiv [Sports Psychology], Kiiv, 2007, 272 p. (ukr)
3. Mitova O. O., Ivchenko O. M. Sportivnyy visnik Pridniprova. Naukovo-praktichnyy zhurnal [Sports Bulletin Dnieper], vol. 3, 2014, p. 72–76. (ukr)
4. Orekhov L. I., Karavayeva Ye. L., Asmolova L. A. Mirovyye standarty planirovaniya eksperimentov i statisticheskoy obrabotki v pedagogike, psikhologii i fizicheskoy kulture [Global standards of design of experiments and statistical processing in pedagogy, psychology and physical education], Almaty, KazAST, 2009, 210 p. (rus)
5. Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte : Obshchaya teoriya i yeye prakticheskiye prilozheniya [The system of training athletes in Olympic sports. The general theory and its practical application], Kyiv, 2004, 806 p. (rus)
6. Samoylov N. G. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2011, p. 158–162. (rus)
7. Tsimbalyuk Zh. O. Vpliv osnovnykh vlastivostey nervovoy sistem na rozvitok taktichnogo mislennya yunikh basketbolistok : avtoref. dis. ... kand. nauk. z FViS : spets. 24.00.01 «Olimpiyskiy ta profesyniy sport» [The influence of the basic properties of the nervous system in the development of tactical thinking young basketball players : PhD thesis], Kharkiv, 2004, 24 p. (ukr)
8. Shutova S. E. Fizicheskoye vospitaniye studentov tvorcheskikh spetsialnostey [Physical training of students of creative specialties], Kharkov, 1999, vol. 2, p. 8–12. (rus)
9. Shinkaruk O. A. Sportivnyy visnik Pridniprova [Sports Bulletin Dnieper], 2014, p. 191–198.
10. Burton D. Sport psychology for coaches / D. Burton, T. D. Readeke. – Champaign : Human Kinetics, 2009. – 292 p.

Received: 10.09.2015.

Published: 31.10.2015.

**Мітова Олена Олександрівна:** к. фіз. вих., доцент; Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту: вул. Набережна Перемоги 10, Дніпропетровськ, 49000, Україна.

**Митова Елена Александровна:** к. физ. восп., доцент; Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта: ул. Набережная Победы 10, Днепропетровск, 49000, Украина.

**Olena Mitova:** PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor; Dnepropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports: Naberezhna Peremogy st. 10, Dnepropetrovsk, 49000, Ukraine.

**ORCID.ORG/0000-0002-4309-9261**

**E-mail: elenamitova@mail.ru**

**Івченко Оксана Миколаївна:** Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту: вул. Набережна Перемоги 10, Дніпропетровськ, 49000, Україна.

**Ивченко Оксана Николаевна:** Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта: ул. Набережная Победы 10, Днепропетровск, 49000, Украина.

**Oksana Ivchenko:** Dnepropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports: Naberezhna Peremogy st. 10, Dnepropetrovsk, 49000, Ukraine.

**ORCID.ORG/0000-0003-0806-0860**

**E-mail: basket.ivchenko@gmail.com**

#### Бібліографічний опис статті:

Мітова О. Контроль параметрів уваги у баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки / О. Мітова, О. Івченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 5(49). – С. 74–77. – dx.doi.org/10.15391/sns.v.2015-5.012

