

## УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

*ЧУЧА Н.І.*

*Харківська державна академія фізичної культури*

### ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ПАРАМЕТРІВ УВАГИ СТУДЕНТОК – БАСКЕТБОЛІСТОК

**Анотація.** Велике значення в ігровій діяльності баскетболіста має розвиток різноманітних параметрів уваги. Рівень концентрації уваги може бути підвищений завдяки тренуванням та участі у змаганнях з баскетболу.

**Ключові слова:** параметри уваги, рівень концентрації уваги, студентки – баскетболістки.

**Вступ.** Змагальна діяльність баскетболістів протікає в екстремальних умовах, при жорсткому ліміту часу. Складність прояву ефективної уваги в баскетболі є в тому, що гравець повинен вміти фокусувати свідомість на головному в цей час об'єкті та одночасно контролювати інші важливі об'єкти та дії гравців своєї та чужої команди [2]. Ігрові обставини потребують від спортсменів можливості приймати швидкі та правильні рішення, враховуючі цілий ряд зовнішніх факторів (розташування та дії партнерів та суперників на майданчику, переміщення м'яча и т. і.). Відомо, що велике значення в ігровій діяльності баскетболіста має розвиток різноманітних параметрів уваги, які сприяють, в свою чергу, більш чіткому протіканню психічних процесів (відчуттю, сприйняттю, мисленню) при виконанні ігрових дій, а це, у свою чергу, сприяє підвищенню ефективності змагальної діяльності [1, 5].

В ході проведеного аналізу досліджень виявлено переважно низький рівень розвитку параметрів уваги у баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки [2]. Автори виявили, що на зниження параметрів уваги переважно впливає навантаження специфічного характеру, особливо понижуються показники концентрації, переключення, стійкості, збільшується кількість помилок.

За результатами двох тестів група баскетболісток 13–14 років груп попередньої базової підготовки показала низький рівень концентрації уваги [4]. При дослідженні взаємозв'язку показників функції уваги з ефективністю ігрових дій баскетболістів 12 – 13 років була виявлена слабка кореляція функцій уваги із деякими показниками ігрових дій [3].

С. Шутова [5] у своїх дослідженнях виявила взаємопов'язані із змагальною діяльністю властивості уваги у дорослих баскетболістів різної кваліфікації.

Таким чином, ми бачимо, що питанням розвитку рівня параметрів уваги та її впливу на змагальні показники присвячено достатньо досліджень. Але ми не знайшли публікацій, які б висвітлювали, на якому рівні показники уваги у досить великого прошарку молоді – студентів – баскетболістів, які поєднують навчання, тренування

та участь у змаганнях і мають, іноді, невизначений рівень кваліфікації.

**Мета дослідження:** визначити рівень концентрації уваги студенток – баскетболісток ХДАФК

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати науково-методичні джерела з обраної тематики.
2. Виявити зміни у показниках рівню концентрації уваги студенток – баскетболісток ХДАФК протягом тренувально – змагального сезону.

**Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні брала участь група баскетболісток 17 – 24 років – студенток ХДАФК (12 спортсменок). Рівень концентрації уваги студенток – баскетболісток визначався за двома тестами: тестом Пьерона-Рузера і тестом «Концентрація уваги».

Для вирішення завдань, які поставлені у нашому дослідженні, ми використали наступні методи: 1. Аналіз науково – методичної літератури.

2. Психологічне тестування. 3. Методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.**

Аналіз показників первинного тестування за тестом Пьерона-Рузера показав, що студентки -баскетболістки ХДАФК за 60 с обробляли у середньому  $93,17 \pm 3,5$  фігури, що відповідає «високому» рівню концентрації уваги. Та завдяки допущеним помилкам у середньому по групі, результат яких дорівнює 1,916, оцінка рівню знизилась до «середнього».

Вивчаючи показники концентрації уваги баскетболісток за тестом Пьерона-Рузера було встановлено, що 25% мали дуже високий рівень концентрації, 16,7% – високий, 41,6 % – середній, 16,7 % – дуже низький.

Аналіз показників за тестом Пьерона-Рузера після змагань показник середнього загальнокомандного рівня концентрації уваги за тестом Пьерона-Рузера дорівнював  $94,00 \pm 2,89$  фігури за 60 секунд. Результат підвищився на 0,83 рази. Середня кількість помилок дорівнювала  $1,58 \pm 0,37$ , тобто їх кількість знизилась на 0,336 рази, що не вплинуло на визначення рівню, який залишився середнім.

Вивчаючи зміну індивідуальних показників концентрації уваги баскетболісток за тестом Пьерона-Рузера було встановлено, що 25% мали дуже високий рівень концентрації, як і у першому тестуванні, 33,3 % – високий, 25% – середній, 16,7 % – низький. Показників «дуже низького рівня» не виявили.

Також ми порівняли зміни індивідуальних показників протягом сезону. Загалом показники гравців мали тенденцію до підвищення або залишались на одному рівні. Лише один з гравців жіночої баскетбольної команди ХДАФК мав зниження на один рівень концентрації уваги за тестом Пьерона – Рузера з показника «дуже високий» на «високий», що склало 8,3%. Сім гравців мали зміни у результатах тесту – кількості оброблених фігур за 60 секунд, але без зміни рівня концентрації уваги, тобто їх рівень уваги не змінився. Доля цих показників найбільша і склала 58,3% від усього складу команди студенток – баскетболісток. Чотири студентки підвищили свій рівень концентрації уваги за досліджуваний період. Це склало 33,3% від усього складу команди. Дві з них змінили «дуже низький» на «низький» рівень. Одна за рахунок збільшення кількості оброблених фігур, друга за рахунок

зменшення кількості помилок.

Порівняння командних показників між першим та другим тестуванням не виявило достовірних змін у кількості командних показників за тестом Пьерона – Рузера (табл. 1).

Таблиця 1

**Порівняння показників концентрації уваги баскетболісток студентської команди за тестом Пьерона-Рузера протягом сезону**

Період тестування	Кількість фігур (рази)	Кількість помилок (рази)
На початку сезону	93,17±3,5	1,916±0,45
Після змагань	94,00±2,89	1,58±0,37
t	0,18	0,57
p	>0,05	>0,05

Слід відмітити, що результат у обробці кількості фігур підвищився на 0,83 рази, а кількість помилок знизилась на 0,336 рази, що, на жаль, не вплинуло на визначення рівню концентрації уваги команди студенток – баскетболісток ХДАФК, який залишився «середнім».

Аналіз показників первинного тестування за тестом «Концентрація уваги» виявив, що баскетболістки ХДАФК за 7 хвилин знаходили у середньому 102 пари цифр, які у сумі складали 10. Цей результат відповідає низькому рівню концентрації уваги.

У даному тесті ні одна із баскетболісток не мала високого рівня концентрації уваги, 16,7 % мали добрий, 25 % – задовільний, 58,3 % – низький рівень.

Аналіз показників другого тестування рівня концентрації уваги за тестом «Концентрація уваги» після закінчення змагань показав, що середній результат команди у цьому показнику дорівнював 112,25±4,39. Саме стільки пар цифр обробляли баскетболістки ХДАФК за 7 хвилин. Слід зазначити, що кількість пар цифр, що були оброблені, збільшилась на 10,25 разів порівняно з першим тестуванням.

Відсотковий показник помилок зменшився на 5,83%. Цей результат відповідає задовільному рівню концентрації уваги. Тобто, концентрація уваги у команди після змагань підвищилась на один рівень – з «низького» до «задовільного».

Більшість індивідуальних показників гравців залишилися на одному рівні концентрації уваги з попереднім, змінюючи лише цифрові показники в середині цього рівня. Це 7 гравців, показники яких у відсотках склали 58,3% від усього складу команди. П'ятеро студенток покращили свої результати та підвищили рівень концентрації уваги після змагань. Троє зі складу досліджуваних покращили свій результат на один рівень, двоє – на два рівні. У відсотках їх доля склала 41,7% від усього складу команди.

Порівняння командних показників між першим та другим тестуванням не виявило достовірних змін у кількості командних показників за тестом «Концентрація уваги» (табл. 2).

Таблиця 2

**Порівняння показників концентрації уваги баскетболісток студентської команди за тестом «Концентрація уваги» протягом сезону**

Період тестування	Кількість оброблених пар цифр (рази)	Кількість помилок (%)
На початку сезону	102,0±4,02	34,16±2,39
Після змагань	112,25±4,39	28,33±3,1
t	1,72	1,49
p	>0,05	>0,05

Можемо відмітити, що кількість пар цифр, що були оброблені, збільшилась на 10,25 разів, а відсоток помилок зменшився на 5,83%. Цей результат відповідає задовільному рівню концентрації уваги. Тобто, концентрація уваги у команди після змагань підвищилась на один рівень – з «низького» до «задовільного».

**Висновки:**

1. Аналіз літературних джерел показав, що стан показників уваги у спортсменів різної кваліфікації та різного віку досліджувався не одноразово.

2. Згідно з отриманими даними дослідження можна стверджувати, що рівень концентрації уваги, який досягають за допомогою вольових та фізичних зусиль, може бути підвищений у студенток – баскетболісток завдяки тренуванням та участі у змаганнях з баскетболу.

**Перспективи подальших досліджень** – розробка комплексу спеціальних вправ, що впливають на зміни рівню параметрів уваги.

**Список використаної літератури:**

1. Воронова В.И. Особенности проявления внимания у спортсменов высокой квалификации / В. И. Воронова, С. Е. Шутова // Наука в олимпийском спорте – 2004. – №2. – с. 76 – 81.

2. Мітова О. О. Контроль параметрів уваги у баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки / О.О.Мітова, О.М.Івченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х.: ХДАФК, 2015. –74 – 77 с.

3. Помещикова І.П. Вплив рівня функцій уваги на ігрові показники баскетболістів 12–13 років. / І.П. Помещикова, Я.Г. Кадигроб, М.В.Коваль, Т.Н. Мальцева // Спортивні ігри №2 – 2016 – С. 44 – 46.

4. Помещикова І.П. Рівень концентрації уваги баскетболісток 13 – 14 років / І.П.Помещикова, А.В. Назаревич, І.М. Євтушенко // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сборник статей X Международной научной конференции, посвященной 60-летию БГТУ им. В.Г. Шухова и 210-летию ХНПУ имени Г.С. Сковороды, 24–25 апреля 2014 года: в 2-х ч.– Харьков, 2014. Ч.2.– С. 157–160.

5. Шутова С. Е. Свойства внимания как факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности баскетболистов различных квалификаций // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. – Харьков: ХХПИ, 1999. – №2. – С. 8–12.