

УДК 796.323.2: 612.825.2

ПСИХОМОТОРИКА ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК У ВІКОВОМУ АСПЕКТІ**Тетяна ВОЗНІОК***Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті розглядається значення психомоторики для ігрової діяльності в баскетболі та особливості її прояву у юних баскетболісток різних вікових груп. Системне вивчення рівня розвитку показників психомоторики юних баскетболісток у віковому аспекті є одним із шляхів удосконалення багаторічного тренувального процесу.

Ключові слова: психомоторика, юні баскетболістки, вікова динаміка.

Постановка проблеми. Серед основних напрямків розвитку сучасної спортивної науки особлива роль відводиться вивченню психофізіологічних особливостей, які вважаються функціональною основою загальних здібностей спортсменів [5, 7]. Значну роль відіграють вони і для вміння грати в баскетбол. Адже ця гра характеризується динамічністю, постійною зміною гострих ситуацій, готовністю до сміливих рішень і певним ризиком в екстремальних ситуаціях, необхідністю розв'язання складних, багатоходових, часто доволі умовних завдань як тактичного, так і стратегічного характеру з урахуванням численних і взаємообумовлених варіантів рішення, емоційною стійкістю, витримкою, швидкістю реакції, точністю і швидкістю прийняття рішення, здібністю до вірного прогнозу змін обставин у найближчому і віддаленому майбутньому.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукової літератури вітчизняних та закордонних авторів дозволяє констатувати, що більшість досліджень обмежені вивченням прояву психомоторики в аспекті оперативного та поточного контролю, не торкаючись питання вікових змін протягом етапів спортивної підготовки [1, 4 та ін.]. Лише в деяких роботах частково розглядаються питання дослідження прояву психофізіологічних властивостей залежно від віку та кваліфікації спортсменів [2, 3, 6]. До того ж, у численних наукових статтях висвітлюються, головним чином, окремі питання психомоторики спортсменів: особливості сенсомоторних реакцій, реакцій на рухомий об'єкт, відчуття часу, певної антиципації тощо. Саме такі дослідження, які проводилися за участю юних спортсменів з різних видів спорту доказують, що під впливом спеціальних вправ психічні функції розвиваються швидше, а у деяких випадках навіть досягають рівня дорослих спортсменів. Ця закономірність пояснюється з позиції теорії розвиваючого навчання. Водночас не відкидається і прогностична функція психофізіологічних показників. Однак, констатуємо, що відсутні праці, в яких вивчаються особливості розвитку комплексу психомоторних властивостей у віковому аспекті дітей, які займаються баскетболом.

Мета нашого дослідження - визначення вікової динаміки розвитку психомоторного потенціалу юних баскетболісток.

Результати дослідження та обговорення. Оцінка психомоторної забезпеченості баскетболісток складається з окремих блоків – за швидкістю, просторовою та часовою точністю, темпо-ритмовим і силовим „запитом” і за рівнем значущості окремих показників.

Сприйняття темпу та ритму, яке визначалося за допомогою теппінг-тесту (Т-т) надає складні форми часових відношень рухів. Тестуються стан нервової і м'язової системи. Не дивлячись на простоту і доступність цього тесту він дає об'єктивну інформацію про стан нервово-м'язової системи і, зокрема, доповнює відомості про два інших показники швидкості – швидкості одиночного руху і темпу рухів.

Темп дій впливає на інтенсивність фізичних вправ і їх координаційну структуру, а ритм дозволяє встановити правильне чергування рухів і їх елементів, що є дуже важливим для технічної підготовки юних баскетболісток.

У баскетболісток-початківців не виявлено різниці між показниками Т-т макс. лівою та правою рукою. До того ж варто відмітити, що результат лівою рукою у дітей 8-9 років був найкращим серед інших вікових категорій. Уже в 10-11 років цей результат погіршився на 14 %. Проте, у подальшому з віком спостерігається рівномірне покращення у цьому тесті, особливо у показниках правою рукою (рис. 1).

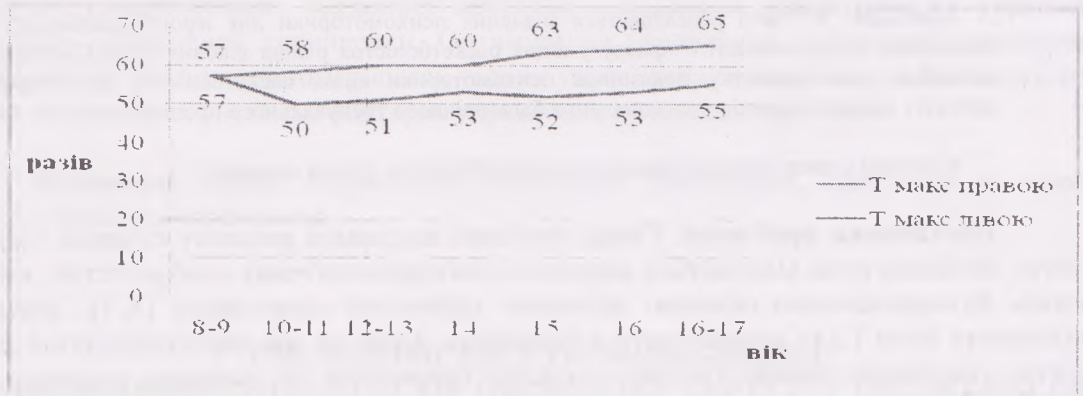


Рис. 1. Динаміка розвитку показника теппінг-тест макс

Вміння контролювати темп своїх дій визначалося за допомогою тесту Т-т дозований. Давалася установка на виконання завдання у два рази повільнішому темпі (50 % від макс.), враховувалася помилка між отриманим і необхідним результатом. Аналіз отриманих даних дає можливість зробити висновок, що з віком і підвищенням рівня майстерності цей показник у юних баскетболісток покращується. Темпи приросту від початківців до випускниць ДЮСШ становлять – 55,5 % правою і 33,3 % лівою рукою.

Різне зменшення помилки під час виконання теппінг-тесту спостерігається між результатами дітей 8-9 та 10-11 років (на 20 % правою і на 17,8 % лівою рукою). Ще один значний приріст відмічений у баскетболісток між 14 і 15 роками у відтворенні заданого ритму правою рукою, він становить 27,5 % (рис. 2). Між показниками інших вікових категорій виявлено рівномірне покращення результатів.

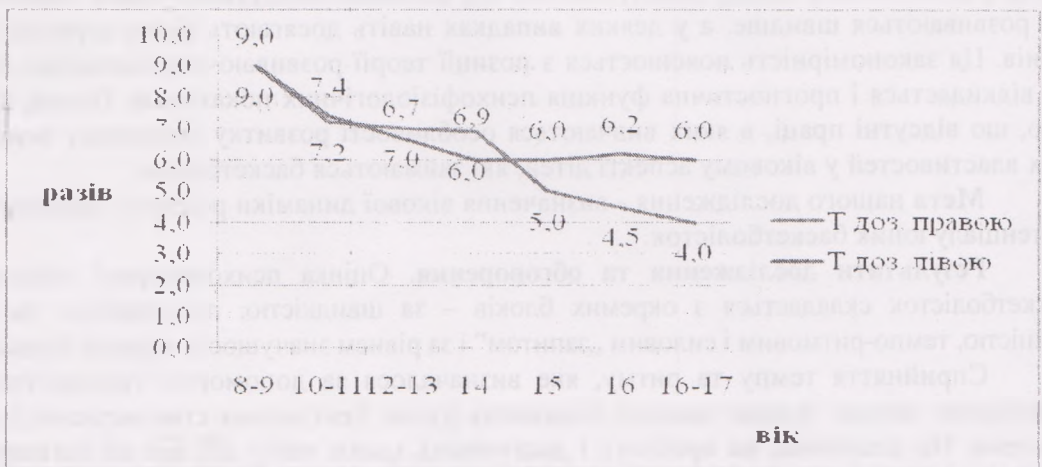


Рис. 2. Динаміка розвитку показника теппінг-тест дозований

Показник кистьової динамометрії максимальної більше відноситься до контролю розвитку фізичних якостей, тому що він характеризує прояви сили малих м'язових груп. Проте, для визначення і оцінки специфічних силових здібностей нам необхідно було отримати і цей показник. Найкращі максимальні показники динамометрії були виявлені у дівчат баскетболісток 14 років (33 кг правою та 30 кг лівою), приріст у порівнянні з 8-9 річними дітьми склав 66,7 % правою та 70,6 % лівою рукою (рис. 3).

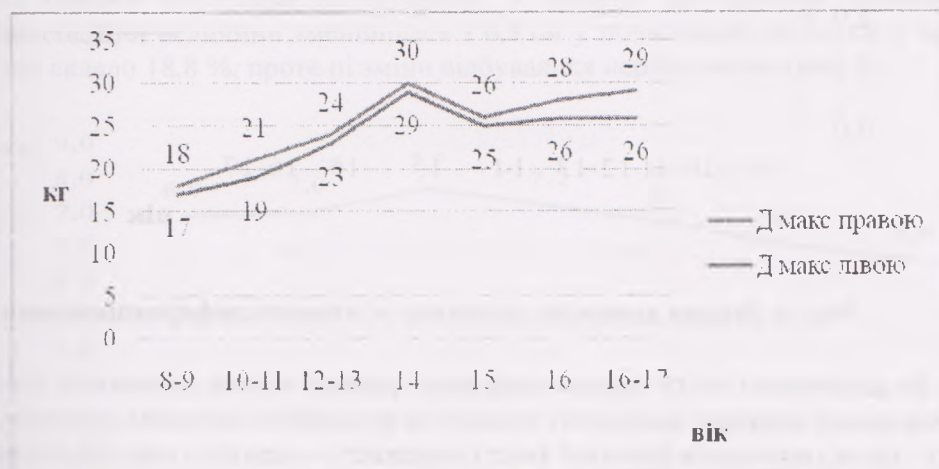


Рис. 3. Динаміка розвитку силових можливостей

Однак, вже у віці 15 років результати у виконанні цього тесту погіршилися на 13,3 % правою та на 13,8 % лівою рукою. У подальшому сила м'язів малих груп зростала і в 16 років складала $29 \pm 0,9$ кг правою рукою та $26 \pm 0,8$ лівою. Загальний приріст від початківців до випускниць ДЮСШ склав 61,1 % правою рукою та 52,9 % лівою. Варто відзначити, що якщо у початківців результати у показниках лівою та правою майже не відрізняються, то з віком з'являється істотна відмінність.

Показники динамометрії дозованої правою та лівою рукою (Д доз) відтворюють точність керування рухами. Для визначення цього показника давалася установка на відтворення 50 % зусиль від максимального. Співвідносилися отримані та реальні величини. Покращення точності дозування зусилля, свідчить про прискорений розвиток м'язового сприйняття зусилля. За допомогою визначення показників динамометрії дозованої визначається точність керування рухами. У нашому дослідженні у показниках правою рукою виділяється дві хвилі з найгіршими результатами у баскетболісток 8-9 років та 14 років – помилка складала 5,5 і 5,0 кг відповідно (рис. 4). Відмітимо, що саме у віці 14 років виявлені найбільші результати у розвитку силових можливостей кисті (Д макс.). Між різними віковими категоріями результати покращувалися. Найбільший приріст відбувся між показниками 8-9 річних гравців і 10-11 річних – 41,8 %.

Варто відзначити, що в той час як з віком ця здібність правою рукою покращувалася, показники лівою рукою понизилися у порівнянні з початківцями на 37,1 %.

Визначення латентного часу зорово-пошукової реакції. Спортивні ігри, зокрема баскетбол, є ефективним засобом покращення функціонального стану сенсорних систем, зокрема зорового аналізатора, через який у центральну нервову систему поступає близько 80 % інформації. Для баскетболісток важливо мати добре розвинутий периферійний та центральний зір, адже необхідно вміти одночасно сприймати декілька об'єктів. Сенсорне поле (поле зору) має особливе значення для переробки загального об'єму інформації в конкретні пов'язаних з лімітом часу. Для того, щоб показати хороші результати у тесті «зорова-пошукова реакція» баскетболісткам окрім високого об'єму поля зору, потрібно мати високою концентрацією та вігильністю уваги.

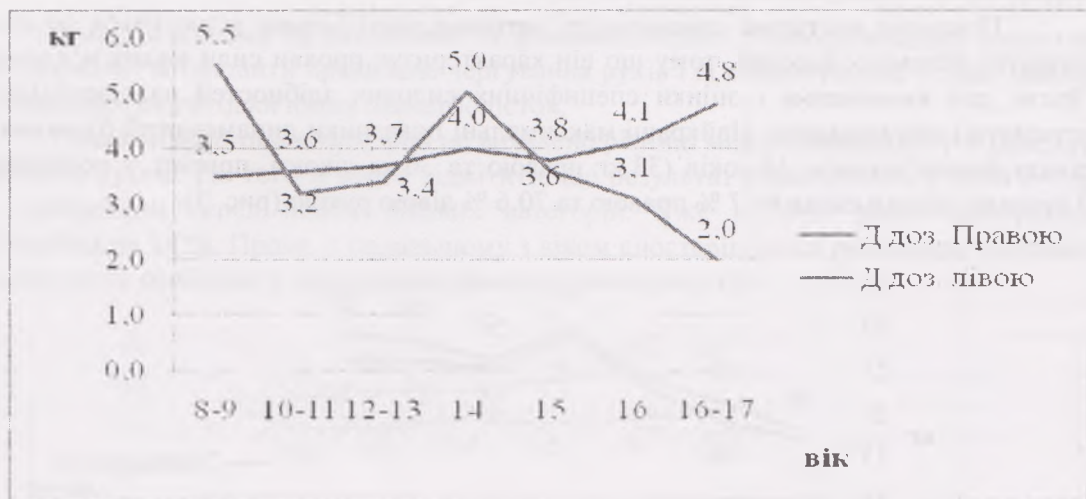


Рис. 4. Вікова динаміка розвитку м'язового диференціювання

За допомогою тесту зорово-пошукової реакції можна визначити такий важливий показник вищої нервової діяльності людини як рухливість нервових процесів, дати оцінку одного з трьох показників фізичної якості швидкості – скритого періоду рухової реакції.

Отже, зорово-пошукова реакція визначає рівень зосередження та переключення уваги, також є одним із важливих показників у визначенні мобілізації та готовності гравця до виконання подальшої діяльності. Високий показник зосередження та переключення уваги дозволяє гравцю своєчасно орієнтуватися в різних ігрових ситуаціях в умовах дефіциту час. Спостерігається позитивна тенденція протягом етапів підготовки (рис. 5). Темп приросту від початківців 8-9 років до баскетболісток 16 років склав 18,7 %.

У цьому тесті оцінюються такі системи організму: зорова і рухова сенсорна та ЦНС, з акцентом на швидкість сприйняття і переробки інформації, прийняття рішення і самої дії. Цей тест ще інтерпретують, як час інформаційного пошуку, тобто інтервалу часу між моментом виникнення ситуації обслуговування і початком реалізації плану.

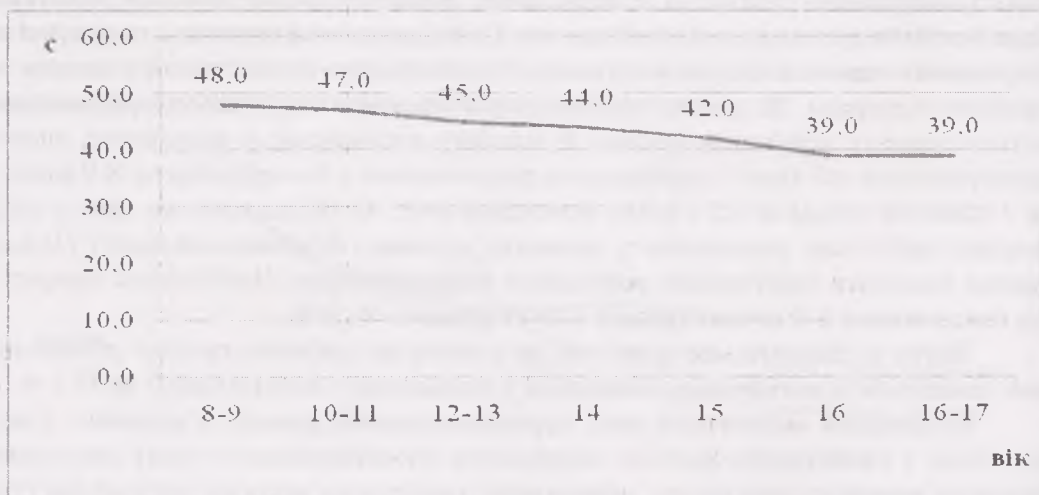


Рис. 5. Вікова динаміка розвитку у показнику зорово-пошукової реакції

Загальновідомо, що кожен з видів спорту вимагає від спортсмена високої розвинутої здібності точно оцінювати наперед за все просторові умови дії. Це може виражатися в оцінці дистанції, або відстані до цілі, дистанції під час взаємодії з

партнерами тощо. У пізнанні власних психомоторних дій спортсмени широко використовують здібність до кінестетичних розрізень (відбиття напрямлень і відстаней).

Високий показник сприйняття і відтворення відстані дозволяє баскетболістці орієнтуватися у просторі під час гри, коли вона знаходиться у різних складних вихідних положеннях. До того ж, у спортивній діяльності м'язове відчуття загалом і кінестетичне просторове розрізнення зокрема є основою оволодіння технікою і тактикою спеціалізованих дій, їхнього поточного регулювання. У нашому дослідженні помилка під час відтворення заданої величини зменшилася з 6,9 см у початківців до 5,6 см у випускниць ДЮСШ, що склало 18,8 %, проте ці зміни відбувалися нерівномірно (рис. 6).

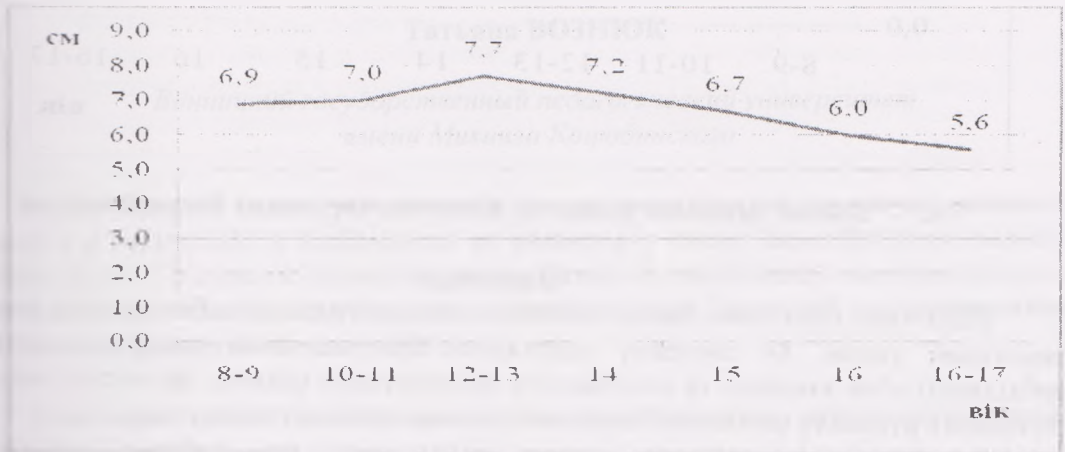


Рис. 6. Вікова динаміка розвитку відчуття простору

Починаючи з 8-9 річних до 12-13 річних баскетболісток результати погіршувалися, загалом склало 11,6 %. У подальшому відмічено рівномірне покращення результатів.

У психології спорту і в системі спортивного тренування аналізу досліджень, приділяється велика увага. Адже, без знання закономірностей природи і психологічних механізмів відчуття часу у спортсменів різної спеціалізації навряд чи можлива успішна розробка ефективної методики навчання техніко-тактичним діям.

Для визначення відчуття часу надавалася установка відтворити час, який дорівнює 14 с. Цей інтервал відповідає часу, який в баскетболі відводиться на атаку кошика. З віком таке відчуття покращується (рис. 7), що безумовно пов'язано зі збільшенням ігрової діяльності та змагального досвіду. Найбільший приріст виявлений між результатами 8-9 річних і 10-11 річних баскетболісток, він становить 17,6 %, між результатами інших вікових категорій таких різких зрушень не відмічено. Загалом покращення цього відчуття у межах між початківцями і дівчатами випускницями ДЮСШ було достатньо високим – 44,6 %.

В основі розвитку останніх двох властивостей лежить діяльність комплексу м'язових груп, оскільки сприйняття часу пов'язане з просторовим сприйняттям. Баскетболістки різних амплуа повинні володіти сприйняттям певних часових інтервалів. Гравці задньої лінії зобов'язані добре орієнтуватися в інтервалах 5-8 секунд, що пов'язано з організацією гри, центрові – в інтервалах 3 с, що відведені правилами на гру в штрафному кошику, гравці передньої лінії – 1 с, найбільш стійкому інтервалі кидка.

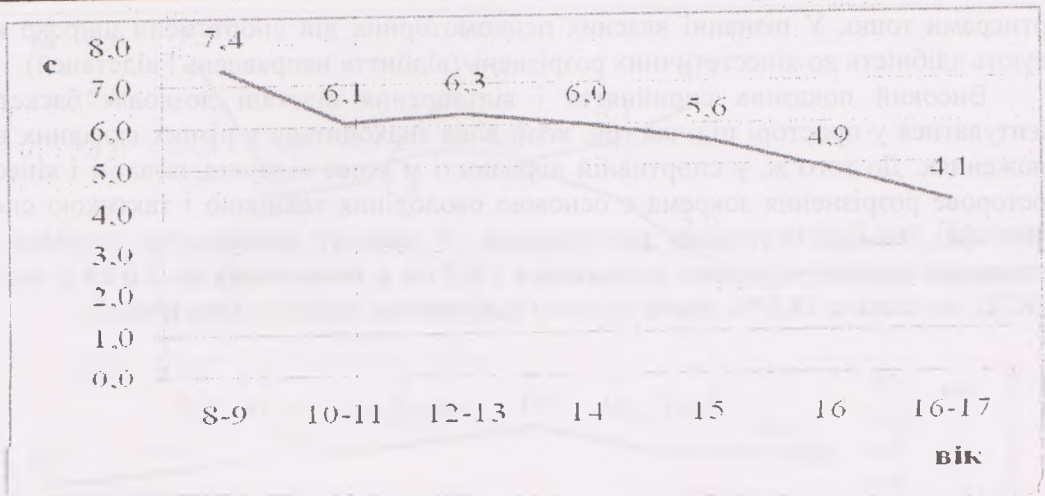


Рис. 7. Вікова динаміка розвитку відчуття часу юних баскетболісток

Висновки

Психічний стан юних баскетболісток можна розглядати як багатомірну реакцію на навколишні умови, як системну адаптацію. Під час його контролю виходять з необхідності обов'язкового та одночасного використання каналів, що несуть інформацію про свідомі, рухові та вегетативні компоненти психофізіологічного стану.

Враховуючи вищевказане можемо констатувати, що проблема психомоторики спортсменок – явище багатогране. Саме тому системне вивчення рівня розвитку показників психомоторики юних баскетболісток у віковому аспекті є одним із шляхів удосконалення багаторічного тренувального процесу.

Проведені нами дослідження дозволяють констатувати, що тренувальна діяльність баскетболісток сприяє покращенню їхнього психомоторного потенціалу. Майже за всіма показниками виявлена позитивна тенденція у віковому аспекті. Нерівномірність у розвитку деяких психофізичних характеристик можна пояснити віковими особливостями юних баскетболісток.

Удосконалення психомоторних функцій можливе шляхом впровадження у навчально-тренувальний процес юних баскетболісток різних фізичних вправ (ігрових, складно-координаційних, швидко-силових тощо), які безпосередньо пов'язані з плином та специфічним проявом психічних процесів, а також шляхом спеціального розвитку провідних рухових якостей, тому що у сенситивні періоди значно збільшуються позитивні зв'язки їх показників з показниками психічних процесів. Саме в цьому напрямку вбачаємо перспективу подальших досліджень.

Список літератури.

1. Бабушкин В.З. Специализация в спортивных играх. – К.: Здоров'я, 1991. – 164 с.
2. Багінська О.В. Значення окремих індивідуально-типологічних особливостей нервової системи гімнасток-художниць різного віку для тренувальної та змагальної діяльності // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – Вип. 44. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2007. – С. 127-130.
3. Ершова Е.Н., Булкин В.А., Пученок И.А. Показатели оценки состояния подготовленности баскетболисток к соревнованиям // Методы и средства оценки состояния человека в процессе деятельности. – Ленинград: ЛГУ, 1984. – С. 53-61.
4. Николіч А., Параносич В. Отбор в баскетболе. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 144 с.
5. Родионов А.В. Психофизическая тренировка. – М.: ТОО «Дар», 1995. – 64 с.

6. Сергієнко Л., Маляр В. Серологічні маркери розвитку психомоторних здібностей людини // Актуальні проблеми юнацького спорту: V Матеріали Всеукр. науково-практичної конференції. – Херсон: ХДУ, 2007. – С. 14-22.
7. Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 126 с.

ПСИХОМОТОРИКА ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК В ВОЗРАСТНОМ АСПЕКТЕ

Татьяна ВОЗНЮК

*Винницкий государственный педагогический университет
имени Михаила Коцюбинского*

Аннотация. В статье рассматривается значение психомоторики для игровой деятельности в баскетболе и особенности ее развития у юных баскетболисток разных возрастных групп. Системное изучение уровня развития показателей психомоторики юных баскетболисток в возрастном аспекте является одним из путей усовершенствования шестилетнего тренировочного процесса.

Ключевые слова: психомоторика, юные баскетболистки, возрастная динамика.

PSYCOMOTORICS OF YOUNG BASKETBALL-PLAYERS IN AN AGE ASPECT

Tat'yana VOZNYUK

Winnitca state pedagogical university of the name of Michael Kotsyubinskogo

Abstract. The article deal with the value of psycomotorics for playing activity in basketball and with the feature of its development with young basketball-players of different age groups. The study of level of development of young basketball-players psychomotor indexes in the age aspect as a system is one of the ways of perfection of long-term training process.

Key words: psycomotorics, young basketball-players, age dynamics.