

УДК 796.323.2.5

## КОНТРОЛЬ ВПЛИВУ НАВАНТАЖЕННЯ РІЗНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА ПОКАЗНИКИ ПАРАМЕТРІВ УВАГИ У БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Олена МІТОВА, Оксана ІВЧЕНКО

*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту*

**Анотація.** Статтю присвячено контролю впливу навантаження різної спрямованості на показники параметрів уваги у баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки та їх взаємозв'язку з техніко-тактичними показниками змагальної діяльності. Завданнями цього етапу досліджень було проаналізувати сучасний стан контролю психологічної підготовленості в програмах для ДЮСШ із баскетболу в Україні й визначити динаміку параметрів уваги у баскетболістів віком 12–13 років до та після навантаження. Результати дослідження підтвердили необхідність введення засобів та методів розвитку уваги в навчально-тренувальний процес юних баскетболістів та обов'язкового контролю динаміки параметрів уваги протягом річного циклу як чинника, що впливає на успішність змагальної діяльності.

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

**Постановка проблеми.** Практика баскетболу сьогодення свідчить про недостатній рівень підготовленості юних баскетболістів після закінчення навчання в групах початкової підготовки під час виконання контрольно-перевідних тестів, коли відбувається відбір найбільш обдарованих і перспективних спортсменів у навчально-тренувальні групи, що в баскетболі відповідає етапу попередньої базової підготовки. Відбір здебільшого відбувається на основі експертної оцінки провідними тренерами виконання технічних елементів та урахування ваго-зростових показників юних баскетболістів, що не розкриває повного діапазону перспективності дитини для подальшої спортивної діяльності [2, 7].

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 [4, 7].

Аналіз 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 оцінюванні показників. Окрім того, програмою не передбачено контролю психологічної підготовленості [2].

Вчені давно довели, що успішний виступ спортсмена в змаганнях залежить не тільки від високого рівня фізичної, технічної підготовленості, а й від його психологічної готовності [1, 5, 6, 8]. 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 підготовка до змагань є важливим і обов'язковим елементом навчання і тренування [8].

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 [1].

Деякі автори [1, 5, 6, 8] довели в своїх дослідженнях, що розвиток різних параметрів уваги має достатньо велике значення для ігрової діяльності які, своєю чергою сприяють більш чіткому перебігу психічних процесів (відчуттю, сприйняттю, мисленню) при виконанні ігрових дій. На думку більшості авторів [1, 6], чинником успішної тактичної діяльності гравця є високий рівень розвитку уваги.

За результатами досліджень С. Є. Шутової [6], проведеним на висококваліфікованих баскетболістах, найбільш значущу роль відіграє виявлений показник малої ефективності уваги (51,9%). Це пов'язано також з тим, що увагу баскетболіста спрямовано не стільки на струк-

туру 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 тощо).

Властивості вищої нервової діяльності впливають на розвиток усіх властивостей уваги. Для підлітка із сильною і рухливою нервовою системою більш характерні такі параметри уваги: стійкість, переключення, що добре розподіляються. Особистостям з інертною і слабкою нервовою системою більш властива нестійка увага з незначним обсягом. Перевтома і перевантаження недостатній розвиток пізнавальної навчальної мотивації також є причинами недостатньої уваги в підлітків.

Отже, підвищення рівня параметрів уваги спортсменів-підлітків на пряму пов'язано з розвитком їхньої повноцінної пізнавальної активності й інтересу до інтелектуальної та спортивної діяльності, розвитком мотиваційної сфери загалом, а також вольових якостей. Тому актуальним питанням сьогодення є здійснення контролю впливу навантаження різної спрямованості на показники параметрів уваги в баскетболістів як чинника, що визначає ефективність змагальної діяльності на етапі попередньої базової підготовки.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконуються згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у галузі 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», номер державної реєстрації 0111U001168.

**Завданнями цього етапу дослідження було:**

1. Проаналізувати сучасний стан контролю рівня психологічної підготовленості в науковій та методичній літературі.
2. Виявити рівень прояву параметрів уваги в баскетболістів віком 12–13 років до та після фізичного навантаження різної спрямованості.
3. Визначити кореляційні взаємозв'язки між рівнем прояву параметрів уваги та показниками техніко-тактичних дій змагальної діяльності в баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки.

**Методи та організація дослідження:** метод теоретичного аналізу й узагальнення літературних джерел; метод аналізу документальних матеріалів; педагогічне спостереження; психологічне тестування, фізіологічне обстеження; методи математичної статистики. Для визначення параметрів уваги використовувалися такі методики: для визначення рівня концентрації уваги був використаний тест «Переплутані лінії»; для дослідження точності та кількості помилок – коректурна проба з кільцями Ландольда; для дослідження переключення, стійкості і продуктивності уваги – коректурна проба з літерами [3]; для визначення інтенсивності фізичного навантаження – метод пульсометрії.

У дослідженні взяли участь дві команди баскетболістів віком 12–13 років навчально-тренувальних груп. Загальна кількість досліджуваних 30 осіб. Дослідження проводилося на базі СДЮСШОР №5 м. Дніпропетровська.

**Результати дослідження.** На цьому етапі дослідження ми проаналізували змагальну діяльність двох команд протягом п'яти ігор першості Дніпропетровської області. Статистичні дані показників техніко-тактичних дій в нападі та в захисті подано в таблиці 1.

Аналізуючи результати змагальної діяльності, можна сказати, що в середньому за гру показники не мали вірогідної різниці ( $p > 0,05$ ). Так, в середньому за гру по групі в баскетболістів спостерігається велика кількість помилок ( $2,32 \pm 0,43$ ), втрат м'яча ( $4,41 \pm 0,45$ ), що можна пояснити уповільненим прийняттям рішень. Низький відсоток влучення штрафних кидків ( $35,4 \pm 2,3\%$ ) пояснюється недосконалістю техніки та низьким рівнем концентрації уваги. Мало перехоплень м'яча за гру ( $0,28 \pm 0,05$ ), свідчить про те, що юні баскетболісти ще не встигають в захисті, рідко ризикують виходити на перехоплення м'яча, не мають стійкого рівня інтеграль-

ної 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.

Таблиця 1

**Техніко-тактичні показники  
в нападі та захисті юних баскетболістів віком 12–13 років (n=30)**

Показники	x	m	$\delta$
Перехоплення м'яча (за 1 гру)	0,28	0,05	0,16
Штрафні кидки (%)	35,4	2,3	6,9
Очки (за 1 гру)	1,22	0,19	0,63
Фоли (за 1 гру)	0,67	0,10	0,33
Помилки (за 1 гру)	2,32	0,43	1,67
Втрати м'яча (за 1 гру)	4,41	0,45	1,68

*Примітки:* x – середнє значення,

m – стандартна помилка середнього значення,

$\delta$  – середнє квадратичне, втрати м'яча – неточні передачі; помилки – пробіжка, подвійне ведення тощо.

Для визначення параметрів уваги перед навантаженням ми визначили частоту серцевих скорочень та провели тестування. Результати дослідження подано в таблиці 2.

Таблиця 2

**Показники параметрів уваги в баскетболістів віком 12–13 років (n=30)  
до та після навантаження різної спрямованості**

Параметри уваги	Вид навантаження	$x \pm m$	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, рази	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

*Примітки:* \*\* – вірогідність розходжень між показниками до навантаження та після неспецифічного навантаження;

\*\*\* – вірогідність розходжень між показниками після неспецифічного та після специфічного навантаження при  $p < 0,05$ .

Аналіз результатів дослідження параметрів уваги до навантаження свідчить, що перед навантаженням при ЧСС 67,8 уд./хв. У групі баскетболістів виявлено, що такі параметри уваги, як концентрація, продуктивність та стійкість були на низькому рівні; точність та переключення – на середньому рівні, й відмічено високий рівень помилок.

Далі після розминки було випробувано задане неспецифічне навантаження аеробного характеру (6-ти хвилинний біг по баскетбольному майданчику), потім замірялася ЧСС й проводилося повторне тестування параметрів уваги.

Після неспецифічного навантаження було виявлено, що концентрація знизилася в середньому на 0,6 бали (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 в групі на 8,9 раза.

На наступному тренуванні баскетболістам було задане навантаження специфічного характеру в аеробно-анаеробному режимі (вправи техніко-тактичної спрямованості з активною протидією захисників, навчальна гра) наприкінці заміряли ЧСС й визначали параметри уваги.

Вплив специфічного навантаження на параметри уваги виявився самим значним. Так, концентрація порівняно 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.

Наступним етапом нашого дослідження було на основі кореляційного аналізу виявити ступінь взаємозв'язків між параметрами уваги після специфічного навантаження та показниками змагальної діяльності у баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Аналіз результатів свідчить про слабкий та середній взаємозв'язок між такими показниками змагальної діяльності, як очки за гру й помилки та концентрацією уваги в баскетболістів віком 12–13 років від  $r=0,38-0,43$  (табл. 3). Виявлено, що найбільш суттєвий взаємозв'язок встановлено між втратами м'яча та майже всіма параметрами уваги (від  $r=0,33$  до  $r=0,80-0,88$ ), крім концентрації ( $r=0,24$ ).

Таблиця 3

**Коефіцієнти кореляції між параметрами уваги після специфічного навантаження з техніко-тактичними показниками змагальної діяльності баскетболістів віком 12–13 років**

Показники, що корелюють	Параметри уваги					
	концентрація	продуктивність	стійкість	точність	переключення	помилки
Перехоплення м'яча	0,10	0,69**	0,51**	0,43**	0,70**	0,78**
Штрафні кидки	0,84***	0,43**	0,62**	0,14	0,45**	0,48**
Очки за гру	0,43**	0,14	0,45**	0,48**	0,62**	0,14
Фоли	0,31	0,38*	0,81***	0,07	0,42**	0,65**
Втрати м'яча	0,24	0,80***	0,88***	0,33*	0,81***	0,88***
Помилки	0,38*	0,07	0,42**	0,65**	0,81***	0,79**

Примітки: ( $r = 0,33$  при  $p < 0,05$ );

\* – слабкий кореляційний зв'язок;

\*\* – середній кореляційний зв'язок;

\*\*\* – сильний кореляційний зв'язок.

Середні та високі кореляційні зв'язки відзначаються також між такими помилками за гру, як пробіжки, подвійне ведення, 3 секунди та інші й майже всіма параметрами уваги (від  $r=0,38-0,79$  до  $r=0,81$ ), окрім продуктивності ( $r=0,07$ ), а також зворотній взаємозв'язок від  $r=-0,31$  до  $-0,69$ . Також виявлено, що на ефективність штрафних кидків найбільше впливає концентрація уваги ( $r=0,84$ ), а на перехоплення – переключення ( $r=0,70$ ), помилки ( $r=0,78$ ) та продуктивність ( $r=0,65$ ).

Між кількістю фолів за гру та стійкістю уваги виявлено високий коефіцієнт кореляції ( $r=0,81$ ), а між помилками, допущеними в коректурній пробі та фолами – середній ( $r=0,69$ ). Це можна пояснити слабким рівнем захисних дій та специфікою контактних ігрових моментів баскетболу, які часто здійснюються баскетболістам на межі порушення правил.

**Висновок.** Аналіз наукової та методичної літератури з напряму контролю в баскетболі виявив, що не зважаючи на велике значення прояву психічних та морально-вольових якостей, як чинника, що впливає на успішність сучасної змагальної діяльності спортсменів, у діючих навчальних програмах для ДЮСШ рівень психологічної підготовленості не контролюється та потребує вдосконалення відповідно до сучасних вимог системи підготовки в спортивних іграх.

Дані, отримані в ході досліджень, свідчать про переважно низький рівень розвитку параметрів уваги в баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. Визначено, що в більшому ступені на зниження параметрів уваги впливає навантаження специфічного характеру, особливо понижуються показники концентрації, переключення, стійкості, збільшується кількість помилок.

Згідно з кореляційним аналізом, між більшістю показників змагальної діяльності та параметрами уваги в баскетболістів віком 12–13 років виявлено середні та сильні взаємозв'язки при достовірності ( $p<0,05$ ), що підтверджує необхідність введення засобів та методів розвитку уваги в навчально-тренувальний процес на етапі попередньої базової підготовки та обов'язкового здійснення контролю динаміки параметрів уваги протягом річного циклу.

**Перспективи подальших досліджень** полягають в розробці та науковому обґрунтуванні системи контролю інтегральної підготовленості баскетболістів на основі чинників, що впливають на ефективність змагальної діяльності на етапі попередньої базової підготовки.

### Список літератури

1. *Воронова В. І.* Психологія спорту : навч. посіб. для вищ. навч. закл. / В. І. Воронова. – К. : Олімпійська література, 2007. – 272 с.
2. *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. – 2014 – п 3. – С. 72–76.
3. *Орехов Л. И.* Мировые стандарты планирования экспериментов и статистической обработки в педагогике, психологии и физической культуре: учеб. пособие для студ., асп., докт. и препод. кафедр педагогики, психологии и физической культуры / Л. И. Орехов, Е. Л. Караваева, Л. А. Асмолова. – Алматы, КазАСТ, 2009. – 210 с.
4. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 806 с.
5. *Самойлов Н. Г.* Факторы, влияющие на успешность деятельности спортсменов в экстремальных условиях / Н. Г. Самойлов // Слобожанський науково-спортивний вісник: – 2011. – п 3. – с. – 158–162.
6. *Шутова С. Є.* Свойства внимания как факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности баскетболистов различной квалификации / С. Э. Шутова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. – Х. : ХХПИ., 1999. – № 2. – С. 8–12.
7. *Шинкарук О. А.* Система відбору та орієнтації в різних країнах світу / О. А. Шинкарук // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – п 1. – С. 191–198
8. *Burton D.* Sport psychology for coaches / D. Burton, T. D. Readeke. – Champaign : Human Kinetics, 2009. – 292 p.

**КОНТРОЛЬ ВЛИЯНИЯ НАГРУЗКИ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
НА ПОКАЗАТЕЛИ ПАРАМЕТРОВ ВНИМАНИЯ У БАСКЕТБОЛИСТОВ  
НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Елена МИТОВА, Оксана ІВЧЕНКО**

*Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта*

**Аннотация.** Статья посвящена контролю влияния нагрузки различной направленности на показатели параметров внимания у баскетболистов на этапе предварительной базовой подготовки и их взаимосвязи с технико-тактическими показателями соревновательной деятельности. Задачами данного этапа исследований было проанализировать современное состояние контроля психологической подготовленности в программах для ДЮСШ по баскетболу в Украине и определить динамику параметров внимания у баскетболистов 12–13 лет до и после нагрузки. Результаты исследования подтвердили необходимость включения средств и методов развития внимания в учебно-тренировочный процесс юных баскетболистов и обязательного контроля динамики параметров внимания в течение годового цикла как фактора, влияющего на успешность соревновательной деятельности.

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

**THE CONTROL OF INFLUENCE OF VARIOUS ORIENTATION  
OF INDICATORS OF ATTENTION PARAMETERS INDICATORS  
AT BASKETBALL PLAYERS AT THE STAGE OF PRELIMINARY BASIC PREPARATION**

**Elena MITOVA, Oksana IVCHENKO**

*Dnepropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sport*

**Abstract.** This article is devoted to the control of influence of various orientation of attention parameters indicators at basketball players at a stage of preliminary basic preparation and their interrelation with technical and tactical indicators of competitive activity. The main goals of this stage of researches was to analyze a current state of control of psychological readiness in programs for basketball in Ukraine and to define the dynamics of parameters of basketball players' attention of 12-13 years before and after loading. The results of research confirmed that there is the need of inclusion of means and methods of attention development in educational and training process with young basketball players and obligatory control of dynamics of attention parameters during an annual cycle, as the factor influencing success of competitive activity.

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