

УДК 796.323

Кравченко О. С.

ст. викладач кафедри фізичного виховання та спорту
ХНЕУ імені С. Кузнеця, м. Харків, Україна.

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ ЗА ТИПОМ ТЕМПЕРАМЕНТУ

Досягнення спортивних результатів вимагає від спортсмена не тільки великих затрат сил та часу, а й психологічних напружень. Тому у спеціалістів фізичної культури і спорту зростає інтерес до проблем спортивної психології. Поряд з іншими науками психологія спорту покликана надати аналіз найважливіших сторін спортивної діяльності і тим самим допомогти раціональному вирішенню багатьох пов'язаних із нею практичних питань. Для правильної організації тренування в юнацькому баскетболі та сприянню підвищенню ефективності змагальної діяльності, варто знати не тільки які прийоми гри й ігрові дії в системі атакуючих і захисних пересувань баскетболістів 9 – 11 років є найбільш важливими, але й розумітися на факторах фізичної підготовленості з урахуванням типу темпераменту. Результати визначення та впливу темпераменту на показники спортивних досягнень можуть стати одним із критеріїв відбору в спортивних іграх, зокрема в баскетболі [1].

Методичною та теоретичною основою дослідження є теорія навчання баскетболу Ф. Линдберга; основи спортивного тренування з баскетболу (Л. Матвєєв, Н. Озолін, С. Платонов); стратегія баскетболу А. Гомельського; тактика баскетболу Р. Вікса; класифікація кидків у баскетболі (Ф. Ліндберг, Е. Яхонтон).

Зростаючу роль психологічного фактору в успішності занять спортом, можливості використання внутрішніх психологічних резервів спортсменів для підвищення спортивної майстерності та досягнення перемог в змаганнях розглядають такі вчені, як В. Воронова, Д. Нестеровський, І. Філенко та інші [2].

Аналізом впливу темпераменту займаються сучасні психологи В. Небиліцин та О. Маклаков.

Метою дослідження є підвищення ефективності навчання юних баскетболістів з урахуванням типологічних особливостей їхнього темпераменту.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; психологічне тестування за методологією Г. Айзенка; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; методи математичного аналізу.

Дослідження проводилося на базі дитячо-юнацької спортивної школи № 13 м. Харкова . Брало участь 40 баскетболістів 9-11 років. Було проведено педагогічне спостереження в тренувальному і змагальному процесах юних баскетболістів. Тип темпераменту визначався за методологією Г. Айзенка. На початковому етапі дослідження була проведена загальна оцінка фізичної підготовленості юних баскетболістів (результат дослідження у таблиці 1), яка свідчить про середній рівень фізичної та технічної підготовки.

Таблиця 1

Загальна оцінка фізичної підготовленості баскетболістів

| | Дії | Кількість отриманих балів учнями | | | | |
|-------------------------------|---------------------------|----------------------------------|----|------|------|-----|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Фізична підготовка | Стрибок вгору | 5 | 9 | 14 | 7 | 5 |
| | Стрибок в довжину з місця | 3 | 9 | 16 | 8 | 4 |
| | Човниковий біг 4x10м | 10 | 12 | 12 | 5 | 1 |
| | Біг на 20м | 9 | 11 | 16 | 10 | 4 |
| | Біг на 60м | 5 | 12 | 15 | 6 | 2 |
| Технічна підготовка | Ближній кидок | 9 | 11 | 13 | 5 | 2 |
| | Штрафний кидок | 8 | 10 | 13 | 6 | 3 |
| | Дальній кидок | 4 | 8 | 15 | 9 | 4 |
| | Кидок з подвійного кроку | 7 | 11 | 14 | 6 | 2 |
| Загальна результативність (%) | | 16,7 | 25 | 34,3 | 16,7 | 7,3 |

Тестування типу темпераменту спортсменів виявило домінуючі типи темпераменту: сангвінічний тип – 48%; холерики – 24%; меланхоліки – 9%; флегматики – 19%. З них 70% екстраверти і 30% інтроверти.

Завдяки спостереженню за баскетболістами під час тренування, було встановлено, що представники сангвінічного темпераменту володіють швидкою реакцією, моторні, жваві. Ці люди мають високу працездатність, яка під кінець роботи знижується через спад інтересу та швидку втомлюваність.

Меланхоліки ж навпаки, входять в роботу повільно, але мають більшу витримку. Їх працездатність вище в середині або до кінця роботи, а не на початку.

Холерики можуть зосередити значні зусилля в короткий інтерв'яльний проміжок. Але тривалу роботу з такими людьми не завжди витримували, бо вони мають підвищену збудливість, тобто реагують на такі фактори, як хлопки, окрики, помилки та програють важливі вирішальні очки [3].

Представники флегматичного темпераменту здатні довго і наполегливо працювати, домагаючись поставленої мети. Ці товариські спортсмени показали більш високі результати, ніж замкнуті, краще підготовлені стратегічно.

Всі наступні тренування відбувалися з урахуванням типу темпераменту.

Тренер здійснював індивідуальний підхід до кожного дотримувався принципу поступового і послідовного підвищення навантаження. Тобто, поступово збільшував вагу набивного м'яча та змінював кількість повторень вправи в залежності від його ваги; чергував повільні вправи з швидкими, метання важких і легких м'ячів, працю та відпочинок. Також періодично використовувався змагальний метод (наприклад, чия пара швидше виконає певну кількість кидків або зробить більшу їх кількість за певний час). Цей метод мотивує конкуруючих і збільшує їх продуктивність.

Під час гри тренер розподіляв гравців в дві основні групи: напад (передня лінія) та захист (задня лінія) та розподіляв гравців з урахуванням типу темпераменту розігруючий захисник (холерик); атакуючий захисник (сангвінік); легкий форвард (меланхолік); важкий форвард (сангвінік); центровий (флегматик). Цей розподіл дозволяв

досягти максимального ефекту на грі та підвищити продуктивність роботи кожного гравця [1].

Через 3 місяці тренувань було проведено повторну оцінку фізичної підготовленості юних баскетболістів (результат дослідження у таблиці 2), яка свідчить про значне підвищення рівня як фізичної, так і технічної підготовки.

Таблиця 2

Повторна оцінка фізичної підготовленості баскетболістів

| | Дії | Кількість отриманих балів учнями | | | | |
|-------------------------------|---------------------------|----------------------------------|------|------|-----|-----|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Фізична підготовка | Стрибок вгору | 9 | 13 | 15 | 2 | 1 |
| | Стрибок в довжину з місця | 8 | 12 | 17 | 3 | 0 |
| | Човниковий біг 4x10м | 13 | 15 | 8 | 4 | 0 |
| | Біг на 20м | 12 | 14 | 10 | 3 | 1 |
| | Біг на 60м | 8 | 15 | 15 | 2 | 0 |
| Технічна підготовка | Ближній кидок | 12 | 14 | 12 | 2 | 0 |
| | Штрафний кидок | 10 | 13 | 14 | 3 | 0 |
| | Дальній кидок | 7 | 13 | 13 | 5 | 2 |
| | Кидок з подвійного кроку | 9 | 15 | 12 | 4 | 0 |
| Загальна результативність (%) | | 23,8 | 34,6 | 32,6 | 7,9 | 1,1 |

Педагогічна і психологічна практика висловлюються в індивідуальному й особистісному підході до дитини. Тому необхідним і обов'язковим елементом освітнього процесу стає моніторинг розвитку особистості, планування, регулювання та контролю за фізичними навантаженнями під час занять у спортивних секціях.

Темперамент людини пов'язаний з особливостями нервової системи, тому необхідно вивчати психологію груп спортсменів. Така робота дозволила оцінити домінуючі типи темпераменту в юних баскетболістів. Основний висновок, який був зроблений, полягає в тому, що в групі баскетболістів 9 – 11 років переважають сангвініки (48%).

Тільки правильно розподіливши гравців в команді і дотримуючись індивідуального підходу до кожного гравця, можна досягти максимального ефекту на ігровому майданчику.

Список використаних джерел

1. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. Київ : Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України : Олімпійська література, 2017. С. 290-298.
2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2003. С. 473- 478.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : общая теория и ее практические приложения. Москва : Советский спорт, 2005. С. 805-812 с.

УДК 796.412-057.87

Малярова Д. О.,

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
першого року навчання
факультету Міжнародної економіки і підприємництва.
Науковий керівник: викл. кафедри
фізичного виховання та спорту Абакумова А. В.
ХНЕУ імені С. Кузнеця, м. Харків, Україна.

**РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА
ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗВО**

Система фізичного виховання в закладі вищої освіти потребує вдосконалення всіх її компонентах, включно з методами надання освіти, визначенням спрямованості та правильним розставленням ціннісних орієнтирів, а також впровадженням сучасних педагогічних технологій. Це обумовлено перш за все тенденцією до падіння рівня здоров'я у здобувачів вищої освіти, що характеризується недостатнім рівнем фізичної підготовленості й перш за все витривалості. Низький рівень витривалості здобувача вищої освіти обмежує отримання відмінних результатів на заняттях, а, відповідно, й загального фізичного стану людини. Велика кількість студентів не здатні повноцінно виконувати вправи, що пов'язані з витривалістю. Саме тому розвиток цієї якості на заняттях з фізичного виховання є актуальним.

Під час навчання здобувачі вищої освіти навчання потрапляють під вплив певних соціальних факторів, пов'язаних з засвоєнням великого обсягу інформації, формуванням певних професійних умінь та навичок, а також з незвичними умовами студентського життя, що відрізняються від