

3. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика / Т.С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 231 с.
4. Правила змагань з художньої гимнастики 2008-2012 р. / Федерація гимнастики. – К.: FIG, 2008. – 65 с.
5. Смолевский В.М. Спортивная гимнастика / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 356 с.
6. Солтис О. Асиметрія рухів спортсмена у веслуванні на каное / О. Солтис, В. Флерчук, В. Вешко // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2010. - №3. – С. 87-89.
7. Цепелевич И.В. Оценка уровня развития специальных двигательных способностей художественных гимнасток высокой квалификации / [И.В. Цепелевич, И.А. Степанова, Т.В. Жукова] // Гимнастика сб науч трудов Санкт-Петербургская гос. акад. физ культуры им П.Ф. Лесгафта. - Вып 1. - СПб, 2003. – С. 153-157.

УДК 796.323.2:796.015.134-053.67

## **ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ ТИПУ ТЕМПЕРАМЕНТУ**

Воробйова М.В., здобувач, Філенко Л.В., к. фіз.вих., доцент, Корчагін І.П., студент

*Харківська державна академія фізичної культури*

У статті розглянуто питання про вплив темпераменту на технічну підготовленість юного баскетболіста на етапі початкової підготовки. Запропоновано для досягнення більшого ефекту в технічній підготовці юного спортсмена використовувати методи, що є найбільш сприятливі для певного типу темпераменту. Виявлено домінуючі типи темпераменту в юних баскетболістів 10-12 років. Проведений факторний аналіз дисперсійного внеску досліджуваних показників фізичної, технічної підготовленості і типологічних особливостей темпераменту визначив 3 групи факторів.

*Ключові слова: підготовка, баскетболіст, темперамент, підготовленість, техніка.*

Воробьева М.В., Филенко Л.В., Корчагин И.П. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ С УЧЕТОМ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА / Харьковская государственная академия физической культуры, Украина.

В статье рассмотрен вопрос о влиянии темперамента на техническую подготовленность юного баскетболиста на этапе начальной подготовки. Предложено для достижения большего эффекта в технической подготовке юного спортсмена использовать методы, которые наиболее благоприятны для определенного типа темперамента. Установлены доминирующие типы темперамента у юных баскетболистов 10-12 лет. Проведенный факторный анализ дисперсионного вклада исследуемых показателей физической, технической подготовленности и типологических особенностей темперамента определил 3 группы факторов.

*Ключевые слова: подготовка, баскетболист, темперамент, подготовленность, техника.*

Vorobyova M., Filenko L., Korchagin I. TECHNICAL PREPAREDNESS THE YOUNG BASKETBALL PLAYERS WITH THE TYPE OF TEMPERAMENT / Kharkiv state academy of physical culture, Ukraine.

The article considers the question of the influence of temperament on the technical preparedness the young basketball player on the stage to initial training. Proposed to achieve better results in the technical training the young sportsman use methods that are most favorable for a certain type of temperament. The dominant types of temperament are set for young basketball-players 10-12 years. The conducted factor analysis of dispersible deposit of the investigated indexes of physical, technical preparedness and typological features of temperament defined 3 groups of factors.

## ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Досягнення спортивних результатів вимагає від спортсмена великих затрат сил та часу, психологічних напружень. У зв'язку з цим зростає стійкий інтерес з боку спеціалістів фізичної культури і спорту до проблем спортивної психології. Вчені (Воронова В.І., 2007 [1]; Нестеровський Д.І., 2008 [5]; Філенко І.Ю., 2010 [7] та інші) свідчать про зростаючу роль психологічного фактора в успішності занять спортом, можливості використання внутрішніх психологічних резервів спортсменів для підвищення спортивної майстерності і досягнення перемог в змаганнях. Психологічні особливості юного спортсмена на сучасному етапі початкової підготовки в баскетболі враховуються в тренувальному процесі, але на сьогоднішній день не розроблено типологічної моделі їх впливу на особистий результат спортсмена. Необхідність проведення подібних досліджень дозволить підвищити ефективність навчання в баскетболі, систематизувати особливості окремих морфологічних характеристик юних баскетболістів, виявить значимі для ефективної спортивної діяльності параметри, їх динаміку в процесі тренування. Результати визначення та впливу темпераменту на показники спортивних досягнень можуть стати одним із критеріїв відбору в спортивних іграх, зокрема в баскетболі. Здійснення психологічної підготовки ґрунтується на типологічних особливостях темпераменту спортсмена. Вибір засобів і методів підготовки також повинен відбуватися з урахуванням особливостей темпераменту юного спортсмена.

## АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

У сучасній психології (Небиліцин В.Д., 1990 [4]; Маклаков О.І., 2005 [2]) ведуться дослідження психологічних показників людини, які формуються і виявляються в процесі діяльності. Однією з цих властивостей автори виділяють темперамент, який характеризують як центральну властивість психодинамічної організації людини, що носить вроджений характер. Тому властивості темпераменту найбільш стійкі і постійні в порівнянні з іншими психічними особливостями людини. Темперамент є одним з найбільш значущих властивостей особистості. Інтерес до проблеми темпераменту був викликаний очевидністю існуванням індивідуальних відмінностей, які обумовлені особливостями біологічної і фізіологічної будови і розвитку організму, а також особливостями соціального розвитку, неповторністю соціальних зв'язків і контактів.

Як вказує Воронова В.І. [1], темперамент визначає наявність багатьох психічних відмінностей між людьми, в тому числі по інтенсивності і стійкості емоцій, емоційної вразливості, темпу і енергійності дій, а також по цілому ряду інших динамічних характеристик. Незважаючи на те, що робилися неодноразові спроби дослідити проблему темпераменту, до сих пір цю проблему відносять до розряду спірних і до кінця не вирішених проблем сучасної психологічної науки.

Платонов В.М. [6] звертає увагу на залежність успіху в діяльності спортсменів високого класу від властивостей типу нервової системи і темпераменту. Силу нервової системи і тих її проявів, які визначають високу працездатність і опір стресу, що виражається у відсутності зниження рівня досягнень в стані нервово-психічної напруги.

Мицкан Б.М. [5] вказує, що спеціальні здібності в різних видах спорту залежать від різних властивостей нервової системи і темпераменту. Сама логіка змагальної боротьби в різних видах спорту підказує, що крім загальних здібностей, спортсмени повинні відрізнитися і високим рівнем розвитку спеціальних здібностей, багато з яких не можуть не залежати від темпераменту. Визначення спортсменів з різними типами нервової діяльності на сучасному рівні розвитку спортивної науки можливі при детальному аналізі властивостей їх темпераменту.

**Зв'язок виконаного наукового дослідження з темою** «Науково-методичні основи використання інформаційних технологій при підготовці спеціалістів в сфері фізичного виховання та спорту» на 2011-2015 рр.

**Мета, завдання роботи, матеріал і методи дослідження.** Метою дослідження є підвищення ефективності навчання юних баскетболістів з урахуванням типологічних особливостей їхнього темпераменту. Для досягнення поставленої мети слід виконати наступні завдання:

Обґрунтувати використання типологічного моделювання темпераменту юних баскетболістів на етапі початкової підготовки.

Виявити рівень фізичної, технічної підготовленості і тип темпераменту юних баскетболістів.

Експериментально обґрунтувати ефективність використання факторної структури підготовки юних баскетболістів з урахуванням типологічних особливостей темпераменту.

Для вирішення поставлених завдань використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; психологічне тестування; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; методи математичного аналізу.

### РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Дослідження проводилося на базі дитячо-юнацької спортивної школи №7 м. Харкова. В ньому приймали участь 30 баскетболістів 10-12 років. Велося педагогічне спостереження в тренувальному і змагальному процесах юних баскетболістів. Проведена діагностика спортсменів за методикою Г. Айзенка. На початковому етапі дослідження була проведена оцінка фізичної підготовленості юних баскетболістів, а також виявлені показники технічної підготовленості.

Проведене комплексне тестування фізичної підготовленості юних баскетболістів дозволяє стверджувати про відповідність досліджуваних генеральної сукупності спортсменів і свідчить про середній рівень фізичної підготовленості. Встановлено взаємозв'язок між показниками бігу на 10м і 20м ( $r=0,35$ ;  $p>0,05$ ), бігу на 20м і човникового бігу 4x10м ( $r=0,37$ ;  $p>0,05$ ), між кидком набивного м'яча і стрибком у довжину ( $r=0,50$ ;  $p>0,01$ ).

Отримані результати свідчать про низький рівень технічної підготовленості юних спортсменів на початковому етапі підготовки. Встановлено, що на більшість досліджуваних технічних і тактичних показників впливає кидок набивного м'яча: на ближній ( $r=0,39$ ;  $p>0,05$ ), штрафний ( $r=0,38$ ;  $p>0,05$ ) і дальній ( $r=0,57$ ;  $p>0,01$ ) кидок, кидок з подвійного кроку ( $r=0,40$ ;  $p>0,05$ ), передачу м'яча в ціль з 7м ( $r=0,42$ ;  $p>0,05$ ), підбір м'яча після кидка без торкання майданчика ( $r=0,43$ ;  $p>0,05$ ); на виконання кидкових вправ і підбору м'яча після кидка достовірно впливає стрибок вгору ( $r=0,39$ ,  $r=0,36$ ;  $p>0,05$ ). При виконанні вправ, пов'язаних зі швидкісним переміщенням по майданчику, встановлена залежність з бігом на 10м ( $r=-0,36$ ,  $r=-0,35$ ;  $p>0,05$ ) і човниковим бігом ( $r=-0,44$ ,  $r=-0,42$ ;  $p>0,01$ ).

У результаті проведеного дослідження встановлено, що розумові здібності спортсмена впливають на технічну підготовленість спортсменів за всіма досліджуваними показниками ( $p>0,05$ ); доведена можливість формування в процесі спортивної підготовки нових розумових здібностей, необхідних для успішної діяльності і результативності, або освіти заміників (компенсаторних механізмів) відсутніх розумових властивостей. Аналіз впливу показника спортивної кваліфікації на рівень розвитку розумових здібностей спортсменів свідчить, що чим вищий рівень спортивної майстерності, тим краще розвинені розумові здібності в спортсмена. Отримані дані

підтверджують дослідження, про необхідність відбору в спорт вищих досягнень кандидатів з високими показниками інтелекту [1, 6, 7].

Експериментально-діагностичне тестування типу темпераменту спортсменів виявлено домінуючі типи темпераменту у юних баскетболістів 10–12 років: сангвінічний тип темпераменту – 47%; холерики – 27%; встановлено 10% меланхоліків і 20% флегматиків.

Встановлено, що баскетболісти сангвінічного темпераменту володіють швидкою реакцією, легко і швидко пристосовуються до мінливих умов, мають підвищену працездатність, особливо в початковий період роботи, але до кінця знижують працездатність через швидку стомлюваність спади інтересу. Відрізняються повільним входженням в роботу баскетболісти з меланхолійним типом темпераменту, але вони володіють більшою витримкою. Їх працездатність вище в середині або до кінця роботи, а не на початку. Відмінності результативності у сангвініків і меланхоліків пов'язані з динамікою роботи в різні її періоди. Холеричний темперамент має перевагу, яка дозволяє зосередити значні зусилля в короткий проміжок часу. При тривалій роботі з таким темпераментом не завжди вистачало витримки. Флегматики мають здатність довго і наполегливо працювати, домагаючись поставленої мети. Відкриті, товариські спортсмени показали більш високі результати, ніж замкнуті, недовірливі, з розвиненим рівнем вербального інтелекту краще підготовлені стратегічно; з підвищеною збудливістю, що реагують на слабкі фактори (реакцію на: хлопки, окрики, помилки) програють важливі вирішальні очки. Таким чином, можна стверджувати, що баскетбол, який відноситься до ігрових видів спорту, кращий для людей з показниками екстравертів, підвищеним рівнем нейротизму і збудливості протікання нервових процесів, емоційно стабільним.

Таблиця 1 – Факторна структура фізичної та технічної підготовленості юних баскетболістів.

Назва фактору	Досліджуваний показник	Фактори		
		F1; p	F2; p	F3; p
Фізична підготовка, 33,8%	Стрибок вгору (см)	0,756; >0,01	-	-
	Кидок набивного м'яча (м)	0,554; >0,05	-	-
	Підбирання м'яча після кидка без торкання майданчика (разів)	0,772; >0,01	-	-
	Біг на 10 м спиною вперед (с)	0,762; >0,01	-	-
	Стрибок в довжину з місця (см)	-0,674; >0,05	-	-
	Біг на 10м (с)	-	-0,572; >0,05	-
	Біг на 20м (с)	-	-0,796; >0,01	-
	Човниковий біг 4x10м (с)	0,949; >0,01	-	-
Технічна підготовка, 24,5%	Ближній кидок (разів)	-	0,605; >0,05	-
	Штрафний кидок (разів)	-	0,588; >0,05	-
	Дальній кидок (разів)	-	0,550; >0,05	-
	Кидок з подвійного кроку (разів)	-	0,865; >0,01	-
	Передача в ціль з 7м (разів)	-	0,888; >0,01	-
	Вибивання м'яча у суперника під час ведення (раз)	-	0,517; >0,05	-
	Переміщення без м'яча в швидкому прориві (бали)	-	0,623; >0,05	-
Типологічні особливості темпераменту, 13,9%		-	-	0,890; >0,01

Проведений факторний аналіз дисперсійного внеску (таблиця 1) досліджуваних показників фізичної, технічної підготовленості і типологічних особливостей темпераменту дозволяє стверджувати про наявність 3-х груп чинників: фізична підготовленість 33,8%, технічна підготовленість 24,5%; типологічні особливості

темпераменту 13,9%. До групи інших факторів, що також мають вагомий вплив на загальну підготовку юних баскетболістів, але не були досліджені при проведенні експерименту, слід віднести тактичну підготовку, функціональний стан та інтелект спортсменів, взаємовідносини в командах та інші фактори.

Представлена модель факторної структури (рис. 1) дозволяє подальшу розробку комплексної програми підготовки юних баскетболістів.

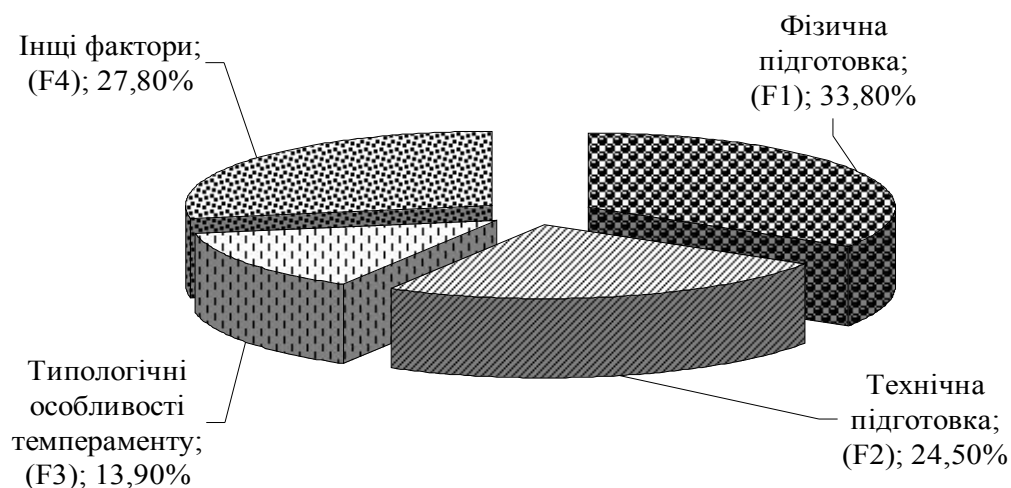


Рис. 1. Вклад факторів в загальну структуру підготовки юних баскетболістів.

## ВИСНОВКИ

Проведений аналіз технічних та психологічних особливостей підготовки юних спортсменів на початковому етапі в баскетболі свідчить про те, що психологічна підготовка є важливим складовим фактором загальної підготовки спортсменів та розглядається в роботах провідних вчених. Використання типологічного моделювання темпераменту юних баскетболістів на етапі початкової технічної підготовки має безпосередній вплив на особистий результат спортсмена.

Було виявлено середній рівень фізичної підготовленості юних баскетболістів та встановлено взаємозв'язок між показниками бігу на 10 м і 20 м ( $r=0,35$ ;  $p>0,05$ ), бігу на 20 м і човникового бігу 4x10 м ( $r=0,37$ ;  $p>0,05$ ), між кидком набивного м'яча і стрибком у довжину ( $r=0,50$ ;  $p>0,01$ ).

Експериментально обґрунтовано факторну структуру фізичної та технічної підготовленості юних баскетболістів та доведено її ефективне використання в навчально-тренувальному процесі. Аналіз різних моделей типів темпераменту свідчить, що в баскетбол слід відбирати дітей-екстравертів з підвищеним рівнем нейротизму і збудливості протікання нервових процесів та емоційно стабільних.

**Перспективи подальших досліджень.** Планується дослідити вплив інтелектуальних показників юних баскетболістів на їх фізичну, технічну і тактичну підготовленість на початковому етапі.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Воронова В.І. Психологія спорту: [навч. посіб.] / В.І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
2. Маклаков А. Г. Общая психология: [пособ. для вузов] / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2005. – 583 с.

3. Мицкан Б.М. Фізичний стан учнів старших класів гімназії / Б.М. Мицкан, І.В. Поташнюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – Х.: ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. – №5. – С. 63-68.
4. Небилицын В.Д. Основные особенности нервной системы человека: [избр. психологические труды] / В.Д. Небилицын // Под ред. Б.Ф. Ломова. – М.: Педагогика, 1990. – 328 с.
5. Нестеровський Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособ. / Д.И. Нестеровський. – М.: Академія, 2008. – 335 с.
6. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки : підручник тренера вищої кваліфікації / В.М. Платонов. – К. : Олімпійська література, 2005. – 820 с.
7. Філенко І.Ю. Інформатизація дослідження показників технічної та фізичної підготовленості юних баскетболістів з використанням комп'ютерних навчальних програм / І.Ю. Філенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., ХДАФК, 2010. – №3. – С. 112-115.

УДК 515.27-612.176+612.129+577.12:796.034.6

## **СДВИГИ ПАРАМЕТРОВ ГОМЕОСТАЗА ОРГАНИЗМА И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ ПРОБИОТИЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ**

Гунина Л.М., к. б. н, ст. научный сотрудник, \*Алехина Г.Г., к. мед. н.

*НИИ Национального университета физического воспитания и спорта Украины,  
\*Институт экспериментальной медицины АМН Российской Федерации*

Применение продуктов пробиотической направленности в схемах фармакологической поддержки спортивной деятельности приводит к позитивным изменениям параметров перекисного окисления липидов и эндогенной интоксикации со снижением коэффициента токсичности с 10,1 до 6,2 усл. ед. Параллельно нормализуется липидный обмен, улучшается состояние иммунной защиты, а также сократительная функция миокарда, что выражается в снижении частоты выявления на ЭКГ гипоксических сдвигов на 13,4 %, а дисметаболических – на 9,9 %. Соответственно этому увеличиваются показатели физической работоспособности и специальной тренированности спортсменов.

*Ключевые слова: физические нагрузки, пробиотики, липидный обмен, иммунитет, перекисное окисление липидов, сердечно-сосудистая система.*

Гуніна Л.М., \*Альохіна Г.Г. ЗРУШЕННЯ ПАРАМЕТРІВ ГОМЕОСТАЗУ ОРГАНІЗМУ І ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ СПОРТСМЕНІВ ПІД ВПЛИВОМ ПРОБІОТИЧНОЇ ТЕРАПІЇ / НДІ Національного університету фізичного виховання і спорту України, Україна; \*Інститут експериментальної медицини АМН РФ, Росія.

Застосування продуктів пробіотичної спрямованості в схемах фармакологічної підтримки спортивної діяльності призводить до позитивних змін параметрів перекисного окислення ліпідів і ендогенної інтоксикації зі зниженням коефіцієнта токсичності з 10,1 до 6,2 ум. од. Паралельно нормалізується ліпідний обмін, покращується стан імунного захисту, а також скорочувальна функція міокарда, що виражається у зниженні частоти виявлення на ЕКГ гіпоксичних зрушень на 13,4%, а дисметаболических – на 9,9%. Відповідно до цього збільшуються показники фізичної працездатності і спеціальної тренуваності спортсменів.

*Ключові слова: фізичні навантаження, пробіотики, ліпідний обмін, імунітет, перекисне окислення ліпідів, серцево-судинна система.*