**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ С УЧЕТОМ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА**

Строкач Светлана Геннадьевна, Церковная Елена Викторовна,

Филенко Людмила Васильевна

Московская государственная академия физической культуры

Харьковский национальный университет радиоэлектроники

Харьковская государственная академия физической культуры

**Аннотация**. Рассмотрен вопрос о влиянии темперамента на физическую подготовку юных баскетболистов. Исследованы скоростно-силовые качества, ловкость и быстрота юных спортсменов 10-12 лет вначале эксперимента, определен уровень физической подготовленности, установлена тесная корреляционная зависимость исследуемых показателей. Факторный анализ позволил определить две группы факторов влияющих на развитие физических качеств юных баскетболистов с учетом типа темперамента. Выявлено 40% сангвиников, 30% холериков, 20% флегматиков и 10% меланхоликов. Предложена индивидуальная структура физической подготовки юных баскетболистов, обладающих различными типами темперамента.

**Ключевые слова**: баскетбол, подготовленность, развитие, начальное обучение, дети, качества, темперамент.

**Annotation. Determination of physical internalss of young basketball-players taking into account type of temperament. Vorobyova Maryna**. A question is considered about influence of temperament on physical preparation of young basketball-players. Speed-power internalss, adroitness and quickness of young sportsmen, are investigational 10-12 years in the beginning experiment, the level of physical preparedness is certain, close cross-correlation dependence of the investigated indexes is set. A factor analysis allowed to define two groups of factors of influencing on development physical internalss of young basketball-players taking into account the type of temperament. It is educed 40% сангвиников, 30% temperamental persons, 20% phlegmatic persons and 10% melancholic persons. An individual structure is offered of physical preparation of young basketball-players, possessing the different types of temperament.

**Keywords:** basket-ball, preparedness, development, elementary training, children, internalss, temperament.

**Постановка проблемы**. Баскетбол является одним из популярных видов спорта. Высокая динамика этой игры ставит большие требования к подготовке спортсменов [7]. Участие в соревнованиях требует развития таких физических качеств как ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость. Она оказывает большое влияние в формировании личности юного спортсмена, воспитывает в нем волевые качества, чувство «общего дела», помогает проявить свой характер, индивидуальность и многое другое. Физическая подготовка юного спортсмена, важна в учебно–тренировочном процессе юных спортсменов. Она направлена на укрепление здоровья, его всестороннее и специальное развитие, а так же помогает быстро овладевать техническими и тактическими элементами игры. Ведущими учеными [1-7], было установлено, что в тренировочном процессе юных баскетболистов должны учитываться индивидуальные особенности темперамента спортсменов. Так же авторы осветили психологический фактор успешности занятий спортом, возможность использовать внутренний психологический потенциал спортсмена для достижения высоких результатов в соревновательной деятельности. В учебно-тренировочном процессе юных баскетболистов на современном этапе начальной подготовки учитываются их индивидуальные психологические особенности, но на сегодняшний день нет типологической модели их влияния на результат спортсменов. Результаты исследования влияния темперамента на показатели спортивных достижений могут стать важным фактором на этапе начальной подготовки баскетболистов.

**Анализ последних исследований и публикаций.** Ведущими учеными в современной психологии ведутся исследования психологических показателей человека, которые формируются в процессе деятельности [1-5]. Одним из таких показателей является темперамент. Особенности темперамента человека не только проявляются в его поведении, но и определяют своеобразие динамики познавательной деятельности и сферы чувств, отражаются в побуждениях и действиях человека, а также в характере индивидуальной деятельности, особенностях речи и т.п. [1,4].

Воронова В.И. в своих работах выделяет, что темперамент определяет наличие многих психических различий между людьми, в том числе по интенсивности и устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности, темпу и энергичности действий, а также по целому ряду других динамических характеристик [2].

Платонов В.М. в своих работах указывает на зависимость успехов в спортивной деятельности спортсменов высокого класса от особенностей нервной системы и темперамента [7].

Мицкан Б.М. говорит, что специальные способности в различных видах спорта зависят от многих особенностях нервной системы и темперамента. В разных видах спорта кроме общих способностей спортсмены должны отличаться высоким уровнем развития специальных способностей, большинство из которых зависят от темперамента [4].

Интерес ученых к этой проблеме возник недавно и был связан с существованием индивидуальных различий, которые обусловлены особенностями биологического и физиологического строения и развития организма, а также особенностями социального развития. Несмотря на то, что эту проблему не однократно ученые пытаются решить, до сих пор тему темперамента относят к разряду спорных и до конца не решенных проблем современной психологии.

**Связь выполненного научного исследования с темой** «Научно–методические основы использования информационных технологий при подготовке специалистов отрасли физической культуры и спорта»

**Цель исследования**: разработать методику развития физических качеств юных баскетболистов 10-12 лет с учетом типологических особенностей темперамента.

**Задачи** **исследования**:

1. Определить основные показатели физической подготовленности и тип темперамента юных баскетболистов.

2. Установить взаимосвязь показателей физической подготовленности юных баскетболистов 10-12 лет с типом темперамента.

3. Обосновать эффективность использования факторной структуры юных баскетболистов с учетом особенностей типа темперамента.

**Методы исследования:**

1. Анализ и обобщение литературных источников по проблеме начальной подготовки в баскетболе.

2. Методы контроля физической подготовленности: бег 10м, 20м, челночный бег 4х10м, прыжок в длину с места.

3. Психологическое тестирование с использованием компьютерной психодиагностической программы, основанной на методике Г.Айзенка.

4. Педагогический эксперимент с применением классической методики подготовки баскетболистов на начальном этапе обучения.

5. Методы математической статистики: описательная статистика, сравнительный анализ, корреляционный анализ, факторный анализ.

**Изложение основного материала**. В исследовании принимали участие 20 спортсменов 10-12 лет ДЮСШ г.Раменское Московской области. Велось педагогическое наблюдение в тренировочном процессе юных баскетболистов. Проведена диагностика спортсменов по методике Г.Айзенка. В начале исследования у спортсменов были определены основные показатели физической подготовленности (табл.1).

Таблица 1.

Основные статистические характеристики показателей физической подготовленности юных баскетболистов 10-12 лет в начале исследования

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели** | **Бег 10м, с** | **Бег 20м, с** | **Челночный бег 4х10, с** | **Прыжок в длину, см** |
| Среднее значение () | 2,46 | 4,00 | 11,11 | 157 |
| Ошибка репрезентативности (m) | 0,05 | 0,09 | 0,15 | 3,15 |
| Стандартное отклонение (S) | 0,21 | 0,42 | 0,69 | 14,10 |
| Дисперсия (D) | 0,04 | 0,18 | 0,47 | 198,92 |
| Коэффициент вариации (v) | 8,39 | 10,61 | 6,17 | 8,99 |
| Мода (Mo) | 2,45 | 4,2 | 10,13 | 160 |
| Медиана (Me) | 2,45 | 4,05 | 11,24 | 160 |

Сравнение полученных результатов с контрольными нормативами для данной возрастной группы свидетельствует о среднем уровне физической подготовленности юных баскетболистов на этапе отбора.

Для определения степени и направленности влияния физических качеств на дальнейший тренировочный процесс был проведен корреляционный анализ первичных показателей физической подготовленности (табл.2).

Таблица 2.

Корреляционный анализ показателей физической подготовленности юных баскетболистов 10-12 лет в начале обучения (n=20)\*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Бег 10 м** | **Бег 20 м** | **Челночный бег 4х10** | **Прыжок в длину** |
| **Бег на 10 м** | 1 |  |  |  |
| **Бег на 20 м** | 0,90 | 1 |  |  |
| **Челночный бег 4х10** | 0,65 | 0,52 | 1 |  |
| **Прыжок в длину** | -0,45 | -0,59 | -0,72 | 1 |

\*достоверность результатов p<0,05

По результатам корреляционного анализа установлена высокая степень влияния беговых упражнений на уровень развития ловкости (p<0,01). Также наблюдается влияние скоростно-силовых упражнений на ловкость (p<0,01) и быстроту (p<0,05). Полученные результаты свидетельствуют о том, что для развития быстроты и ловкости у юных баскетболистов следует применять также и упражнения скоростно-силовой направленности.

Проведенный факторный анализ дисперсионного вклада каждого исследуемого показателя физического развития и типологических особенностей темперамента позволяет утверждать о наличии 2-х групп факторов, среди которых наблюдается стабильность результата с достоверной вероятностью p<0,05; p<0,01. К первой группе факторов были отнесены показатели типологических особенностей темперамента и развития ловкости, которые являются одними из основных физических качеств при подготовке в баскетболе, поэтому на их развитие при планировании тренировочного цикла следует отвести 33,9% времени. Высокий показатель влияния фактора типологических особенностей темперамента (p<0,01) на развитие физических качеств юных баскетболистов подтверждает выдвинутую гипотезу о необходимости его учета на этапе начальной подготовки. Ко второму фактору были отнесены упражнения, связанные со скоростной и скоростно-силовой работой (общий вклад дисперсии составил 28,8%). Кроме полученных в результате анализа факторов структуры физической подготовки юных баскетболистов с учетом типологических особенностей личности, 22% составляет влияние других, не исследуемых в данной работе, факторов. К ним можно отнести такие показатели как антропометрические данные, морфофункциональные показатели, психофизиологические факторы и т.д. Графическое представление факторной структуры физической подготовленности юных баскетболистов в начале исследования демонстрирует рисунок 1.

Рис. 1. Вклад факторов физической подготовленности с учетом типологических особенностей личности в общую структуру подготовки юных баскетболистов.

Экспериментально–диагностическое тестирование типа темперамента спортсменов в начале эксперимента выявило: 40% - сангвиников; 30% - холериков; 20% флегматиков; 10% - меланхоликов.

Было установлено, что дети сангвиники отличались большей доброжелательностью к партнерам по команде, хорошим настроем на тренировочный процесс и игру, легким вхождением в работу и быстрой приспосабливаются к переменчивым условиям игры. Их работоспособность была выше в начале работы, но к концу наблюдалось снижение работоспособности из-за спада интереса.

Дети с холерическим типом темперамента отличались высокой работоспособностью при выполнении быстрых динамических упражнений, а при необходимости выполнять медленные или статические упражнения их работоспособность снижалась. Они не обладали достаточной выносливостью и одно и то же упражнение способны были выполнять не более 3-5 раз. К концу тренировочного занятия качество выполнения упражнений значительно снижалось. Подготовку с такими детьми проводили так, чтобы научить их объективно оценивать свои силы и возможности, рационально использовать силу и скорость.

Спортсмены флегматичного темперамента отличались хорошим выполнением работы, которая требовала длительного и методического напряжения, проявляя при этом большую выносливость. Они показывали лучшую работоспособность при выполнении медленных и статических упражнений. По объему нагрузки во время тренировочного занятия такие спортсмены характеризовались как работоспособные. Психологическую подготовку такого спортсмена проводили так, чтобы укрепить его уверенность в себе, нацелить на максимально рациональное использование силы и устойчивости.

У меланхоликов наблюдалась повышенная чувствительность к стрессовым ситуациям. Слабый инертный тип обладает относительно низкой работоспособностью. Обычно эти дети ощущали сильную усталость к концу тренировочного занятия. Качество выполнения упражнений после 4-5-кратного повторения заметно снижалась. Тренировочные занятия на следующий день были крайне нерезультативны. Особое внимание уделяли психологической подготовке: помогали спортсмену преодолевать страх и неуверенность, создавали позитивный настрой.

**Выводы.**

**1.** Проведенные исследования в группе юных спортсменов на этапе начальной подготовки показало, что психологическая подготовка, является важным составляющим фактором общей подготовки баскетболистов.

2. Сравнение полученных результатов с контрольными нормативами свидетельствует о среднем уровне физической подготовленности юных баскетболистов на этапе отбора.

3. Результат корреляционного анализа показал высокую степень влияния беговых упражнений на уровень развития ловкости (p<0,01).

4. Экспериментально обосновано факторную структуру физической подготовленности с учетом типологических ососбенностей типа темперамента спортсмена.

5. Анализ различных моделей типов темперамента показал, что баскетбол предпочтителен для детей с высокими показателями экстраверсии, повышенным уровнем нейротизма и возбудимости протекания нервных процессов, эмоционально стабильных.

**Перспективы дальнейших исследований.** Планируется исследовать влияние креативности и творческого потенциала юных баскетболистов на начальном этапе подготовки в баскетболе.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ.**

1. Козина, Ж.Л., Пугунец А. (2014). «Применение современных информационных технологий для активизации образного восприятия занимающимися элементов техники и тактики в спортивных играх». Теорія та методика фізичного виховання, №2, С.46-52.
2. Кравець К.А., & Чуча Н. І. (2017). «Динаміка розвитку рухових здібностей баскетболістів 9-10 років протягом річного циклу». Спортивні ігри, №3, 21–24.
3. Помещикова, І.П., Єфімов, О.А. (2012). «Основи баскетболу». Харків: ХДАФК, 108с.
4. Филенко, Л.В., Воробйова, М.В., Филенко, И.Ю. (2013). «Влияние интеллектуальных способностей юных баскетболистов на физическую, техническую и тактическую подготовленность». Материалы межд.науч.- прак. конф. «Актуальные проблемы экологии и здоровья человека», Череповец, 257-261.
5. Филенко, Л.В., Филенко, И.Ю. (2018). «Використання навчальних відеороликів у процесі тактичної підготовки баскетболістів». Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. 2018. Вип.2. С.115-119.
6. Филенко, Л.В., Филенко, И.Ю., Петренко, Ю.И., Петренко, Ю.М. (2015). «[Информационные технологии при подготовке студентов вузов физической культуры](https://elibrary.ru/item.asp?id=25535800)». Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : материалы Международной научно-практической конференции, Барнаул : Изд-во Алт. ун-та, С.159-167.
7. Ashanin, V., Filenko, L., Pasko, V., Poltoratskaya, A., Tserkovna, O. (2017). «Informatization on the physical culture of students using the «Physical education» computer program». Journal of Physical Education and Sport, 17(3), 1970-1976.
8. Filenko, L., Ashanin, V., Basenko, O., Petrenko, Y., Poltorarska, G., Tserkovna, O., Kalmykova, Y., Kalmykov, S., Petrenko Y. (2017). «Teaching and learning informatization at the universities of physical culture». Journal of Physical Education and Sport, 17(4), 2454-2461.