

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический
университет»

ВЛИЯНИЕ ТИПА ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА
ТЕХНИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ БАСКЕТБОЛИСТОВ
Выпускная квалификационная работа

по направлению подготовки 44.03.01. Педагогическое образование
профилю подготовки Физическая культура

Идентификационный код ВКР: 1308123

Екатеринбург 2017

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический
университет»
Институт гуманитарного и социально-экономического образования
Кафедра теории и методики физической культуры

К ЗАЩИТЕ ДОПУСКАЮ:

Зав. Кафедрой ТМФК

_____ Т.В. Андрюхина

« ____ » _____ 2017г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
ВЛИЯНИЕ ТИПА ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА
ТЕХНИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Исполнитель:

Обучающийся группы № ФК-402 Т.Ю. Дешева

(подпись)

Руководитель К.б.н., доцент А.Ф. Терешкин

(подпись)

Нормоконтролер К.п.н., доцент Е.В. Кетриш

(подпись)

Екатеринбург, 2017

АНОТАЦИЯ

Выпускная квалификационная работа выполнена на 57 страницах, содержит 58 источников литературы.

Ключевые слова: баскетбол, темперамент, психология, техника, подготовка.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс для баскетболистов.

Предмет исследования – методика развития технической подготовки в баскетболе, в зависимости от типа высшей нервной деятельности.

Цель работы – выявить наиболее эффективную методику по развитию технической подготовленности игроков применительно их типу высшей нервной деятельности.

Основные задачи:

1. Анализ литературы по проблеме исследования.
2. Сопоставить тип высшей нервной деятельности и техническую подготовку баскетболистов разных позиций.
3. Выявить наиболее подходящий темперамент для баскетболистов выполняющих различные игровые функции.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА I. ОБЩЕТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	7
1.1. Общие понятия о психологии личности.....	7
1.2. Содержание психологической подготовки спортсмена.....	20
1.3. Техническая подготовка спортсменов.....	30
ГЛАВА II. ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВОК В БАСКЕТБОЛЕ.....	37
2.1. Анализ технических приёмов в игровой деятельности баскетболистов.....	37
2.2. Модельные характеристики баскетболистов различного амплуа в зависимости от типа высшей нервной деятельности.....	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	52
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	54

ВВЕДЕНИЕ

Тип высшей нервной деятельности во многом определяет ту или иную деятельность человека на протяжении его жизни. То как человек как человек проявляет себя в каком-то действии, обуславливается его темпераментом. Темперамент влияет на поведение личности и её реакцию в чём-либо. Также можно заметить, что тип высшей нервной деятельности несёт свои особенности в спортивной деятельности. Каждый вид спорта имеет свою специфику. Также для каждого темперамента личности наиболее подходит тот или иной вид спортивной деятельности.

Актуальность: в эпоху распространённости в тренировочном процессе индивидуального подхода, следует учитывать не только антропометрические и морфологические особенности спортсмена и его функциональную подготовленность, но и психофизиологические особенности этого спортсмена. Поэтому для баскетбола будет наиболее подходить тот или иной тип нервной деятельности, нежели для какой-то другой спортивной деятельности, к примеру, лёгкой атлетике. В свою очередь, как и во многих видах спорта, в баскетболе есть игровые позиции, которые также отличаются своей спецификой.

Цель работы – выявить наиболее эффективную методику по развитию технической подготовленности игроков применительно их типу высшей нервной деятельности.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс для баскетболистов.

Предмет исследования – методика развития технической подготовки в баскетболе, в зависимости от типа высшей нервной деятельности.

Задачи:

1. Анализ литературы по проблеме исследования.
2. Сопоставить тип высшей нервной деятельности и техническую подготовку баскетболистов разных позиций.

3. Выявить наиболее подходящий темперамент для баскетболистов выполняющих различные игровые функции.

Во время исследования применялись такие *методы* как:

1. Анализ
2. Педагогическое наблюдение

ГЛАВА I. ОБЩЕТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1. Общие понятия о психологии личности

Под термином «Психология» понимают науку, которая изучает закономерности возникновения, функционирования и развития психики и психической деятельности как одного человека, так и группы людей[33].

Под «Психологией личности» подразумевают раздел психологии, который изучает личность и её индивидуальные процессы.

Говоря о психологии личности нельзя упустить такое понятие как «Личность». Следует отличать понятие «Личность» от понятий «Индивид» и «Человек».

Человеком называют существо, находящегося на высшей ступени развития жизни Земли.

Индивид – это отдельно взятый Гомо Сапеанс. Рассматривая понятие «Индивид», нельзя обойтись без понятия «Индивидуальность». Индивидуальность – это уникальность и особенности, отличающее одного индивида от других. Также под индивидуальностью можно понять психику человека и своеобразие личности[25].

Личность же это системное качество, приобретаемое индивидом во время взаимодействия с его социальным окружением. Данное взаимодействие осуществляется в форме совместной деятельности и общения, а посредством этих форм реализуется познание окружающего мира.

Углубляясь в раздел психологии «Психология личности», мы рассмотрим все аспекты, которые включает в себя личность. Начнем мы с её структуры.

Связь и взаимодействие компонентов личности, это и есть структура личности. Под компонентами принимаются эмоции, характер, способности, волевые качества и т.д. Эти компоненты называются «Чертами», и

ониявляются отличиями и свойствами личности[23]. Таких черт очень большое количество, поэтому их разделили на уровни:

Низший уровень. На нем подразумевают половые, врождённые, возрастные свойства личности[56].

Второй уровень. Под ним подразумевают мышление, память, способности, восприятие, ощущения, зависящие не только от врождённых факторов, но и от развития этих черт[26].

Третий уровень. Под ним подразумевают индивидуальный опыт, содержащий в себе приобретённые навыки, привычки, знания, умения. Этот уровень имеет социальный характер и формируется в процессе всей жизни.

Высший уровень. Этот уровень в наибольшей мере считается социально обусловленным и формируется в процессе воспитания; наиболее отражает идеологию социума, в котором находится индивид. К данному уровню относятся особенности характера, самооценка, мировоззрение, идеалы, интересы и взгляды личности.

Это ранжирование по уровням нужно для того, чтобы мы могли непредвзято охарактеризовать любого человека, как личность.

Порой бывает сложно избежать конфликтов, т.к. мы не можем понять другого человека. Это происходит, потому что мы очень различны между собой по интересам, убеждениям, знаниям и опыту, способностям и навыкам, характеру и темпераменту. Чтобы этого не допускать, нужно научиться понимать себя и окружающих людей. Для этого иметь знания психологии, использовать их осознанно и быть наблюдательным. Немаловажная роль в данном вопросе отдается ключевым свойствам личности, а также и их различиям[35].

Свойства личности (в психологии) – это устойчивые психические явления, оказывающие значительное воздействие на деятельность личности и характеризующие её с социально-психологической стороны. Проще говоря, это как человек ведёт себя в своей деятельности, а также как взаимодействует с окружающими его людьми. К этим явлениям относят

мотивацию, способности, характер, эмоции, волю, темперамент. Поподробнее о каждом.

Когда мы сравниваем людей в идентичных жизненных условиях, у которых в итоге получается разный результат, всплывает такое понятие как «способности». Многие считают, что именно они влияют на успешность деятельности человека. Но с точки зрения психологии этот термин используют для того, чтобы понять, почему одни люди обучаются чему-либо быстрее, нежели другие и т.п.[28].

Рассмотрим несколько понятий «способности».

Под способностями понимают совокупность различных психических процессов и состояний, часто так называемые свойства души.

Также под способностями понимается высокий уровень развития знаний и умений, общих и специальных навыков, обеспечивающих эффективное выполнение индивидом различных функций.

Есть еще такое определение способностей как - всё, что нельзя отнести к ЗУН, но можно объяснить их приобретение, закрепление и применение (совершенствование)[58].

Существует большое количество способностей, поэтому их разделяют на несколько категорий: элементарные и сложные, общие и специальные, теоретические и практические, учебные и творческие, коммуникативные и предметно-деятельностные[16].

1. Элементарные и сложные способности

Элементарные или простейшие – это такие способности, которые связаны с элементарными движениями и функциями органов (способности различать цвет, звуки, запах). Даны человеку от рождения, а в течение жизни совершенствуются.

К сложным относят способности, связанные с различной деятельностью человеческой культурой (математические, художественные, музыкальные и т.п.). Данные способности носят название социально-

обусловленные, потому что они являются неврождёнными, а приобретаются в течение жизни.

2. Общие и специальные способности

Общие способности имеются у каждого человека, но развиты у каждого в различной степени (умственные и общие двигательные). С помощью их определяются успешность и достижения почти во всех видах деятельности человека (Преподавание, обучение, спорт).

Специальные способности встречаются не у всех. Часто для таких способностей требуются определённые задатки (музыкальные, актёрские, литературные, художественно-изобразительные и т.д.). С их помощью человек достигает успешности в специфических видах деятельности [27].

Специальные способности гармоничны в развитии общими, и наоборот.

3. Теоретические и практические

Теоретические способности обусловлены склонностью человека абстрактно логически мыслить, уметь чётко ставить теоретические задачи и успешно их реализовывать.

Умение ставить и реализовывать практические задачи, которые связаны с конкретными действиями в тех или иных жизненных ситуациях это практические способности.

4. Учебные и творческие

Учебные способности проявляются в успешности обучения и усвоения ЗУН.

Творческие способности – это способности, определяющие умение индивида создавать различные предметы материальной и культуры, а также которые влияют на совершение открытий, производство новых идей, и т.п. [34].

5. Коммуникативные и предметно-деятельностные

К коммуникативным способностям относятся способности, включающие в себя ЗУН, связанные с нахождением общего языка с окружающими, налаживанием связей с ними, межличностным оцениванием и восприятием, установлением контактов с окружающими, общением и взаимодействием с окружающими людьми.

Предметно-деятельностные способности определяются во взаимодействии человека с неодушевлёнными предметами.

Все вышеперечисленные виды способностей взаимосвязаны и дополняют друг друга и в сочетании дают индивиду возможность развиваться гармонично и полноценно.

Рассматривая понятие «способности» нельзя упустить такие понятия, как «одарённость», «талант», «гениальность», которые отражают наиболее тонкие нюансы индивидуальности человека[43].

Под одарённостью понимают врожденные задатки индивида, которые помогают развитию способностей.

Способности, раскрывающиеся в полной мере при помощи приобретения навыков и опыта, относятся к понятию талант.

Гениальностью называют необыкновенно высокий уровень развития каких-либо способностей[18].

Если человек занимается в своей деятельности не тем, к чему он имеет склонность и предрасположенность, то такая деятельность будет малоэффективной. Чтобы деятельность была эффективной нужно определить свои способности. Для этого в наше время существует большое количество методик и тестов.

Одним из фундаментальных свойств личности также является характер.

Под характером понимается приобретённые в различных социальных ситуациях те способы, которыми человек взаимодействует с окружающим его миром и людьми, которые составляют тип его жизнедеятельности.

Характер проявляется в процессе взаимодействия с людьми в манере поведения, в том, как человек реагирует на действия и поступки окружающих. Манеры могут быть как деликатные и тактичные, так и грубые и бесцеремонные, т.к. люди имеют различный характер. Бывают люди как с сильным характером, так и, наоборот, со слабым. Такие люди (с наиболее слабым или сильным характерами) выделяются на фоне других. Люди с сильным характером несут в себе упорство, настойчивость, целенаправленность. Люди со слабым характером отличаются случайностью действий, непредсказуемостью, слабой волей. В характер включается масса черт, поэтому современные специалисты разделили их на три основные группы: коммуникативные, деловые, волевые [32].

Черты, проявляющиеся в общении личности с окружающими, называются коммуникативными (доброжелательность, злость, отзывчивость, общительность, замкнутость).

Черты, проявляющиеся в повседневной трудовой деятельности, называются деловыми (лень, ответственность, трудолюбие, добросовестность, аккуратность).

Черты, связанные с волей личности, называются волевыми (уступчивость, безволие, настойчивость, упорство, целеустремленность) [40].

Также существуют такие черты характера, как мотивационные и инструментальные.

Мотивационные черты – это те черты, которые побуждают человека к действиям, направляют и поддерживают его активность [14].

Инструментальные черты – это черты, придающие поведению человека конкретный стиль.

Воля считается одним из важнейших свойств личности, которое оказывает серьезное влияние на жизнедеятельность человека, а также её результат.

Под волей понимают такое свойство личности, которое позволяет сознательно управлять своими действиями и психикой.

Воля позволяет человеку управлять своими психическими процессами и состояниями, а также своим поведением в целом. Благодаря воле человек может сознательно влиять на окружающий его мир, внося в него, нужные на его взгляд, изменения.

Основным признаком воли считается принятие индивидом разумных решений с преодолением каких-либо препятствий и приложением усилий на пути к достижению задуманного. Человек принимает волевое решение в условиях выбора противопоставляемых друг другу разнонаправленных мотивов, влечений и потребностей, которые имеют примерно равную побудительную силу, из-за чего индивиду постоянно необходимо выбирать одно из двух или нескольких [53].

Говоря о воле нельзя не упомянуть о такой её стороне, как самоограничение. Чтобы достичь какой-либо цели, человеку приходится чем-то жертвовать чем-либо, даже если это кажется очень привлекательным и желаемым. Наличие конкретного плана действий является одним из признаков участия воли в поведении индивида.

Отсутствие эмоциональной удовлетворённости, но наличие моральной, которая возникает в результате достижения задуманного - это важная особенность волевого усилия. Часто бывает что волевые усилия направлены не на то, чтобы справиться с обстоятельствами, а на то, чтобы одержать победу над самим собой, вопреки своим естественным желаниям [57].

Воля нужна человеку, чтобы преодолевать различные трудности и препятствия в жизни; она способствует достижению новых результатов и личному развитию. Слова одного из величайших писателей двадцатого века Карлоса Кастанеды: «Воля – это то, что заставляет тебя побеждать, когда разум говорит тебе, что ты повержен» [31]. Таким образом, можно утверждать, что чем сильнее сила воли индивида, тем сильнее и он сам (духовно). Чтобы развить в себе силу воли её нужно тренировать. Начинать можно с простых вещей.

Но самое сильное воздействие на психику отдаётся другому свойству личности – эмоциям.

Под эмоциями понимаются особые индивидуальные переживания, которые имеют как приятную, так и неприятную психическую окраску, связаны с удовлетворением различных потребностей, которые имеют особо значимое значение[17].

Основные виды эмоций:

Стресс – совокупность физического состояния организма и эмоций.

Страсть – как правило, неуправляемые сильно выраженные чувства.

Чувства – к ним относится спектр различных переживаний, которые связаны с конкретными объектами.

Аффекты – к ним относятся бурные непродолжительные эмоции, которые особо проявляются внешне (такие как мимика и жесты).

Простейшие эмоции – к ним относятся переживания, связанные с удовлетворением органических потребностей.

Настроение – способно отражать общее состояние индивида в конкретный момент[6].

Эмоции, а особенно страсть, аффекты и чувства, считаются неизменной частью каждого индивида. Каждый человек в эмоциональном плане значительно отличаются друг от друга. К примеру, по преобладанию положительных или же отрицательных эмоций, продолжительности эмоциональных переживаний, эмоциональной возбудимости. Но основным признаком отличия считается то, насколько интенсивны переживаемые эмоции и направленность этих эмоций[46].

Эмоции оказывают серьёзное влияние на жизнь личности. Под воздействием различных эмоций люди совершают поступки, что-то говорят, принимают решения. Хотя эмоции сами по себе непродолжительны, но порой последствия после них бывают не самыми лучшими[41].

Важно уметь контролировать свои эмоции, а не поддаваться им. Для этого нужно помнить, что эмоции – это лишь эмоции, и они не

продолжительны. Поэтому, если Вас начинают одолевать эмоции, особенно негативные, попытайтесь вспомнить это и сдержать их – это поможет избежать необратимых последствий. Большие всплески положительных эмоций также не желательно, т.к. являются очень энергозатратными.

Научиться управлять эмоциями могут помочь самоконтроль и самонаблюдение, а также разные духовные практики такие как медитация, йога и т.п.

Главная роль отводится такому свойству как мотивация, потому что именно она влияет на интерес узнавать что-то новое, желание познать себя и добиться чего-то[39].

В поведении личности существуют две взаимодополняющие стороны – побудительная и регуляционная. Так побудительная сторона отвечает за активизацию поведения и его направленность, а регуляционная, в свою очередь, обеспечивает то, как именно поведение сложится в конкретной ситуации.

Мотивация непосредственно связана с потребностями, мотивами, намерениями, побуждениями и т.п. Мотивацию можно понимать как совокупность тех или иных причин, объясняющих поведение человека. Не зря в основе понятия «мотивация» лежит такой термин как «мотив»[10].

Мотивом называют всякий внутренний психологический или физиологический позыв, который отвечает за целенаправленность и активность поведения. Мотивы бывают смыслообразующими и побудительными, мнимыми и реально действующими, осознанными и неосознанными,.

На мотивацию личности влияют следующие явления:

Побуждением называют не до конца неопределённое и осознанное стремление личности к чему-либо.

Намерение – это продуманное и принятое сознательно решение, которое согласованно с желанием что-либо совершить[55].

Стимулом считается всякий внешний или внутренний фактор, который совместно с мотивом управляет поведением и направляет его на реализацию конкретной цели.

Под потребностью понимают состояние нужды индивида в каком-то желании, которое необходимо для нормального существования и физического и психологического развития[3].

Мотивацию можно назвать «топливом» человека. Она вызывает желание достигать новых высот, развиваться.

И вот мы подошли к основному для нашей проблемы исследования – к типам высшей нервной деятельности, или так называемым темпераментам.

Под темпераментом понимают совокупность свойств, характеризующих динамические особенности состояний человека и психических процессов, в том числе и его поведения.

Идея о темпераментах принадлежит Гиппократу. В своих работах он описал различные типы темпераментов. В наше время мы до сих пор пользуемся ими: сангвинический, флегматический, холерический, меланхолический[7].

К сангвиническому темпераменту относятся веселые, оптимистичные люди с чувством юмора. Такие люди очень общительны, без проблем сходятся с новыми людьми и полны надежд. Данному типу свойственно быстро реагировать на внешние раздражители: поэтому их можно как легко рассмешить, так и легко разозлить. Это люди, активно берущиеся за любые новые начинания, способные к продолжительной работе. Они обладают дисциплинированностью, способны контролировать свои реакции и быстро адаптироваться к новым условиям[20].

К флегматическому темпераменту относятся люди хладнокровные, более склонные к пребыванию в состоянии бездействия, нежели в состоянии активности. Такие люди медленно возбуждаются, но и с такой же скоростью остывают. Данному типу свойственно: сложность избавления от старых привычек, не находчивость, сложность перестроиться на новый лад,

сложность приспособиться к новой обстановке. Но зато такие люди обладают самообладанием и высокой выдержкой, терпеливы, энергичны и работоспособны.

К холерическому темпераменту относятся вспыльчивые люди. Такие люди отличаются несдержанностью, нетерпеливостью, они горячие и импульсивные. Но если им идут на уступки, они быстро успокаиваются. Данному типу характерна настойчивость и стабильность стремлений и интересов[21].

К меланхолическому темпераменту относятся люди с тяжелой и напряженной внутренней жизнью, с мрачным настроем. Таким людям свойственны такие черты как: ранимость, тревожность, сдержанность. Это люди, придающие большое значение всему, что касается непосредственно их. При возникновении малейших трудностей они сдаются. У них небольшой энергетический потенциал, и поэтому они быстро утомляются[36].

Это не полная характеристика типов темперамента, а их самые характерные черты. Нельзя назвать какой-то темперамент хорошим или плохим, каждый имеет свои достоинства и недостатки.

Хорошо понимая то, как влияет тип темперамента на скорость психических процессов, на ритм и темп деятельности, ее направленность и интенсивность психологических процессов можно наиболее эффективно построить деятельность любой направленности (спорт, обучение).

А теперь посмотрим характеристику темпераментов применительно для спортивной деятельности.

Сангвиник – сильный, уравновешенный, подвижный тип нервной деятельности. Отличительные черты: повышенная реакция, активность, живость, энергичность, работоспособность, настойчивость. Обладает достаточно высоким темпом реакции, поэтому любит быстрые движения.

Предпочтение отдает видам спорта, в которых необходима смелость, активность, большая подвижность. Без затруднения переходить с одного упражнения на другое. Недостаточно сосредоточен и усидчив, особенно в

однообразной работе. При обучении новомудвигательному действию, быстро осваивает основу, способен с легкостью выполнить действие с первой попытки, но допуская ошибки. Не любит длительную и кропотливую работу по усвоению физических качеств или сложных деталей техники. Уверенный в себе и работоспособный. Обладает стабильными спортивно-техническими результатами, порой на соревнованиях могут быть выше, чем в тренировочном процессе[5].

Холерик – сильный, неуравновешенный(преобладает возбуждение) тип ВНД. Как и у сангвиника характерными чертами являются быстрый темп реакции, активность, высокая реактивность. Но реактивность носит преобладающий характер над активностью, поэтому в сложной ситуации становится резким, быстрым, вспыльчивым, быстро выходит из себя.

Также как и сангвиникам, холерикам нравятся интенсивные темповые движения и эмоциональные виды спорта (прыжки, спринт, баскетбол и т.д.)

Холерики начинают увлеченно и охотно заниматься избранным видом спорта, но их интерес быстро охладевает. Не любят длительные тренировки на силу и выносливость, но если их заинтересует трудное и опасное упражнение, могут его повторить много раз[22]. Обладает недостаточно стабильными спортивно-техническими результатами, склонен к «предстартовой лихорадке», которая мешает ему на соревнованиях реализовать себя полностью[15].

Флегматик – сильный, уравновешенный, инертный тип ВНД. По отношению с холериком и сангвиником, имеет малую реактивность, поэтому вывести его из себя будет трудно. Остается спокойным перед стартом, т.к. обладает незначительной эмоциональной возбудимостью. Он терпелив, имеет самообладание и выдержку, т.к. над малой реактивностью преобладает высокая активность. Его реакция запаздывающая, а движения медлительные. Т.к. он ригидный и интровертивный, у него устойчивые привычки и навыки. Малообщителен.

У него замедленная реакция, недостаточно быстрая выработка двигательных навыков, трудность в переключении с одной деятельности на другую. Большая прочность и консервативность – вот чем отличаются выработанные привычки и навыки. Устойчивый, работоспособный к сбивающимся факторам. Предпочтителен к небыстрым, однообразным, спокойным упражнениям. Готов длительно и тщательно отрабатывать технику и совершенствовать физические качества. Очень упорный и настойчивый, его результаты на соревнованиях стабильны[8].

Меланхолик – слабый тип ВНД. Отличается высокой сенситивностью, чувствительностью, ранимостью. Из-за малой реактивности и пониженной активности не уверен в своих силах, быстро утомляется, легко теряется[1].

В спортивной деятельности его красят: ответственность, высокоразвитая мышечно-двигательная чувствительность, тонкое тактическое чутье, но он недостаточно работоспособный и плохо устойчивый к внешним раздражителям. Обладает высокой тревожностью, которая в свою очередь формирует заниженную самооценку и неуверенность в себе. Нравятся виды спорта, в которых нет командной борьбы и единоборств – фигурное катание, плавание, художественная и спортивная гимнастика. Обладает как и холерик нестабильными спортивно-техническими результатами, но в отличие от холерика, наоборот, склонен к состоянию «стартовой апатии», что мешает ему достигать высоких результатов на соревнованиях, т.к. ему сложно мобилизоваться[2].

Рассмотрев приведенные типы ВНД, можно отметить, что у каждого есть отрицательные и положительные свойства. Каждому виду спорта присущи свои требования к психике личности и динамическим особенностям. Рассмотрим на примерах.

Бегун-спринтер. Должен обладать быстрой реакцией, высоким темпом движений, хорошей возбудимостью, пластичностью, реактивностью.

Спортсмен-игровик. Должен обладать своевременной и быстрой реакцией, мгновенностью принятия и переработки информации, уметь оценить ситуацию и выбрать оптимальное решение.

Большинство этих качеств зависят от особенностей типа ВНД. Чтобы добиться успехов в избранном виде спорта нужно учитывать полное соответствие таких способностей и свойств к требованиям данного ИВС. Не может хороший боксер обладать малой активностью и без доли агрессии, или прыгун на лыжах с трамплина быть робким и тревожным. Поэтому гарантией успеха и сохранения здоровья будет верный выбор так называемого «своего» вида спорта[19].

Итак, в физическом воспитании и спорте не стоит пренебрегать знаниями о темпераменте. Ведь благодаря этим знаниям определяется, насколько качественно и эффективно будут достигаться результаты в обучении в тренировочном процессе и на соревнованиях.

1.2.Содержание психологической подготовки спортсмена

На успешность выступления на соревнованиях влияет не только высокий уровень тактической, технической и физической подготовленности спортсменов, но их психологическая готовность.

Чтобы в полной мере реализовать свои тактические, технические и физические способности, умения и навыки, и раскрыть резервные возможности, любому, спортсмену нужна психологическая готовность к условиям соревнований. Причины и динамика предсоревновательных состояний, закономерности, психологические особенности соревнований определяются высокими требованиями к психике спортсмена. В считанные минуты, или даже секунды, в спортивной борьбе или перед стартом, всё, что было накоплено и обработано в ходе тренировочной деятельности может быть растеряно. Именно поэтому следует не упускать психологическую

подготовку спортсмена перед соревнованиями, она является важным и обязательным элементом обучения и тренировки.

Личностные качества человека, сознание и психика не только проявляются, но также и формируются в деятельности. Под соревновательной деятельностью понимается особый вид деятельности индивида, осуществляющейся только в определенных соревновательных условиях[37].

Лучшей тренировкой психологической подготовки является непосредственно участие спортсмена в различных соревнованиях. А соревновательный опыт является важнейшим элементом надежности спортсменов. Но также каждое соревнование является разрядкой накопленного нервно-психического потенциала и часто становится причиной значительных духовных и физических травм. А также, участие в соревнованиях это возможность получить определенные результаты и подвести итоги конкретного этапа в совершенствовании спортивного мастерства спортсменов[45].

Целью психологической подготовки считается оптимизация реактивности отражения и ответной реакции на специфичные экстремальные условия деятельности, совершенствование и адаптация к соревновательным ситуациям.

В спорте соревнования классифицируют по видам: предварительные, отборочные, классификационные, кубковые соревнования, первенства, чемпионаты и т.п.

Уровень соревнований оказывает огромное воздействие на психику спортсмена, а это требует определенной психологической подготовленности. Существуют два типа психологической подготовки спортсменов общая и специальная к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка непосредственно связана с идейной и воспитательной работой, в основном к воспитанию свойств личности и формированию идейной убежденности. В программу такой

подготовки обязаны включить мероприятия, которые направлены на формирование спортивного характера. В свою очередь спортивный характер является важным элементом успешности выступления в соревнованиях, где он и проявляется, а также закрепляется. Но формирование происходит только в тренировочном процессе.

Основными критериями спортивного характера являются: лучшие результаты, чем на предварительных выступлениях; наиболее высокие показатели в соревновательный период, нежели тренировочный; улучшение показателей от соревнований к соревнованиям; стабильность выступлений на соревнованиях.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям включает в себя: боевой дух спортсмена, рассматривается как отношение и к результату деятельности и к её, боевой дух поднимает стремление к победе, , что в свою очередь, способствует раскрыть резервные возможности ; уверенность спортсмена в себе, а также в своих силах, рассматривается как одна из сторон отношения к себе, обеспечивает помехоустойчивость, надежность действий, активность; спокойствие (хладнокровие) спортсмена в экстремальных ситуациях, это является характерной его чертой по отношению к окружающей среде[9].

Единство всех этих черт спортивного характера способствует боевой спокойной уверенности.

Общий принцип методики психологической подготовки спортсмена считается воздействием, как на сознательность, так и на подсознательность. Все психопедагогические мероприятия и методы должны быть использованы с учетом поведения и уровнем воздействия на организм человека.

Беседы и лекции даются с целью психологического образования спортсменов. Содержание таких бесед и лекций включает в себя: обучение поведенческим актам и специфическим приемам, объяснение особенностей психических состояний, которые характерны для спорта и т.п. Основной метод воздействия на сознание спортсмена является убеждение.

Беседы с окружающими людьми при спортсмене. Содержание таких бесед косвенно направлено на самого спортсмена. В таком случае основным методом воздействия считается косвенное внушение[54].

Гетеротренинг (обучение аутогенной тренировке). В данном типе спортсмены входят в состояние расслабления, изучают и повторяют специально разработанные специалистами формулы самовнушения.

Внушенный отдых. Спортсменам внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах. В таком состоянии полудремоты они воспринимают словесные формулы. Здесь основным методом воздействия является внушение или воздействие на сознательный и подсознательный уровни психики.

Внушенный сон (или гипноз), но с сохраняя высокую восприимчивость спортсмена к тому, что говорит специалист. Идёт воздействие на подсознание. Основным методом является императивное внушение.

Аутотренинг. Это самостоятельное использование без посторонней помощи изученных ранее или подготовленных заранее внушений, находясь в состоянии глубокого расслабления. Цель данного метода совершенствование механизмов саморегуляции, перевод внушений в самовнушения. Основным методом является самовнушение.

Размышления и рассуждения. Являются способы перевода внушений в самовнушения. Основным методом является самоубеждения.

Комплексное использование вышеперечисленных методов совершенствует систему саморегуляции спортсмена. В дальнейшем это облегчает работу саморегуляторных механизмов сознания, т.к. снижается негативное влияние подсознания.

Процесс воспитания будет не таким эффективным, если спортсмен не будет заниматься самовоспитанием.

Самовоспитание осуществляется через обучение приемам саморегуляции. Некоторые из приемов настолько просты, их достаточно просто запомнить и применять в подходящий момент. Такие способы

саморегуляции называют отключением и переключением. Ведущую функцию выполняют образы отражаемого, а также отношение к ним, сложившееся у спортсмена. Доминантный очаг уменьшается благодаря созданию нового очага возбуждения при сосредоточении на каких-либо объектах внешнего мира. Эффективность снижения напряженности будет тем выше, чем привлекательнее объект наблюдения. Цель отключения и переключения состоит в том, чтобы спортсмен выполнял длительное удержание направленного сознания в ситуации, далекой от травмирующей. В данном случае приемы саморегуляции базируются на отражении спортсменом окружающего материального мира.

Существуют способы саморегуляции, связанные с отражением своего физического «Я». Они в наибольшей мере насыщены специальными приемами.

1. Контроль и регуляция тонуса мимических мышц.

Этот прием требует специальной тренировки. Наибольший эффект достигается, если в процессе овладения данным приемом спортсмен проверяет и закрепляет его в разнообразных жизненных ситуациях. Основным из критериев овладения этим приемом саморегуляции является способность ощущать свое лицо в виде маски (отсутствие мышечного напряжения).

2. Контроль и регуляция мышечной системы спортсменов.

Психическая напряженность всегда вызывает ее избыточное напряжение. Тренировка в расслаблении мышц осуществляется с помощью словесных самоприказов, самовнушений, способствующих сосредоточенности сознания на определенных группах мышц.

3. Контроль и регуляция темпа движений и речи.

Эмоциональная напряженность, наряду с мышечной скованностью, выражается в повышении привычного темпа движений и речи, при этом спортсмен начинает суетиться, беспричинно торопиться. В этом случае управление своим состоянием сводится к стремлению избавиться от

суетливости, наладить четкий ритм своей деятельности, исключить необходимость спешки.

4. Специальные дыхательные упражнения.

Спокойное, ровное и глубокое дыхание способствует снижению напряжения. Усвоенное и хорошо закрепленное ритмичное дыхание оказывается высоко эффективным способом саморегуляции эмоционального напряжения.

5. Разрядка.

Этот прием дает «выход» эмоциональному напряжению. Как прием саморегуляции, разрядка реализуется обычно в специфических формах разминки (выполнение определенного упражнения в полную силу).

Наиболее эффективны способы саморегуляции, связанные с отражением своего духовного «Я» (направление сознания на самого себя). Для них характерны разнообразные приемы[30].

1. Отвлечение путем сюжетных представлений и воображений.

Уметь воссоздать и удержать в сознании картины прошлого (связанные с ощущением спокойствия и уверенности) очень важно для саморегуляции эмоциональных состояний.

2. Самовнушение.

В процессе спортивной деятельности спортсмен может давать себе наставления, приказы, обращаться к себе с просьбой и т.д. (в основе этого приема саморегуляции лежит принцип использования словесных формул).

3 Самоубеждение.

Это своеобразная психотерапия, когда саморегуляция осуществляется в разговорах с самим собой или с кем-то другим.

Следует выделить способы саморегуляции, в основе которых лежит отражение спортсменом своего социального «Я». Для них характерны два приема.

1. Регулирование цели.

Это умение вовремя поставить цель в точном соответствии со своими возможностями, отодвинуть ее в состоянии эмоциональной напряженности, а потом вновь актуализировать ее, когда придет время, что доступно только спортсмену с многолетним спортивным стажем и значительным опытом выступлений на соревнованиях.

2. Ритуал предсоревновательного поведения. В его основе лежат определенные стереотипы, вследствие чего нарушать его или изменять, особенно на крупных соревнованиях, нецелесообразно, так что его выполнение уже само по себе становится успокаивающим фактором.

Упражнения в структуре общей психологической подготовки спортсменов

Действенную помощь в осуществлении психологической подготовки спортсменов к соревнованиям оказывает такой прием, как использование в процессе тренировок специальных упражнений, позволяющих постепенно привыкать к соревновательным условиям.

Действительно, самым эффективным способом психологической подготовки спортсмена к успешному выступлению в соревнованиях является участие в соревнованиях. Для того чтобы решить эту противоречивую задачу, необходимо реализовать соревновательные условия в учебно-тренировочном процессе. Известно, что соревновательные упражнения достаточно часто и эффективно используются тренерами в ходе подготовки спортсменов: как при осуществлении технической и физической подготовок, так и при передаче специальных знаний. Существуют методы обучения и тренировки спортсменов в целях подготовки их к выполнению целостной соревновательной деятельности: учебные игры в баскетболе, футболе и т.д.

Кроме того, необходимо использовать следующие способы психологической подготовки спортсменов к соревнованиям:

1. Контрольные мероприятия.

Проводятся в виде соревнований в определенном спортивном коллективе (внутригрупповые соревнования), для которых характерны

следующие элементы психологической напряженности: спортивная конкуренция, стремление каждого спортсмена к победе, соревновательный дух, желание показать высокие спортивные результаты и т.п.

Важно, что присутствуют на этих соревнованиях посторонние люди (родители, знакомые, друзья спортсменов, руководители спортивной организации), что повышает значимость мероприятия в глазах спортсменов-участников. Также следует соблюдать основные для данного вида спорта традиционные ритуалы, правила ведения спортивной борьбы.

2. Товарищеские встречи.

Проводятся в виде соревнований в определенной спортивной группе с приглашением спортсменов из других спортивных коллективов (межгрупповые соревнования) в присутствии других людей и с соблюдением всех правил и ритуалов в целях обеспечения высокой значимости мероприятия для спортсменов-участников.

3. Психофизические упражнения.

Эти упражнения характеризуются выполнением определенных тактических задач при наличии физической нагрузки и способствуют развитию и совершенствованию не только адаптационных возможностей спортсмена к экстремальным условиям, но и воспитанию его волевых и физических качеств.

Использование психофизических упражнений требует:

- 1) постановки и решения конкретной тактической задачи;
- 2) наличия физической нагрузки (в качестве «помехи» для решения психологической задачи).

Например, перед легкоатлетом ставится тактическая задача, связанная с прохождением дистанции (половину дистанции он бежит в среднем темпе, а вторую в максимальном), при этом на спортсмена одевается специальный пояс, который увеличивает его вес (вес пояса подбирается в зависимости от тренированности спортсмена).

4. Психотехнические упражнения.

В их основе лежит выполнение определенных психологических задач в условиях максимальной точности технических действий соревновательного характера.

Осуществление этих упражнений требует:

- 1) постановки и решения достаточно сложных (в зависимости от уровня мастерства спортсмена) психологических задач;
- 2) использования для решения поставленной задачи основных технических соревновательных действий.

Например, боксер должен по сигналу тренера выполнить определенный удар (или серию ударов), причем оценивается и быстрота реакции спортсмена на сигнал тренера, и быстрота и точность технических действий. Или боксер должен за 10 с нанести максимальное количество ударов, а оцениваться при этом будут техническое исполнение, количество и сила ударов.

5. Интеллектуальные задачи (безфизической нагрузки и технических действий).

Этот прием требует:

- 1) разработки специальных задач, включающих в себя теоретические описания соревновательных ситуаций (экстремальных);
- 2) решение их спортсменом за определенное время (срок зависит от опытности спортсмена);
- 3) последующего обсуждения принятого спортсменом решения (эффективность, рациональность, оптимальность предполагаемых действий).

Психологическая подготовка спортсменов за день до соревнования

Мысль это великий инструмент. Вы когда-нибудь хотели забросить мяч в баскетбольное кольцо, а ваши ноги и руки сами совершали нужное движение и вы попадали? Возможно, вы даже не задумывались об этом, но в том момент вы практиковали визуализацию или психологическую подготовку.

Перед тем как что-нибудь сделать, необходимо вначале представить

мысленный образ в уме. Подобным образом создавались любые изобретения в истории человечества. Этот постулат относится и к спортсменам, которые хотят улучшить своё мастерство. Спортсмен должен представить, что нужно сделать, перед ожиданием, что тело выполнит это движение правильно. Тем не менее, визуализация должна не только использоваться на тренировке или соревновании, но для ежедневного 5-10 минутного упражнения дома. Эта методика создает новую программу на подсознательном уровне. Психологическая подготовка и визуализация разделяются на два этапа: за день до соревнования и основной момент соревнования. Сегодня мы поговорим о первом этапе – психологической подготовке за день до соревнования[44]. Психологическая тренировка с визуализацией очень необходима в день подготовки к соревнованию. У всех нас есть способность к визуализации сложных моментов, и мы знаем, как выполнять основные элементы. Визуализация может из многих разных позитивных картинок. Представление себя великим спортсменом целесообразно в своем уме представить великого спортсмена, того, кто вас поражает своей техникой и мастерством. Постарайтесь «увидеть мысленно», используя «внутренний взор» к визуализации, как он выполняет элемент, как он применяет свою технику и основные двигательные навыки. Представьте себя. Визуализация может увеличить ваше самомнение и самооценку. Она может изменить манеру общения с собой, увидеть себя со стороны и восприятия событий происходящих вокруг. Это, в свою очередь, действует на ваше поведение, включая заботу о себе. Визуализация также увеличивает усвоение двигательных навыков. Понимая это, необходимо быть способным увидеть всё исполнение и эффективность, и убедить себя, что ваш соперник немного слабее, чем вы, и они не смогут выполнить элемент также хорошо как вы. В этой первой части психологической подготовки перед соревнованием лучше всего использовать подход называемый «самовнушением», он

приказывает избегать слова «нет», которое имеет сильное негативное влияние на подсознание спортсмена.

1.3. Техническая подготовка спортсменов

Процессом обучения спортсмена технике движений, которые свойственны избранному виду спорта, а также доведение этих движений до совершенства, называют технической подготовкой. На успешность обучения и развития влияет уровень физической подготовленности – чем он выше, тем успешнее.

Также спортивную технику рассматривают как некий принципиально закономерный и специфический общепринятый способ разрешения спортивно-двигательных задач, сложившихся в спортивной практике. Также её называют определенным способом выполнения какого-либо двигательного действия, характеризующимся тем, насколько эффективно спортсмен использует своих двигательные возможности, чтобы достичь спортивных результатов.

Основная задача технической подготовки - это обучить спортсмена основам техники упражнений, которые служат средством тренировки, а также соревновательной деятельности, и совершенствовать избранные для предмета состязания формы спортивной техники.

К процессу технической подготовки предъявляются следующие требования:

1. Результативность - минимальная тактическая информативность для соперника, экономичность, вариативность, стабильность, эффективность.

2. Эффективность - соответствие с решаемыми задачами и высоким конечным результатом, соответствие с другими видами подготовленности.

3. Стабильность - помехоустойчивость, независимость от функционального состояния организма спортсмена или условий.

Соревновательная и тренировочная деятельности характерны немалым количеством каких-либо сбивающих факторов. К таким факторам относятся: недоброжелательное поведение болельщиков, оборудование, непривычное место соревнований, непривычная манера судейства, прогрессирующее утомление, прогрессирующее утомление, активное противодействие соперников и др. Способность спортсмена выполнять эффективно приемы и действия в сложных условиях определяет его уровень технической подготовленности, также считается показателем стабильности[47].

4. Вариативность - способностью оперативно корректировать двигательные действия в зависимости от условий в соревновательной борьбе. Обычно если спортсмен использует пространственные, динамические и временные характеристики своих движений одинаково, не учитывая условия, его вероятность достичь успеха снижается. Например, в циклических видах спорта если спортсмен стремится сохранять стабильные характеристики своих движений вплоть до конца дистанции, то приведёт лишь к значительной потере скорости. Но при этом, компенсаторные изменения спортивной техники, которые вызвало прогрессирующее утомление, позволяют спортсменам сохранять, а порой даже увеличивать скорость на финише.

Важное значение вариативности отдаётся видам спорта, в которых постоянно меняется ситуация, острый лимит времени, в которое нужно выполнить двигательные действия, активное противодействие соперников и т.п. (парусный спорт, игры, единоборства и др.).

5. Экономичность- рациональность использования энергии во время выполнения действий и приемов, целесообразное использование пространства и времени. При равных условиях лучше отдавать предпочтение двигательным действиям, сопровождающихся минимальными энерготратами и наименьшей напряженности психических возможностей спортсмена.

Для спортивных игр, единоборств и сложно-координационных видов спорта главным показателем экономичности будет способность спортсмена выполнять эффективные действия при минимальном времени, которое необходимо для выполнения этих действий, и небольшой амплитуде этих действий.

б. Минимальная тактическая информативность - важный показатель результативности в единоборствах и спортивных играх для соперников. Чтобы техника была эффективной, спортсмен должен уметь маскировать свои тактические замыслы и действовать непредсказуемо.

Роль спортивной техники в разных видах спорта различна. По характерной спортивной технике выделяют следующие четыре группы видов спорта.

1. Скоростно-силовые виды (тяжелая атлетика, прыжки, метания, спринтерский бег и др.). Для этих видов спорта суть техники считается развить как можно более быстрые и мощные усилия в главных фазах соревновательных упражнений.

2. Виды спорта, в которых проявляется выносливость (велоспорт, лыжные гонки, бег на длинные дистанции и др.). Для этих видов спорта суть техники считается расходовать энергетические ресурсы организма экономично.

3. Виды спорта, характерные искусством движений (прыжки в воду, акробатика, гимнастика и др.). Для этих видов спорта суть техники считается точность, выразительность и красота движений.

4. Спортивные игры и единоборства. Для этих видов спорта суть техники считается вариативность, стабильность и высокая результативность действий спортсмена, которые находятся в условиях, которые постоянно видоизменяются в соревновательной борьбе [49].

Под технической подготовленностью понимается умение спортсмена выполнять и владеть техникой освоенных им действий. Техническим

мастерством называется высокий уровень технической подготовленности.

Критериями этого мастерства считаются:

- разносторонность техники. Подразумевают разнообразие технических приемов. Например, для спортивных игр это - насколько часто используются разные игровые приемы;

- объем техники –это число всех технических приёмов, которые спортсмен способен выполнить.

Данные показатели достаточно значимы для таких видов спорта как фигурное катание, гимнастика, единоборства, спортивные игры, т.к. они имеют большой арсенал технических действий, который должен иметь спортсмен.

Эффективность владения спортивной техникой характеризуется степенью близости техники спортивного действия к индивидуально оптимальному варианту.

Центральной задачей технической подготовки считается формирование навыков выполнения соревновательного действия, которое позволяет спортсмену эффективно использовать свои возможности в соревнованиях и обеспечить неуклонность совершенствования технического мастерства в тренировочном многолетнем процессе.

Основными задачами технической подготовки являются.

1. Расширять запаса различных умений и навыков, позволяющих выполнять новые движения правильно и быстро овладевать ими.

2. Овладевать рациональной техникой (такая структура движений, которая позволяет выполнять действие без излишних напряжений).

3. Улучшать детали техники благодаря выявлению причин возникновения ошибок, а также их устранение.

4. Совершенствовать технику благодаря изменению формы движений, за счет создания конкретных трудностей при выполнении технических приемов.

5. Совершенствовать технику игры в условиях соревнования.

Существует общая и специальная техническая подготовка.

1. в общей спортсмены овладевают различными двигательными навыками и умениями, необходимых для их спортивной деятельности.

Задачами такой подготовки являются:

- Увеличить/восстановить диапазон двигательных навыков и, которые являются предпосылкой в формировании навыков в ИВС.

- Овладение техникой упражнений, которые применяются как средства технической подготовки.

2. в специальной спортсмены стремятся достичь техническое мастерство в ИВС. Такая подготовка решает следующие задачи:

- формирование знаний о технике приёмов.

- разрабатывать индивидуальные формы техники двигательных действий, которые будут полно соответствовать возможностям спортсмена.

- формировать навыки и умения, которые необходимы для успешного выступления на соревнованиях.

- преобразовывать и обновлять формы техники.

- формировать такие варианты спортивной техники, которые не применялись ранее спортсменом.

Техническую подготовку условно делят на 2 этапа:

- первый – первичное освоение технического приёма и обучение.

- второй – углубленное изучение приёма и техническое его совершенствование, достижение спортивно-технического мастерства.

В начале обучения спортивной техники создают богатый основной арсенал технических навыков и умений, на их основе в дальнейшем проходит углубленное совершенствование техники ИВС. Такой процесс можно назвать приобретением общей технической базы спортсмена.

В процессе углубленного спортивно-технического совершенствования оттачивают специальную техническую подготовленность спортсмена,

меняют формы технической подготовки и конкретное содержание подготовки спортсмена.

Во время процесса технической подготовки используют средства и методы спортивной тренировки. Их можно разделить на 2 группы:

1. Методы и средства сенсорно-коррекционного, наглядного и словесного воздействия. В них входят:

- а) описание, рассказ, объяснения, беседы и др.;
- б) показ техники изучаемого элемента;
- в) демонстрация видеоманускриптов записей, схем, кинограмм, плакатов;
- г) использование различных предметных и других ориентиров;
- д) свето- и звукодирование;
- е) разнообразные тренажеры, которые регистрируют приборы и устройства срочной информации.

2. Методы и средства, для выполнения спортсменами различных физических упражнений. В них входят:

- а) общеподготовительные упражнения. Спортсмен овладевает различными навыками и умениями, которые являются фундаментом роста его технического мастерства в ИВС;
- б) соревновательные и специально-подготовительные упражнения. Они нужны для овладения техникой ИВС;
- в) методы целостного и расчлененного упражнения. Спортсмен овладевает, исправляет, закрепляет и совершенствует технику уже целостного двигательного действия или отдельных его элементов, фаз, частей;
- г) соревновательный, интервальный, повторный, переменный, игровой, равномерный и другие методы, которые способствуют стабилизации и совершенствованию техники движений [48].

Конкретный выбор применяемых методов и средств, а также их преимущественное использование, последовательность, соотношение, зависят от этапов технической подготовки в годичном и многолетних

тренировочных циклах, квалификации и возраста спортсмена, сложности структуры изучаемого технического приема, условий обучения, уровня подготовленности и возрастных особенностей спортсмена, задач этапов подготовки, целевых установок многолетнего тренировочного процесса, особенностей техники ИВС и других факторов.

Процесс обучения построен на осуществлении следующих основных дидактических принципов: систематичности и последовательности, доступности, наглядности, сознательности и активности и др.

Оптимизация обучения в большей мере обуславливается принципом доступности, но не сводится только к использованию методических подходов «от легкого к трудному» и «от простого к сложному».

Следует учесть, что сначала осваивают основные способы и приёмы. Любые новые двигательные умения и навыки будут формироваться быстрее на базе уже освоенных. Это значит, что следует использовать структурную общность и естественную взаимосвязь различных технических способов и приёмов.

Реализация вышеперечисленных принципов будет наиболее эффективной, если будут учитываться индивидуальные психофизиологические особенности, т.к. свойства центральной нервной системы различны (такие свойства как подвижность, уравновешенность, сила).

Так, для определения оптимальной последовательности следует комплексно учитывать названные выше обстоятельства, и не стоит руководствоваться лишь одним из них.

ГЛАВА II. ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВОК В БАСКЕТБОЛЕ

2.1. Анализ технических приёмов в игровой деятельности баскетболистов

Техника баскетбола включает в себя сложившуюся в процессе развития вида спорта совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные игровые задачи.

Под термином «прием техники» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной прием, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения. На разных этапах развития баскетбола изменялись и совершенствовались количество приемов, способы их выполнения, критерии оценки. На перестройку арсенала оказывали влияние изменения правил игры, обогащение ее тактики, повышение уровня других видов подготовленности игроков.

Таким образом, техника спортсмена на каждом этапе развития - это наиболее эффективное, апробированное практикой средство, которое дает возможность игроку в рамках правил успешно действовать в сложных ситуациях борьбы. Для того чтобы добиться наилучших результатов в мгновенно складывающихся игровых положениях, баскетболист должен владеть всем богатством разнообразия технических приемов и способов, уметь выбрать наиболее подходящий прием или сочетание приемов, быстро и точно их выполнить. Критерии высшего технического мастерства:

- свободное владение оптимальным объемом приемов и способов для полноценного выполнения заданных игровых функций в сочетании с двумя-тремя коронными приемами нападения и защиты;
- точность и эффективность выполнения указанных приемов;

- стабильность выполнения приемов при влиянии сбивающих факторов - значительном утомлении, психологическом напряжении, трудных внешних условиях и т.д.;

- умение управлять фазами технического приема в зависимости от конкретных вариантов противодействия соперника;

- надежность выполнения приемов, которая определяется высокой точностью на протяжении многодневного турнира, от матча к матчу без существенных отрицательных отклонений. Техника игроков экстракласса отличается высоким уровнем стабильности выполнения.

И тем не менее далеко не все возможности технической игры использованы в спортивной практике сегодняшнего дня. Неисчерпаемые функциональные и координационные возможности организма тренированного спортсмена создают хорошую перспективу для выполнения новых изменений в технике нападения и защиты.

Классификация техники игры - это распределение всех ее приемов и способов по разделам и группам на основе определенных признаков. К числу таких признаков, прежде всего, относятся назначение приема в спортивной борьбе (для атаки или обороны корзины), содержание действия (с мячом или без мяча), а также особенности его кинематической и динамической структуры[24].

Технику баскетбола подразделяют на два больших раздела: технику нападения и технику защиты. В каждом из разделов выделяют две группы: в технике нападения - технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты технику передвижений и технику отбора мяча и противодействия.

Внутри каждой из групп имеются приемы и способы их выполнения. Почти каждый способ выполнения приема имеет несколько разновидностей, которые раскрывают отдельные детали структуры движений.

Принципиальная схема классификации техники может быть представлена следующим образом:

- прием - бросок мяча в корзину;
- способ выполнения - одной рукой сверху;
- разновидность - с отклонением туловища;
- условия выполнения - в прыжке после остановки, со средней дистанции.

По каждой схеме построена классификация техники баскетбола. Анализ каждого способа выполнения технических приемов базируется на системно-структурном подходе[51].

Техника нападения. Основа техники баскетбола - передвижение. Передвижения баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.

Для передвижений по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. С помощью этих приемов он может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его соперника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения приемов. Кроме того, от правильной работы ног при передвижении и соблюдения равновесия зависит эффективность технических приемов с мячом: передач в движении и прыжке, ведения и обводки, бросков в прыжке и т. д.

Ходьба в игре применяется реже других приемов передвижения. Она используется главным образом для смены позиции в коротких паузах или при снижении интенсивности игровых действий, а также для смены темпа в сочетании с бегом. В отличие от обычной ходьбы баскетболист передвигается на ногах, слегка согнутых в коленях, что обеспечивает ему возможность для внезапных ускорений.

Бег является главным средством передвижения в игре. Он заметно отличается от бега легкоатлета. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из различных стартовых положений, в любом

направлении, лицом или спиной вперед, быстро изменять направление и скорость бега.

Резкое, неожиданное для соперника увеличение скорости бега, или стартовое ускорение, называется в спортивных играх рывком. Рывок - лучшее средство освобождения от опеки соперника и выхода на свободное место. Для осуществления рывка первые 4-5 шагов делают короткими и очень резкими (ударными), ногу ставят с носка. Скорость бега нарастает благодаря удлинению шага. В этот момент игрок должен быть готов к получению мяча.

Изменение направления бега игрок осуществляет мощным толчком выставяемой вперед ногой в сторону, противоположную направлению движения; туловище наклоняет в сторону вновь избранного направления.

Прыжки используют как самостоятельные приемы. Они являются и элементами других приемов техники. Чаще всего игроки пользуются прыжками вверх и вверх в длину или сериями прыжков. Применяют два способа выполнения прыжка: толчком двумя ногами и толчком одной ногой.

Прыжок толчком двумя ногами выполняют чаще с места из основной стойки. Игрок быстро приседает, слегка отводит руки назад и приподнимает голову. Отталкивание осуществляется мощным разгибанием ног, энергичным движением туловища и рук вперед-вверх.

Прыжок толчком двумя ногами с разбега применяют обычно при выполнении бросков в кольцо и при борьбе за отскок.

Прыжок толчком одной ногой выполняют с разбега. Отталкивание производят таким образом, чтобы максимально использовать инерционные силы разбега. Последний шаг разбега перед отталкиванием делают несколько шире предыдущих. Толчковую ногу, слегка согнутую в коленном суставе, посылают вперед и упруго ставят для толчка перекатом с пятки на носок; баскетболист как бы немного приседает. Другой ногой делают активный мах вперед-вверх, а в момент прохождения общего центра массы тела над опорой ее сгибают в тазобедренном и коленном суставах. После взлета, когда тело

баскетболиста достигает наивысшей точки, маховую ногу разгибают и присоединяют к толчковой. Приземление в любом способе должно быть мягким, без потери равновесия, что достигается амортизирующим сгибанием слегка расставленных ног. Такое приземление

позволяет баскетболисту немедленно приступить к выполнению игровых действий. В соответствии с ситуацией игрок использует резкие, внезапные остановки, которые в сочетании с рывками и изменениями направления бега дают возможность на некоторое время освободиться от опеки соперника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий. Остановка осуществляется двумя способами: прыжком и двумя шагами.

Нападающий использует повороты для ухода от защитника, укрытия мяча от выбивания, для финтов с последующей атакой кольца. Есть два способа поворотов - вперед и назад.

Поворот вперед выполняют переступанием в ту сторону, куда баскетболист обращен лицом, а поворот назад - в сторону, куда он обращен спиной.

Техника защиты команды, стремящейся всеми силами победить, окажутся напрасными, если игроки ее будут допускать серьезные ошибки в защитных действиях.

Технический арсенал нападающего значительно богаче, чем защитника. Опыт показывает, что приемы защиты более универсальны и достаточно эффективны при правильном и внимательном их выполнении.

Технику защиты подразделяют на две основные группы:

- 1) технику передвижений;
- 2) технику овладения мячом и противодействия.

Техника передвижений

Характер и особенности способов передвижений по площадке обуславливаются конкретной ситуацией и целевой установкой игрока на

активные, самостоятельные оборонительные действия и взаимодействия с партнером.

Стойка. Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и быть готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки корзины и получения мяча. Внимательно следя за своим подопечным, защищающий игрок должен держать в поле зрения мяч и других игроков соперника.

Стойка с выставленной вперед ногой применяется при держании игрока с мячом, когда необходимо помешать ему сделать бросок или пройти под щит. Игрок располагается, как правило, между нападающим и щитом. Одну ногу он выставляет вперед, одноименную руку вытягивает вверх вперед, предупреждая ожидаемый бросок, а другую руку выставляет в сторону вниз, чтобы помешать ведению мяча в направлении, наиболее опасном для корзины .

Стойка со ступнями на одной линии (параллельная стойка). Когда защитник опекает нападающего с мячом, готовящегося к броску в прыжке со средней дистанции, он сближается с опасным соперником в так называемой параллельной стойке и вытягивает руку к мячу, стремясь затруднить нападающему вынос мяча вверх для прицеливания[29].

Следует иметь в виду, что параллельная стойка, являясь менее устойчивой и равновесной, чем стойка с выставленной вперед ногой, в то же время позволяет защитнику быстрее реагировать, начинать активное противодействие броску и в определенной степени закрывать проход соперника как в правую, так и в левую сторону. Эту стойку используют в ряде ситуаций при опеке центрального игрока, атакующего спиной к щиту, а также любого соперника без мяча, находящегося на дальней дистанции от кольца. При активной защите используется также так называемая «закрытая стойка», когда игрок защиты располагается близко к нападающему, лицом к нему, стремясь отрезать сопернику путь к мячу, не дать ему возможности получить мяч.

Передвижения. Направление и характер передвижения защитника, как правило, зависят от действий нападающего. Поэтому защитник всегда должен сохранять положение равновесия и быть готовым передвигаться в любом направлении, все время изменяя направления бега в стороны, вперед, назад (часто спиной вперед), управлять скоростью своего передвижения в момент противодействия, а также соперников, наращивая скорость на коротком отрезке дистанции, обеспечивая сокращенный тормозной путь и резкую остановку.

Способы бега, рывка, остановок, прыжков, используемых защитником, аналогичны описанным способам, используемым в нападении. Однако в отличие от нападающего в целом ряде случаев защитник должен передвигаться на слегка согнутых ногах приставным шагом, особенность которого в том, что первый шаг делают ногой, ближайшей к направлению движения, второй шаг (приставной) должен быть скользящим. При этом нельзя скрещивать ноги и переставлять толчковую ногу за опорную, чтобы не снижать скорость и маневренность.

Специфичные моменты при передвижениях защитника:

- постоянная смена исходного положения;
- неполная информированность о предстоящем направлении движения вплоть до начала атаки соперника;
- выполнение рывка после предыдущих ускорений, направление, способ, другие кинематические и динамические моменты, характеристики которых каждый раз существенно различаются;
- необходимость соответствия параметров начального движения параметрам скорости и траектории полета мяча, передвижению соперников, индивидуальным особенностям выполнения технического приема;
- разнообразие и разнонаправленность «пусковых» сигналов (звуковые, направление взгляда соперника, начало движения соперника или партнера, подсказка тренера и т. д.);

- возможность активного старта с предварительного подскока с помощью усилий взрывного характера.

Техника овладения мячом и противодействия Вырывание мяча. Если защитнику удалось захватить мяч, то прежде всего надо попытаться вырвать его из рук соперника. Для этого нужно захватить мяч возможно глубже двумя руками, а затем резко рвануть к себе, сделав одновременно поворот туловищем. Мяч надо поворачивать вокруг горизонтальной оси, что облегчает преодоление сопротивления соперника.

Выбивание мяча. В настоящее время рациональность и эффективность приемов выбивания мяча значительно выросли в связи с новой трактовкой отдельных пунктов правил игры, допускающих при выполнении этих приемов контакт руки защитника одновременно с мячом - с рукой нападающего.

Выбивание мяча из рук соперника. Защитник сближается с нападающим, активно препятствуя его действиям с мячом. Для этого он выполняет неглубокие выпады с вытянутой к мячу рукой, отступая затем в исходную позицию. В удобный момент выбивание осуществляется резким (сверху или снизу) коротким движением кистью с плотно прижатыми пальцами. Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли и преимущественно снизу. Особенно эффективно выбивание снизу из рук приземляющегося соперника, который поймал мяч в высоком прыжке и не принял необходимых мер предосторожности. Если защитник был вынужден среагировать на финт соперника и выпрыгнуть вверх, то в момент приземления ему следует выбить мяч и тем самым не допустить бросок или проход.

Выбивание мяча при ведении. В момент начала прохода нападающего с ведением защитник отступает и слегка отпрыгивает назад, оставив сопернику прямой путь к корзине, и преследует его, оттесняя к боковой линии. Затем защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и, опередив ритм

ведения, выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки.

Выбить мяч у нападающего можно и сзади в начальный момент прохода.

Перехват мяча. Перехват мяча осуществляется при передаче. Успех данного способа перехвата зависит, прежде всего, от своевременности и быстроты действий защитника. Если нападающий ждет мяч на месте, не выходит навстречу ему, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка.

Обычно нападающий выходит на мяч. В этом случае защитнику нужно на коротком расстоянии набрать максимально возможную скорость и опередить соперника на пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает прямой путь сопернику к мячу и овладевает им. Чтобы не столкнуться с нападающим, защитник, проходя вплотную мимо него, несколько отклоняется в сторону. После овладения мячом ему лучше сразу перейти на ведение, чтобы избежать пробежки.

Перехват мяча осуществляется в момент, когда защитник догоняет нападающего, ведущего мяч. Для этого ему необходимо подстроиться к ритму и скорости ведения мяча, а затем, выйдя из-за спины нападающего, на мгновение раньше его принять отскакивающий мяч на кисть ближайшей руки и самому уже продолжать вести мяч, но в другом направлении.

Накрывание мяча при броске. Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте и в высоте прыжка, должен попытаться помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку сверху, и бросок выполнить не удастся.

Накрывание мяча может осуществляться по ходу подстраховки игрока соперника. Например, центральной получает мяч и сразу же с поворотом в прыжке атакует корзину. Однако другой защитник, повернувшись к нему для

подстраховки, накрывает мяч сзади в начальный момент основной фазы броска. При накрывании мяча нужно избегать движения рукой (или руками) сверху вниз, особенно при противодействии броску двумя или одной рукой снизу.

Отбивание мяча при броске в прыжке. Эффективное противодействие броску в прыжке - очень трудная задача, требующая от защитника мобилизации всех сил, умения и внимания. Лучшим для отбивания мяча траектории полета в кольцо является момент, когда он уходит от кончиков пальцев и уже не контролируется нападающим.

Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. После броска нападающего защитник должен преградить сопернику путь к щиту, занять устойчивое положение, затем бороться за отскок, быстро и своевременно выпрыгивая для овладения мячом. Прыжок выполняется как одной, так и двумя ногами после небольшого разбега или с места. Высоко выпрыгнув и завладев мячом, игрок при приземлении широко разводит ноги и сгибает туловище, чтобы в силовой борьбе помешать сопернику занять выгодное положение по отношению к щиту и мячу[4].

Финты и сочетание приёмов. Анализ современной техники баскетбола обычно основывается на изучении отдельных приемов. Однако в практике состязаний все эти приемы в изолированном виде используют довольно редко. Чаще всего для успешного решения сложной тактической задачи в определенной игровой ситуации их применяют в комплексе в последовательном сочетании одного приема с другим или финтом.

Финт представляет собой имитацию начала подготовительной фазы того технического приема, который в данной ситуации может быть реально выполнен. Финты не имеют отчетливо выраженного самостоятельного значения, так как решающее слово почти всегда остается за основным приемом, который логически сочетается с финтом и следует за ним после того, как соперник, среагировав на него, вышел из положения равновесия.

Рожденные игровой практикой, комплексы приемов и финтов фактически переходят в слитные сочетания. Их структуры нуждаются в самостоятельном изучении.

Учитывая количество приемов и финтов, а также особенности их взаимосвязей и переходов, большинство сочетаний представляется возможным разделить на две группы, выполняемые без мяча и с мячом: сочетания, включающие два отдельных приема или прием и финт (например, финт на рывок - рывок - остановка; ведение - остановка - передача; поворот - ведение - передача; финт на проход - проход - бросок).

Встречаются и сочетания, включающие четыре приема и финт, но обычно они носят индивидуальный характер.

Коротко проанализируем ряд типовых сочетаний первой и второй групп, которые наиболее часто применяются в состязаниях.

Финт на рывок - рывок. Игрок выставляет левую ногу вперед влево, слегка наклоняет туловище влево и переводит взгляд в ту же сторону, показывая защитнику, что собирается обойти его с левой стороны. Если защитник реагирует на финт, то следует резкий шаг правой ногой мимо защитника с наклоном туловища вперед.

Ведение - передача. Игрок, ведущий мяч, выполняет передачу одной рукой, не останавливаясь и не беря мяч в руки. Передача неожиданна.

Финт на проход - проход. Игрок делает шаг вперед-влево, имитируя проход, в том же направлении отводятся руки с мячом. Когда защитник среагирует на финт, игрок резко отталкивается и шагом левой ногой вправо уходит с мячом мимо защитника.

Финт на бросок - передача. Нападающий выпрыгивает с мячом вверх для броска в прыжке. Ему активно противодействует соперник. В следующий же момент нападающий отказывается от броска и передает мяч выходящему к щиту партнеру для атаки кольца.

Двойной финт на проход - проход. Игрок выполняет финт на проход вправо, выставляя левую ногу вперед-вправо. В том же направлении

вытягивает руки с мячом. Следует маленькая пауза: игрок, оставаясь в прежнем положении, поворотом головы и взглядом показывает защитнику, что активные действия будут направлены в другую сторону. Защитник готовится к противодействию, но в этот момент игрок проходит в сторону ранее сделанного финта, как бы продолжая его.

Ведение - поворот - бросок. Игрока, ведущего мяч для атаки корзины, встречает защитник. Тогда нападающий делает стопорящий шаг правой ногой и, используя ее как осевую, выполняет поворот назад. Это дает ему возможность оставить защитника за спиной и выполнить бросок в кольцо.

Финт на бросок - проход - бросок. Игрок прицеливается для броска и вызывает тем самым защитника на движение вперед. Затем нападающий быстро отпускает мяч, закрывая его туловищем, проходит вплотную к защитнику - мимо него и атакует кольцо.

Финт на бросок - бросок. Игрок выходит к щиту, в прыжке выполняет финт на бросок с одной стороны кольца, а бросает с другой «полукрюком».

Финт на бросок - поворот - бросок. Центральной игроком, находясь в положении спиной к щиту, выполняет финт на бросок слева, затем поворот вперед-вправо и забрасывает мяч в кольцо одной рукой сверху вниз.

Финт на бросок - финт на передачу - бросок. Игрок получает мяч в положении центрального, находясь спиной к щиту, показывает, что он готовится к броску правой рукой «крюком», а затем выполняет финт на передачу влево[52].

Умелое, четкое владение финтами и сочетанием приемов при игре в защите (финт на выбивание или отбивание мяча, финт на перехват, ложное реагирование на финты соперника и т.д.) - условие дальнейшего повышения технического мастерства баскетболистов.

2.2. Модельные характеристики баскетболистов различного амплуа в зависимости от типа высшей нервной деятельности

Развитие разных сторон подготовленности спортсменов проходит неравномерно. В одном возрасте развиваются одни качества, а в другом - другие. Тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков и модельные характеристики баскетболиста высокой квалификации.

Надо учитывать то, что в группы для перспективной подготовки для достижения высоких спортивных результатов отбирают таких детей, которые также имеют определенные морфофункциональные и соматические особенности организма. В первую очередь, это дети высокого роста. От менее рослых такие дети, чаще всего, отличаются по темпам полового созревания, а также по развитию физических способностей. Не редко высокие спортсмены обгоняют своих ровесников по соматическим показателям, а порой даже по физическим способностям[11].

Разный пол баскетболистов имеет существенную разницу в становлении физических кондиций. Если не учесть эти особенности, то нельзя построить учебно-тренировочный процесс рационально.

Мальчики всех возрастов существенно отличаются от девочек по скоростно-силовым показателям, особенно это проявляется в метании мяча. Но до четырнадцати лет функциональные показатели у обоих полов существенные различия не наблюдаются. Различия увеличиваются с возрастом в пользу мальчиков, а точнее юношей.

Разумное увеличение нагрузок на тренировках приводит к росту тренированности. Но нагрузка должна соответствовать уровню работоспособности спортсмена. Нагрузки подбираются индивидуально. Их дифференцируют в баскетбольной группе, учитывая состояние баскетболистов и их уровень работоспособности на нынешнем этапе[13].

Стремление к возрастанию интенсивности и объёма упражнений по мере возрастания уровня физической подготовленности - цель для юных баскетболистов. Предпочтение отдаётся динамическим упражнениям. Следует приучить юных баскетболистов к разному темпу выполнения этих упражнений.

Информационная модель идеального баскетболиста.

Нападающий это, в первую очередь, высокий игрок, цель которого бросок. Здесь значимы интеллектуальные проявления и ценится чувство мяча, координационные способности и быстрота.

Нападающему часто доводится решать оперативные задачи, которые относятся к индивидуальным или групповым тактическим действиям. Броски, дриблинг, передачи всё это он должен выполнять в очень быстром темпе, также от него требуются высокоразвитые интеллектуальные способности. Нападающим в большей степени подходит холерический и сангвинический типы высшей нервной деятельности.

За последнее время возросло общее количество бросков за игру. И именно нападающие чаще всех остальных игровых амплуа атакуют корзину. Выбор позиции и момента атаки зависит от ситуации и оперативного мышления.

К взаимодействиям относится также игра без мяча: выход на свободное место для приёма мяча, заслоны и т. п.

Модель даёт истинную картину значимости свойств и качеств личности нападающего.

Модель защитника. Здесь, в первую очередь, выходит техническая оснащённость игрока, выучка, подвижность нервных процессов. Современные защитники часто «ведут» игру, отсюда и большая значимость обширного арсенала техники. Ведь чем разнообразнее технический арсенал, тем и разнообразнее тактические действия команды в атаке и в защите. Защитникам наиболее подходит те же холерический и сангвинический типы высшей нервной деятельности. Но также для защитника характерны стороны флегматика.

Нередко современные защитники являются лидерами атак, а порой даже набирают больше очков, чем нападающие. Но главной ролью защитника является организаторской. Значимость модели защитника представляется в том, что он должен, как говорится, всё уметь, всё замечать, а также наиболее быстро и рационально уметь действовать и взаимодействовать[12].

Не всегда защитники бывают маленького роста. Многие тренеры набирают немаленьких игроков на заднюю линию, которые не должны уступать маленьким и ловким игрокам в быстром мышлении, техничности и мобильности.

Центровой. Значимая позиция в баскетболе.

Раньше центровые славились лишь своим гигантским ростом. Но современные центровые быстрые, боевитые, волевые, а также тоже может быть лидером атак и фундаментом обороны. Тактика игры во многом может определить перемещения и действия центрального на площадке. Очень важная роль центрального это борьба под щитом, как под своим, так и под щитом соперников.

Модель центрального это эмоциональность, быстрота, предвидение ситуации, агрессивность, а также уверенность в своих силах и трудолюбие. Такая модель и формирует способность к борьбе[38]. Центровому хорошо подойдёт холерический и сангвинический типы высшей нервной деятельности. Но наиболее – холерический.

В современном баскетболе часто модель центрального принимает в себе модель нападающего. Современный центровой включает также в себя следующие качества: оперативное мышление, быстрые проходы, высокоразвитое чувство мяча, участие в комбинациях, способности к взаимодействию, широкий технический арсенал, броски с средней, а иногда и с дальних дистанций.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе исследования были рассмотрены психологическая и техническая подготовки спортсменов, в частности баскетболистов, также были рассмотрены модельные характеристики баскетболистов и типы высшей нервной деятельности.

Изучив литературу по данному исследованию, можно сделать следующие выводы:

Наиболее подходящий в целом темперамент для баскетбола является сангвиник и холерик.

Для игровой позиции нападающего идеально подойдут идеально те же холерик и сангвиник, т.к. для нападающего важны интеллектуальные проявления и он должен выполнять в очень быстром темпе. Но есть такие качества как ценится чувство мяча, координационные способности, с ними может хорошо справиться меланхолик. Если правильно его тренировать, используя индивидуальный подход, то он тоже может стать хорошим нападающим.

Для защитника отлично подходят холерик и сангвиник, т.к. важна подвижность нервных процессов. Но такие качества как техническая оснащенность игрока, выучка включают в себя упорный и длительный процесс, что характерно для флегматика, поэтому неплохим защитником мог бы стать и флегматик, просто на это ему понадобится больше времени, нежели холерику или сангвинику.

Для центрального подходят общепринятые для баскетбола сангвиник и холерик. Но последний подходит больше, т.к. в рассмотренных выше модельных характеристиках мы отметили, что для центрального важны качества: борьба под щитом, эмоциональность, быстрота, предвидение ситуации, агрессивность, уверенность в своих силах – это присуще холерическому типу нервной деятельности.

Таким образом, учитывая знания о типах высшей нервной деятельности и технической стороне баскетбола можно добиться наиболее эффективного результата в тренировочной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. СПб.: Алетейя, 2001.
2. Абульханова-Славская К.А. Развитие личности в процессе жизнедеятельности // Психология формирования и развития личности. М.: Наука, 1981.
3. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания // Избранные психологические труды. В 2 томах. М., 1980.
4. Анискина С.Н. Методика обучения технике игры в баскетбол. - М., 1991.
5. Белоус В.В. Темперамент и деятельность. Учебное пособие. Пятигорск, 1990.
6. Виттельс Ф. З. Фрейд. Его личность, учение и школа. Л., 1991.
7. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. М., 1996.
8. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. Курс лекций. М.: «Юрайт» 2002. — 336 с.
9. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
10. Еникеев М.И. Основы общей и юридической психологии. – М., 1997.
11. Жданов С.В. Модельные характеристики как фактор в управлении подготовкой юных баскетболистов. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 174 с.
12. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Учебник. - М., 2000.
13. Костикова Л.В., Шерстюк А.А., Григорович И.М. Особенности обучения и тренировке баскетболистов 10-13 лет. -М., 1999.

14. Крэйн У. Секреты формирования личности. СПб.: Прайм-Еврознак, 2002.
15. КунЛ. Всеобщая история физической культуры (пер. с венгер.). М.: Наука, 1982.
16. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1975.
17. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. М., 1980.
18. Маслоу А. Самоактуализация // Психология личности. Тексты. М.: МГУ, 1982.
19. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: введение в общую теорию. М.: РГУФК, 2002 (второе издание); Санкт-Петербург-Москва-Краснодар: Лань, 2003 (издание третье)
20. Материалы к заседанию Госсовета Российской Федерации по вопросу "О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян". - М.: Госсовет РФ, 2002.
21. Мерлин В.С. Очерк теории темперамента. М, 1964.
22. Муравов И.В. Оздоровительный эффект физической культуры. - Киев: Здоровье, 1989.
23. Немов Р.С. Общая психология. - изд. Питер, 2007.
24. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: Учеб. пособие для пед. вузов. - Пенза, 2001. - 4.1. Основы обучения технике игры. - 231 с.
25. Первин Л., Джон О. Психология личности. Теория и исследования. М., 2000.
26. Первин Л., Джон О. Психология личности. Теория и исследования. М., 2000.
27. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Основы теоретической психологии - М.: ИНФРА-М, 1998
28. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психология. – М., 2000.

29. Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 85 с.
30. Психология. Учебник для гуманитарных вузов / Под общей редакцией В. Н. Дружинина. —СПб.:Питер, 2001. — С. 12. — 656 с.
31. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. М., 1957.
32. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. 2-е изд. М., 1946.
33. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М., 1946.
34. Рубинштейн С.Л. Принципы и пути развития психологии. М., Изд-во АН СССР, 1959.
35. Рубинштейн С.Л. Человек и мир. М.: Наука, 1997.
36. Русалов В.М. Биологические основы индивидуально-психологических различий. М., 1979.
37. Русалов В.М. Природные предпосылки и индивидуально-психофизиологические особенности личности // Психология личности в трудах отечественных психологов. СПб., Питер, 2000.
38. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2005. - 142 с.
39. Соколова Е.Е. Тринадцать диалогов о психологии. М.: Смысл, 1995.
40. Столяренко Л.Д. Психология. – Ростов-на-Дону, 2004.
41. Тайсон Ф., Тайсон Р. Психоаналитические теории развития. Екатеринбург: Деловая книга, 1998.
42. Теория и методика физического воспитания том 1 / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
43. Томэ Х. Кэхеле Х. Современный психоанализ. В 2 томах. М.: Прогресс, 1996.
44. Туревский, И.М. Структура психофизической подготовленности человека. - Тула: РИО ТППО, 1997. - 201 с.
45. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. М.: Наука, 1989.

46. Холл К., Линдсей Г. Теории личности. М., 1997.
47. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. /Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов — 5-е издание М.: Издательский центр «Академия», 2007 год
48. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., -М.: "Академия", 2002. -480с.
49. Холодов Ж.К., Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. / Ж.К. 44.Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр Академия, 2003. – 480 с.
50. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб., Питер, 1997.
51. Черемисин В.П. Методология подготовки баскетболистов высокой квалификации // Теоретико-методологические основы спортивных игр. - М.: Малаховка, 1997. - С.65-67.
52. Шерстюк А.А., Костикова Л.В., Григорович И.Н. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учеб. пособие. - Омск: ОТФК, 1991. - 60 с.
53. Щербатых Ю.В. Общая психология. Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2009
54. Экспериментальная психология. / Под ред. П. Фресс, Ж. Пиаже. Вып. 5. М.: Прогресс, 1975.
55. Юнг К. Душа и миф. Шесть архетипов. М.; Киев: ЗАО Совершенство - "Port-Royal", 1997.
56. Юнг К. Психология бессознательного. М.: Канон, 1994.
57. Юнг К. Тэвистокские лекции. М., 1998.
58. Ярошевский М.Г. Психология в XX столетии. М., 1974.