

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

ШИРЯЄВА І. В.
ХАРЧЕНКО Є. С.

Харківська державна академія фізичної культури

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Анотація. У статті наведено аналіз літературних джерел щодо особливостей розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів.

Ключові слова: координаційні здібності, координованість, баскетболісти, спритність.

Вступ. Баскетбол – одна із найбільш популярних спортивних ігор у нашій країні. Особливе значення для гри в баскетбол мають координаційні здібності, завдяки яким гравець, пересуваючись до баскетбольного щита супротивника, постійно міняє форму рухів: веде м'яч, несподівано змінює напрям бігу, робить повороти вправо, вліво, довкруги, кидає м'яч в корзину, передає його партнеру і т. д. Всі ці рухові дії повинні здійснюватися швидко і точно, економно і мітко.

Питаннями розвитку координаційних здібностей займалися (Ровний А.С. 2001, Шестерова Л.Є. 2004, Масляк І.П. 2007). В своїх роботах автори вказують на відносно високу ступінь взаємозв'язку між показниками координаційних здібностей та показниками техніко-тактичної підготовленості баскетболістів [3]. Проте, в доступній літературі робіт присвячених розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів знайдено недостатньо.

Мета дослідження: на основі аналізу науково-методичної літератури визначити головні риси розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, контент аналіз.

Результати досліджень. Велика кількість дослідників займалися питаннями розвитку координаційних здібностей різного контингенту людей [2–4].

Окремі з них визначають координацію, як здатність людини раціонально погоджувати рухи ланок тіла при рішенні конкретних рухових задач. Складність керувати опорно-руховим апаратом полягає в тому, що тіло людини складається із значної кількості біолонок, які мають більше ста мір свободи. За влучним виразом Берштейна (1947), координація рухів і є не що інше, як подолання надмірних мір свободи наших органів руху, тобто перетворення їх в керовані системи.

На їх думку, існують наступні види координаційних здібностей:

- здібність до управління тимчасовими, просторовими і силовими параметрами рухів;
- здібність до збереження рівноваги;
- відчуття ритму;
- здібність до орієнтування в просторі;
- здібність до довільного розслаблення м'язів;
- координованість рухів (спритність).

Ці здібності детерміновані різними фізіологічними механізмами. Наприклад – орієнтування у просторі здійснюється за рахунок вестибулярного аналізатора.

При орієнтуванні у навколишньому середовищі, особисто при оцінці власних рухів, важлива роль належить здібності рухового аналізатора розрізняти напрямки та відстань.

Здібність до просторової точності рухів вдосконалюється у процесі онтогенезу, збільшується за період від 4 до 16 років у 5 разів.

Найбільш високі темпи приросту цієї функції у віці 7–10 років.

До 13–15 років біологічний розвиток функції досягає свого максимуму, після чого стабілізується.

Психофізіологічним базисом кінетичного просторового розрізнення є ефект тонко диференційованих всередині і між аналізаторних систем тимчасових зв'язків. Цей механізм є базальною основою оволодіння і оперативної корекції техніки психомоторних фактів, яка створює реальні передумови для керування функцією за допомогою спеціальних фізичних вправ.

Так, численними дослідженнями у галузі фізичної культури і спорту встановлено [3], що у юних баскетболістів розвиток координаційних здібностей протікає диференційовано і суперечливо.

У дівчат, основні показники спритності формуються в молодшому шкільному віці з 8 до 11 років.

Ряд досліджень свідчить [3] що, дівчата показують свої кращі результати до 12 років. До цього віку показники спритності збільшуються, і в подальшому наголошується їх стабілізація.

Так, у 12-річних дівчат-баскетболісток здібність оптимально управляти рухами в різних умовах різко сповільнюється, зупиняється, а за окремими показниками навіть тимчасово погіршується.

У підлітковому і старшому віці, ці процеси протікають значно повільніше, і показники спритності значно знижуються.

Впродовж дитинства [3] показники спритності у юних баскетболістів значно покращуються, а процес її формування завершується к 14 рокам. Значний приріст в розвитку спритності спостерігається з 8 до 9 і з 11 до 12 років.

У 12-річних хлопців-баскетболістів деякі показники координаційних здібностей продовжують помітно покращуватися. Автори це пов'язують з паралельним зростанням силових і швидко-силових здібностей. Разом з цим, окремі показники координаційних здібностей у хлопців з 12–14 років зберігаються на рівні 12-річних, і це пов'язано з впливом гормонів залоз внутрішньої секреції на діяльність центральної нервової системи.

Для гри у баскетбол однією з найбільш важливих – є функція точності просторового орієнтування.

За даними [4] поліпшення просторової орієнтації спостерігається у хлопчиків 14–15 років, у дівчаток в 13 років.

Так, за даними [3] у молодшому шкільному віці помилка у відтворенні напруги в середньому складає 23–30%, а в старшому 15–21% початкової величини. Найбільш точному аналізу м'язової напруги піддається юнацька вікова група 15–17 років.

Висновок. Таким чином, сприятливі біологічні передумови для виховання спритності спостерігаються як у хлопчиків-баскетболістів, так і у дівчат-баскетболісток в молодшому і підлітковому віці. У старшому шкільному віці в розвитку спритності спостерігається стабілізація.

Список використаної літератури:

1. Батуев А. С. *Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем: Учебник для вузов. – 3-е изд ПСб./ А. С. Батуев – Питер, 2009. – С. 61–98.*
2. Блещунов Н. В. *Влияние раздражений вестибулярного анализатора на соматовегетативные реакции у спортсменов с учетом возраста и спортивной квалификации: автореф. дис. на соискание ученой степени кандидата биологических наук: спец. 14.00.12 «Физиология человека и животных» / Н. В. Блещунов. – Харьков, 1974. – 18 с*
3. Бредихина Ю. П. *Оценка развития координационных способностей у спортсменов различной квалификации в спортивном каратэ / Ю. П. Бредихина, Ф. И. Гужов, В. И. Андреев // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 11. – С. 6–8.*
4. Кузьменко І. О. *Зміна рівня розвитку окремих координаційних здібностей школярів середніх класів під впливом спеціально спрямованих вправ / І. О. Кузьменко // молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 14: у 4-х т. – Л. : ЛДУФК, 2010. – Т. 2 – С. 124–130.*