

## УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

*МОІСЕЄНКО О.К., ШИРЯЄВА І.В.*

*Харківська державна академія фізичної культури*

### ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

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

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

**Актуальність:** Одним із пріоритетних напрямків підготовки юних баскетболістів, є поліпшення їх координаційних здібностей, завдяки яким вдосконалюється аналіз рухів, збільшується рухова активність, та відбувається орієнтування спортсмена у просторі і часі.

Численні дослідження спортивних досягнень в різних видах спорту доводять безперечний вплив різних видів рухової координації на результат змагань. Певні види рухової активності не тільки пред'являють високі вимоги до координаційних здібностей в цілому, а і зумовлюють необхідність максимального прояву окремих їх різновидів. Наприклад, у борців і важкоатлетів вирішальне значення матиме здатність до збереження рівноваги, а в ігрових видах спорту – спритність [ ].

Питаннями розвитку координаційних здібностей в баскетболі займалися (Кузин В.В. 1999, Нестерецький Д.І. 2007, Бондарь А.А. 2011). Проте, дана проблема і на сьогоднішній час є актуальною і потребує вирішення низки питань щодо розвитку координаційних здібностей юних спортсменів - баскетболістів.

**Мета дослідження:** На основі аналізу науково-методичної літератури визначити методологічні особливості розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів.

**Методи дослідження:** Теоретичний аналіз науково-методичної літератури, контент аналіз.

**Результати досліджень.** Аналіз наукової літератури з питань розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів свідчить [2, 7, 12], що координованість рухів, іншими словами – спритність, грає вагому роль в умовах дефіциту простору і часу.

Так, в процесі гри в баскетбол, гравець, пересуваючись до баскетбольного щита супротивника, постійно міняє форму рухів: веде м'яч, несподівано змінює напрям бігу, робить повороти праворуч, ліворуч, довкруги, кидає м'яч в корзину, передає його партнеру і т.і. Всі рухові дії гравців проходять в умовах жорсткої протидії супротивника, але повинні здійснюватися швидко і точно.

Ряд досліджень в галузі баскетболу вказує [2, 15], що більш спритний гравець витрачає на виконання ігрових дій менше часу, і при цьому отримує більш високі

показники результативності, чим спортсмен з недостатнім рівнем розвитку цієї якості. Дана теорія підтверджується, зокрема, і результатами експериментальної роботи проведеної Бондарь А.А. [2], де відображено відносно високий рівень впливу показників спритності на ефективність ігрових дій спортсменів – баскетболістів.

Особливу увагу вчені приділяють пошуку новітніх засобів та методів, які сприяють розвитку спритності та факторів, що її зумовлюють. Так, на етапі початкової підготовки, більшість авторів [8-10] розвиток спритності пов'язує з рівнем фізичної та координаційної підготовленості та вдосконаленням певного рухового та сенсорного досвіду.

Дослідниками [5, 6] встановлено тісний взаємозв'язок між показниками здібності до точного аналізу рухів і здібності оволодіння рухами. Так, показники кінестезії (рухового відчуття) баскетболістів - новачків дають кореляцію близько 0,5 із швидкістю навчання рухам. Інакше кажучи, чим вище показники точного відчуття і сприйняття власних рухів, тим швидше майбутній гравець оволодіває новими рухами.

На думку [2], вдосконалення спритності баскетболістів 8 – 10 років залежить в першу чергу від безперервного збагачення рухового досвіду.

В роботі показано, що здатність людини освоювати нові рухи слід постійно підтримувати, адже вона (motor educability) з часом знижується. Автором наведено приклади з досвіду спеціалістів – практиків. Так, баскетболісти, майстри спорту, які впродовж декількох років не брали участь у тренувальному процесі, засвоювали нові, невідомі для них рухи, з набагато більшою кількістю помилок, від спортсменів – першорозрядників що тренуються постійно.

В своєму дослідженні автор наполягає на постійному включенні в навчально – тренувальний процес юних баскетболістів структурно нових вправ з постійним збільшенням координаційних труднощів. На його думку, це суттєво підвищить швидкість опанування технічних прийомів гри у баскетбол і позитивно вплине на показники рівня фізичної підготовленості.

Багато фахівців [1-4] вважають, що існує тісний взаємозв'язок рівня розвитку спритності з іншими фізичними здібностями. Сила м'язів, швидкісні здібності, гнучкість і, певною мірою, витривалість разом з кінестезією створюють разом своєрідний субстрат спритності. З одного боку, рівень її залежить від ступеня розвитку інших рухових якостей, а з іншою – визначає можливості їх раціонального використання.

За даними [11, 13, 14, 16], розвиток спритності також залежить від гнучкості центральної нервової системи, та збалансованості психічних процесів юних гравців.

Для вдосконалення диференціювання м'язових зусиль слід застосовувати наступні вправи: стрибки в довжину з місця на задану відстань - 50, 100, 150, 170 см із закритими очима ; підскоки вгору на задану висоту - 20, 30, 40 см; метання м'ячів (набивних, тенісних, баскетбольних, волейбольних) на задану відстань з різних початкових положень: знизу, зверху, збоку, з-за голови, назад через голову; виконувати повторні задані по

величині зусилля з використанням ручного або станового динамометрів на задану відстань.

Для вдосконалення здатності диференціювати у просторі слід застосовувати наступні вправи: підняття рук до заданого кута (30, 45, 90, 110 градусів) із закритими очима з подальшою корекцією амплітуди руху; аналогічні завдання для переміщення тулуба, передпліччя, кисті, гомілки з різних початкових положень; відтворення певної кількості кроків: біг по пам'яті; визначення відстані по звуку і візуально; диференціювання кутів при виконанні різних вправ на гімнастичних снарядах; повороти на 70, 90, 100, 120, 270; метання м'ячів в ціль; стрибки з розгону на задану відстань.

Для вдосконалення диференціювання за часом слід застосовувати наступні вправи: (ходьба, біг, стрибки, метання) зі строгим регламентуванням часу виконання (5, 10, 20, 30с, декілька хвилин; виконання комбінації вільних вправ в перебігу 2-3 хв; десятиразове виконання вправи на точність за певний час).

Найбільш ефективним методом виховання спритності юних баскетболістів є - ігровий метод, як з додатковими завданнями, так і без них.

Ігровий метод з додатковими завданнями передбачає виконання вправ або в обмежений час, або в певних умовах, або певними руховими діями і т.п. Наприклад, при проведенні гри „Квач” ставиться завдання, якомога більше дітей „заплямувати” за 3 хвилини, або „заплямувати” за допомогою м'яча, або „заплямувати” у певній ділянці тіла. Ігровий метод без додаткових завдань характеризується тим, що виникаючі рухові завдання юний спортсмен повинен вирішувати самостійно, спираючись на власний аналіз, ситуації, що склалася.

Застосування ігрового методу незмінно на початковому етапі підготовки баскетболіста, тому що при грі в баскетбол під час атаки гравець повинен сам прогнозувати можливість виникнення того або іншого рухового завдання, а отже, і його рішення за допомогою тієї або іншої рухової дії (чи кидати м'яч по кільцю або віддати його партнеру, або створити труднощі пересуванню суперника).

**Таким чином**, виховання спритності у баскетболістів на різних етапах підготовки складається: по-перше, з виховання здатності освоювати координаційно складні рухові дії і по-друге, з виховання здатності перебудовувати рухову діяльність відповідно вимогам змінної обстановки. Істотне значення для спортивних досягнень в баскетболі має також підвищення точності сприйняття своїх рухів у просторі та часі („відчуття простору”, „відчуття часу”).

### **Список використаної літератури:**

1. Батуев А. С. *Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем: Учебник для вузов. – 3-е изд ПСб./ А. С. Баткев – Питер, 2009. – С. 61 – 98.*

2. Бондарь А. А. *Методика вдосконалення координаційних здібностей баскетболістів засобами комп'ютерних технологій : автореф. дис. на здобуття наук. Ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «теорія і методика фізичного*

виховання, спортивного тренування, оздоровчої і адаптивної фізичної культури» – Москва, 2011. – 26 с.

3. Бойченко С. Обучение двигательным действиям на основе формирования специфических координационных способностей / Сергей Бойченко, Олег Гаманько // «Олимпийский спорт и спорт для всех»: тезисы V международного конгресса / Гл. ред. М. Е. Кобринский. – Мн.: Белорусская государственная академия физической культуры, 2001. – С. 290.

4. 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.

5. Волков Є. П., Чуча Ю, І. Роль спеціальних вправ у формуванні орієнтування баскетболістів. Методичні рекомендації для викладачів – Харків : Хзі ім. Н. М. Борисенко, 1987 – 35 с.

6. 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.

7. Кузин В. В. Баскетбол. Початковий етап навчання. / В. В. Кузин. С. А. Долієвський – М. : Фізкультура і спорт, 1999. – 134 с.

8. Лях В. І. Аналіз властивостей, які розкривають сутність поняття «координаційні здібності» / В. І. Лях // Теорія і практика фізичної культури. – 1994. – № 1. – С. 48 – 50.

9. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290с.

10. Лях В. И. Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи: попытка анализа в свете концепции Н. А. Бернштейна / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 11. – С.20 – 26.

11. Лях В. И. Развитие координационных способностей в школьном возрасте / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 1989. – № 5. – 25с.

12. Нестеровський Д. І. Баскетбол : Теорія і методика навчання : навч. Посібник для студ. вищ. навч. закладів / Д. І. Нестеровський. – 3-е изд., Стер. – М. :Видавничий центр «Академія», 2007. – 336с.

13. Помещикова І. П. Зміни рухової підготовленості та просторової орієнтації учнів із фізичними вадами під впливом вправ та ігор з м'ячем: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. П. Помещикова. – Харків, 2010. – 22с.

14. Шестерова Л. Є. Вплив рівня активності сенсорних функцій на удосконалення рухових здібностей школярів середніх класів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. Є. Шестерова. – Харків,

2004. – 20 с.

15. *Юний баскетболіст : Посібник для тренерів / [Під ред. Ю. Р.Яхонтова] – М.: Фізкультура і спорт, 1987. – 175с.*

16. *Pomeshchikova I.P., Shevchenko O.O., Yermakova T.S., Paievskiy V.V., Perevoznyk V.I., Koval M.V., Pashchenko N.O., Moiseyenko O.K. Influence of exercises and games with ball on coordination abilities of students with disorders of muscular skeletal apparatus. Journal of physical education and sport (JPES), 16 (1), Art 24 pp. 146-155, 2016.*