

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

ПОМЕЩИКОВА І. П., к.фіз.вих., доц.

ПАЩЕНКО Н. О., ст. викладач

Харківська державна академія фізичної культури

СТАН КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛІСТІВ СТУДЕНСЬКОЇ КОМАНДИ

Анотація. Наведено показники координаційних здібностей баскетболістів студентської команди (помилка при відтворенні завдань за силовими, просторовими і часовими параметрами; статична рівновага).

Ключові слова: координаційні здібності, баскетболісти, стрибок із обертом, динамічне зусилля, заданий кут, рівновага, інтервал часу.

Вступ. За висновком В. М. Платонова координаційні здібності спортсмена різноманітні і специфічні для кожного з видів спорту. Автор вказує, що в конкретних ситуаціях окремі координаційні здібності відіграють провідну роль, інші допоміжну, при цьому можливо миттєве зміна ролі різних здібностей у зв'язку зі зміненими зовнішніми умовами [3].

В баскетболі велике значення мають такі координаційні якості спортсмена, як здатність швидко орієнтуватися в просторі, тонко диференціювати свої м'язові відчуття й регулювати ступінь напруги м'язів, швидко реагувати на сигнали зовнішнього середовища, вестибулярна стійкість.

Бикова О. О. вказує на існуючий взаємозв'язок координаційних здібностей із ефективністю ігрових показників гандболістів [1]. Вплив вестибулярних подразників на технічну підготовленість волейболістів вивчали Моїсеєнко О. К., Горчанюк Ю. А., Горчанюк В. Ю. [2]. У наших дослідженнях вже відзначалась залежність рівня техніко-тактичної підготовленості та результативності ігрових показників баскетболісток студентської команди від стану вестибулярної стійкості [4].

Необхідність цілеспрямованого розвитку й діагностики здібностей оптимально керувати рухами й регулювати їх не викликає сумнівів у фахівців. Ширяєва І. В. та Харченко Є. С. вказують на те що, 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 [7]. Одночасно з цим Є. С. Харченко відзначає покращення рівня координаційних здібностей під впливом цілеспрямованого тренування і у баскетболістів студентського віку [6]. Разом з тим питання оцінки комплексу координаційних здібностей баскетболістів студентського віку ще недостатньо розроблені, що і послужило приводом наших досліджень.

Мета та завдання дослідження. Визначити рівень координаційних

здібностей баскетболістів студентської команди.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставленого завдання застосовувалися такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Визначення рівня координаційних здібностей визначалося за 6 тестами, запропонованими В. А. Романенко [5]. У дослідженні прийняли участь 14 баскетболістів 1–4 курсів студентської команди ХДАФК.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати отримані при проведенні тестування баскетболістів студентської команди представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Показники координаційних здібностей баскетболістів студентської команди (n=14)

Контрольні завдання		Показник $\bar{X} \pm m$
Помилки при виконанні стрибка із обертанням на заданий кут (градуси)	90°	4,57±0,51
	270°	7,0±1,73
Помилка при відтворенні заданого зусилля на кистьовому динамометрі (кг)		10,769±2,06
Помилка при відтворенні заданого кута на гоніометрі у проміневозап'ясному суглобі (градуси)		18,61±2,43
Помилка при відтворенні інтервалу часу у 8 с (с)		1,87±0,81
Підкидання м'яча із положення сидячи, ловля у положенні стоячи (с)		1,9±0,12
Проба «Ромберга» (с)		28,5±6,85

Аналізуючи показник просторової орієнтації у тесті «стрибок з обертом», було встановлено, що помилка при виконанні стрибка з обертом на 90° була на 2,43° менше ніж при виконанні стрибка із обертом на 270°. Вивчення індивідуальних показників дало змогу встановити, що при виконанні стрибка з обертом на заданий кут рівний 90°, 53,8 % гравців виконували завдання із перевищенням необхідного результату, 15,4 % – виконували стрибок із недообертанням, а 30,8 % – виконали завдання точно. При виконанні стрибка з обертом на заданий кут рівний 270°, 76,9 % гравців виконували завдання із перевищенням необхідного результату, 23,1 % – із недообертанням, точно завдання не виконав не один із спортсменів.

Розглядаючи помилку, яку робили баскетболісти при відтворенні заданого динамічного зусилля на кистьовому динамометрі рівного 50 % від максимального, було встановлено, що вона складала 22,1 % від необхідного зусилля. При виконанні завдання у баскетболістів спостерігалася різна спрямованість помилки. Так, 84,6 % спортсменів прикладали більше зусилля, ніж потрібне, 15,4 % (2 гравця) навпаки менше, точно потрібне зусилля не відтворив не один із хлопців.

Вивчаючи помилку при відтворенні заданого кута на гоніометрі рівного 50 %

від максимального при згинанні у проміневозапясному суглобі було встановлено, що усі спортсмени перевищували необхідний для виконання кут. Перевищення у середньому становило 21,7 %.

Помилка при відтворенні інтервалу часу у 8 секунд, яку робили баскетболісти у середньому дорівнювалася 23,4 %. При виконанні цього завдання у баскетболістів спостерігалася різна спрямованість помилки. Так, 7,7% гравців виконували завдання із перевищенням часу, 61,6 % гравців навпаки показували результат менше, 30,7 % гравців виконували завдання точно.

Аналізуючи час виконання вправи «підкиданні м'яча із положення сидячи і ловля у положенні стоячи (с)» було встановлено, що 30,7 % гравців виконали це завдання на максимальній швидкості від 1,1 до 1,7 с, а 69,3 % баскетболістів витрачали на вправу від 2 до 2,6 с. Розглядаючи результати проби Ромберга, було встановлено, що у середньому показник часу склав $28,5 \pm 6,85$ с.

Висновки. Таким чином було встановлено, що не зважаючи на існуючі розбіжності індивідуальних результатів проведених тестів, рівень координаційних здібностей гравців баскетбольної команди є достатнім для даної кваліфікації гравців.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у вивченні впливу стану координаційних здібностей баскетболістів студентської команди на рівень техніко-тактичної підготовленості.

Список використаної літератури:

1. Бикова О. О. Зв'язок ефективності змагальної діяльності гандболістів 13-14 років з показниками фізичної підготовленості / О.О. Бикова // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2016. – Вип. 23. – С. 43–49.
2. Моїсеєнко О. К. Визначення функціонального стану вестибулярного аналізатора волейболістів 14–15 років під впливом спеціально-спрямованих вправ / О. К. Моїсеєнко, Ю. А. Горчанюк, В. А. Горчанюк // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 2 (46). – С. 133–137.
3. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения. / В. Н. Платонов – К. : Олімпійська література, 2004. – 808 с.
4. Помещикова І. П. Вплив вправ вестибулярної спрямованості на рівень техніко-тактичної підготовленості баскетболісток студентської команди / І. П. Помещикова // Фізичне виховання: теорія і практика: Часопис кафедри теорії і методики фізичного виховання, адаптації та масової фізичної культури ПНПУ ім. В. Г. Короленко – Полтава : ПНПУ, 2016. – С. 195–200.
5. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: [учебное пособие] / В. А. Романенко – Донецьк : ДонНУ, 2005. – 290 с.
6. Харченко Є. С. Динамика соматических показателей баскетболистов под влиянием специальных упражнений, направленных на повышение устойчивости вестибулярного анализатора / Є. С. Харченко // Слобожанський науково-спортивний

вісник. – Харків : ХДАФК, 2016. – № 3 (53). – С. 104–108.

7. Ширяєва І. В. Особливості розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів / І. В. Ширяєва, Є. С. Харченко // Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я»: матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції, (Харків, 10–11 грудня 2015 р.) [Електронний ресурс] – Харків : ХДАФК, 2015. – С. 127–128.