

Зміна показників координаційних здібностей баскетболістів 9 – 10 років під впливом спеціально підібраних рухливих ігор

Пащенко Н. О., Ширяєва І. В.

Харківська державна академія фізичної культури,

Анотація. В статті наведено результати дослідження координаційних здібностей баскетболістів 9-11 років, та їх зміни під впливом спеціально підібраних рухливих ігор.

Ключові слова: юні баскетболісти;, рухливі ігри; координаційні здібності.

Вступ. Баскетбол – є однією з найбільш улюблених та масових спортивних ігор в нашій країні.

Кожного року до спортивних баскетбольних секцій приходять тисячі дітей, але внаслідок різних обставин, залишається у баскетболі – невелика кількість. Однією з таких причин – є втрата інтересу до занять баскетболом, і насамперед, це торкається дітлахів з переважними для баскетболу антропометричними даними.

На перших етапах тренувань високорослі діти значно відстають від однолітків у засвоєнні навчального матеріалу. Їм складніше виконувати баскетбольні рухи та варіювати ними впродовж гри. Як наслідок, дитина загублює інтерес до занять спортом, і вільний час присвячує перегляду відеороликів, грі у комп'ютерні ігри тощо.

Так, на думку Кузина В. В. (1999), опанування баскетбольних вмій та навичок залежить від розвитку координаційних здібностей юних спортсменів, процес формування яких, припадає на віковий період 9-12 років. Якщо не приділити достатню увагу розвитку та вдосконаленню координаційних здібностей в цьому віці, то в подальшому, процеси стабілізуються і лише цілеспрямовані впливи зможуть дати суттєвий приріст координаційних зв'язків, і швидкісних переходів від одних рухових установок і реакцій до інших (Приймаков, & Козетов, 2000; Бернштейн, 2001; Лях, 2006; Бредз, 2008; Харченко, 2016).

Застосування рухливих ігор у спортсменів-початківців в баскетболі для розвитку координаційних здібностей – є загальноприйнятою практикою (Былеева, Коротков, & Яковлев, 1999).

Але проблема вдосконалення окремих видів координації з урахуванням технічної спрямованості заняття за допомогою рухливих ігор у баскетболістів груп початкової підготовки залишається відкритою, і потребує низки питань для свого подальшого розглядання та вирішення.

Таким чином *метою* нашого дослідження стало визначення ступеню

впливу спеціально підібраних рухливих ігор на показники координаційних здібностей баскетболістів груп початкової підготовки.

Поставлена мета визначає наступні **завдання** дослідження:

Завдання дослідження.

1. На основі аналізу науково-методичної літератури вивчити особливості розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів.

2. Дослідити показники розвитку координаційних здібностей баскетболістів 9-11 років.

3. Здійснити порівняльний аналіз досліджуваних показників після впровадження в навчально-тренувальний процес баскетболістів групи початкової підготовки спеціально підібраних рухливих ігор.

Матеріал та методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, вивчення документальних матеріалів і педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

До педагогічного тестування було включено наступні тести: човниковий біг 3x10 м з обіганням набивних м'ячів (с), визначення помилки бігу на місці у середньому темпі (5с), визначення помилки відтворення максимального зусилля (100 % від максимуму) правою та лівою рукою, кидки м'яча у ціль, стоячи до неї спиною (бали), статична рівновага за методикою Бондаревського (с) та комплексний контроль координованості рухів, оцінка результатів тесту «десять вісімок» (с).

У дослідженні брали участь 15 баскетболістів-початківців, які навчаються в ДЮСШ «Хімік» м. Южний.

Впродовж 4 місяців у навчально-тренувальний процес баскетболістів-початківців поряд з програмним матеріалом було додатково включено спеціально підібрані, модифіковані рухливі ігри спрямовані на розвиток координаційної підготовленості юних баскетболістів, з урахуванням технічної спрямованості тренувального заняття.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано згідно плану науково-дослідної роботи кафедри спортивних та рухливих ігор, Харківської державної академії фізичної культури. Напрямок дослідження відповідає реєстраційному номеру: 0119U101644. «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх» на 2019-2023 рр.

Результати дослідження та їх обговорення. Показники координаційних здібностей баскетболістів, які приймали участь у педагогічному експерименті, до і після впровадження у навчально-тренувальний процес спеціально підібраних рухливих ігор представлені в табл.1.

Динаміка показників координаційних здібностей до і після проведення педагогічного експерименту в тестуванні контролю стійкості рівноваги за показниками статичної рівноваги за методикою Бондаревського (з відкритими очима)(с) та контролю координованості рухів за результатами тесту «десять

вісімок» (с) встановила приріст показників, і ці зміни були істотні і статистично достовірні ($p < 0,05$).

Таблиця 1.

Показники координаційних здібностей баскетболістів групи початкової підготовки до і після проведення педагогічного експерименту (n=15)

Рухові тести	до експерименту	після експерименту	t	p
	Показники $\bar{X} \pm m$			
Показники контролю здібності оцінки і регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів				
Човниковий біг 3x10 м з оббіганням набивних м'ячів (с)	10,44±0,72	10,16±0,53	0,31	>0,05
<i>Оцінка відчуття часу</i>				
Помилка бігу на місці у середньому темпі (5 с)	0,85±0,53	0,52±0,25	0,56	>0,05
<i>Оцінка точності м'язових зусиль</i>				
Помилка відтворення максимального зусилля (100 % від максимуму) права	5,84±1,11	5,61±0,74	0,17	>0,05
Помилка відтворення максимального зусилля (100 % від максимуму) ліва	4,59±1,26	4,41±0,91	0,12	>0,05
Контроль здібностей орієнтування у просторі				
Кидки м'яча у ціль, стоячи до неї спиною (бали)	7,31±1,35	6,84±0,95	0,28	>0,05
Контроль стійкості рівноваги				
Статична рівновага за методикою Бондаревського (з відкритими очима)(с)	20,36±2,12	25,45±1,25	2,07	<0,05
Контроль координованості рухів				
Комплексний контроль координованості рухів, оцінка результатів тесту «десять вісімок» (с)	16,38±1,24	13,31±0,71	2,15	<0,05

Виключення склали результати контролю здібності оцінки і регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів, за показниками човникового бігу 3x10 м з оббіганням набивних м'ячів (с), помилки бігу на місці у середньому темпі (5 с), помилки відтворення максимального зусилля (100 % від максимуму) правої та лівої руки та контролю здібностей орієнтування у просторі за результатами тесту кидки м'яча у ціль, стоячи до неї спиною (бали), де теж відбулось покращення результатів, але ці зміни були менш істотні і недостовірні ($p > 0,05$).

У відсотковому співвідношенні приріст показників склав від 38% – у тестуванні помилки бігу на місці у середньому темпі (5 с), до 1% – у помилці відтворення максимального зусилля (100 % від максимуму) правої руки.

Також суттєві зміни спостерігались у тестуванні контролю стійкості рівноваги за показниками статичної рівноваги за методикою Бондаревського (з відкритими очима)(с) та контролю координованості рухів за результатами тесту «десять вісімок» (с) і вони склали 25% та 19 % відповідно. Зрушення інших показників встановили від 6,5% у тестуванні кидків м'яча у ціль, стоячи до неї спиною (бали) до 3% в результатах човникового бігу 3x10 м з оббіганням набивних м'ячів (с).

Висновки. Таким чином, запропоновані нами спеціально підібрані рухливі ігри позитивно вплинули на показники розвитку координаційних здібностей баскетболістів груп початкової підготовки.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. В перспективі в даному напрямку цікавим є визначення ступеню впливу спеціально підібраних рухливих ігор на показники технічної підготовленості юних баскетболістів.

Література:

- Бредз, К. (2008). Діагностика координаційних компонентів цілеспрямованих рухів руки людини. *Теорія та методика фізичного виховання*. (6), 8-10.
- Бернштейн, Н.А. (2001). *О ловкости и её развитии*. М.: «ФиС».
- Былеева, Л.В., Коротков, И.М., & Яковлев, В.Г. (1999). *Подвижные игры*. М.: «ФиС».
- Харченко, Е. (2016). Динаміка соматичних показників баскетболістів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на підвищення стійкості вестибулярного аналізатора. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. (3), 104-108.
- Кузин, В.В. (1999). *Баскетбол. Начальный этап обучения*. М.: ФиС.
- Лях, В.И. (2006). *Координационные способности: диагностика и развитие*. М.: ТВТ Дивизион
- Приймаков, А.А., Козетов, И.И. (2000). Закономерности развития и совершенствования координации движений у детей 7-9 лет. *Наука в олимпийском спорте*. (1), 53-59.

Відомості про автора:

Пашенко Наталія Олександрівна –

Старший викладач

<https://orcid.org/0000-0002-8890-6338>

E-mail: paschenko130@ukr.net

Харківська державна академія фізичної культури

Ширяєва Ірина Віталіївна –

Старший викладач

<https://orcid.org/0000-0002-9241-1506>

E-mail: irina.shiryaeva90@gmail.com

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 15.01.2022 р.