

Ефективність застосування рухливих ігор та естафет з метою розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів

Стрикаленко Є.А.¹, Гузар В.М.¹, Шалар О.Г.²

¹Херсонський державний аграрно-економічний університет,

²Херсонська державна морська академія

Анотація. В статі аналізуються ефективність застосування рухливих ігор та естафет для розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів. Доведено, що темп приросту координаційних здібностей юних баскетболістів становив: за тестом «човниковий біг» 4 х 9 м. – 13%, за тестом «Фламінго» – 20%, за тестом біг «зигзагами» – 16%.

Ключові слова: юні баскетболісти, тренування, координація, тести, рухливі ігри, естафети.

Вступ. На сьогодні, у зв'язку з інтенсифікацією гри та розширенням ігрових вимог до баскетболістів, фізична підготовка займає одне з провідних місць в загальній системі підготовки. Для досягнення високих результатів баскетболістам все частіше приходить проявляти максимальний рівень власних можливостей в ігрових моментах, які швидко змінюються протягом гри (Кочубей, Стрикаленко, & Шалар, 2014; Лебідь, Стрикаленко, Шалар, & Кравченко, 2016; Стрикаленко, Шалар, Гудович, & Федін, 2019; Strykalenko, Huzar, Shalar, Voloshynov, Nomenko, & Svirida, 2021).

На думку провідних фахівців галузі (Гомельський, 2000; Вуден, 1989) важливе місце у загальній системі фізичної підготовки в ігрових видах спорту, зокрема у баскетболі, посідають координаційні здібності. Розвиток і контроль за координаційними здібностями у юних спортсменів є однією з найбільш актуальною проблемою сучасної теорії і практики спорту.

Розвиток необхідних фізичних якостей баскетболістів – початківців у більшості випадків здійснюється безсистемно, по ходу навчання та вдосконалення техніко-тактичних дій. Однак, так як юні баскетболісти по суті є дітьми, то перспективним напрямком в підвищенні рівня фізичної підготовленості є використання рухливих ігор та естафет. За даними спеціальної наукової та науково-методичної літератури використання рухливих ігор дозволяє значно підвищити інтерес дітей до занять руховою активністю, виховати впевненість у власних силах, різнобічно розвинути організм дитини (Шалар, & Рогачов, 2015; Шалар, Сочинський, 2012).

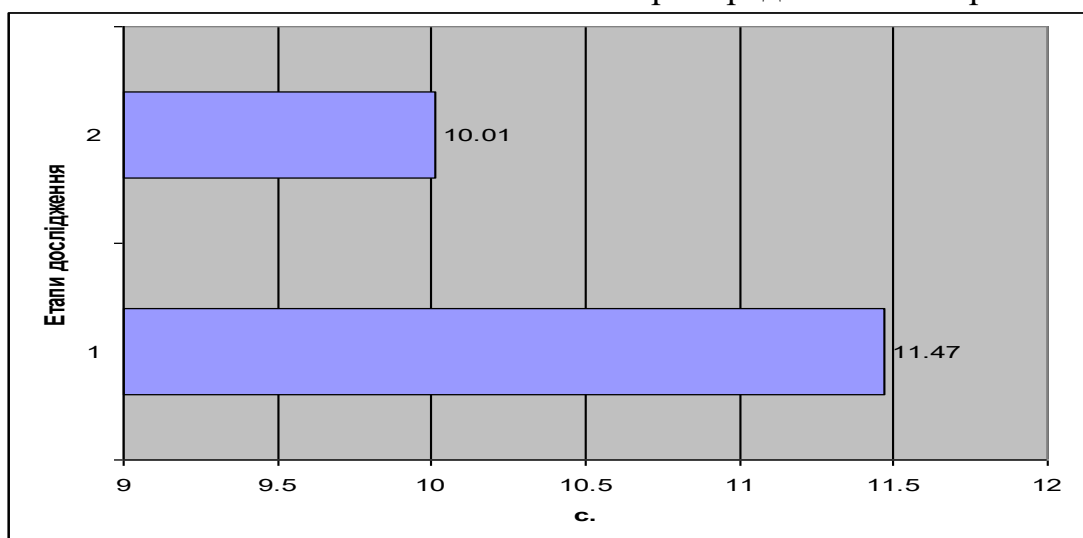
Мета роботи: визначити ефективність застосування рухливих ігор та естафет для розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів

Виклад основного матеріалу. Для вирішення поставленої мети проведення був визначений контингент дослідження, а саме: юні баскетболісти

10-11 років, які займалися в гуртку з баскетболу в дитячо-юнацькому клубі фізичної підготовки № 5 у кількості 12 осіб. Всі юні баскетболісти мали однаковий рівень підготовленості на момент початку дослідження і займалися у одного тренера.

До складу методики входили різноманітні рухливі гри та естафети, які в різних сполученнях використовувались в тренувальних заняттях групи з баскетболу Херсонського ДЮКФП №5.

Для визначення ефективності впровадженої методики варто дослідити зміни, які відбувались з показниками рівня розвитку координаційних здібностей після застосування рухливих ігор. Тому в ході подальшого дослідження ми порівняли дані первинного та завершального зрізів. Результати порівняння за тестом «човниковий біг» 4 x 9 метрів представлені на рис. 1.



1 – початок експерименту; 2 – по завершенню експерименту

Рис. 1. Порівняння показників першого та другого зрізу за тестом човниковий біг 4 x 9 метрів

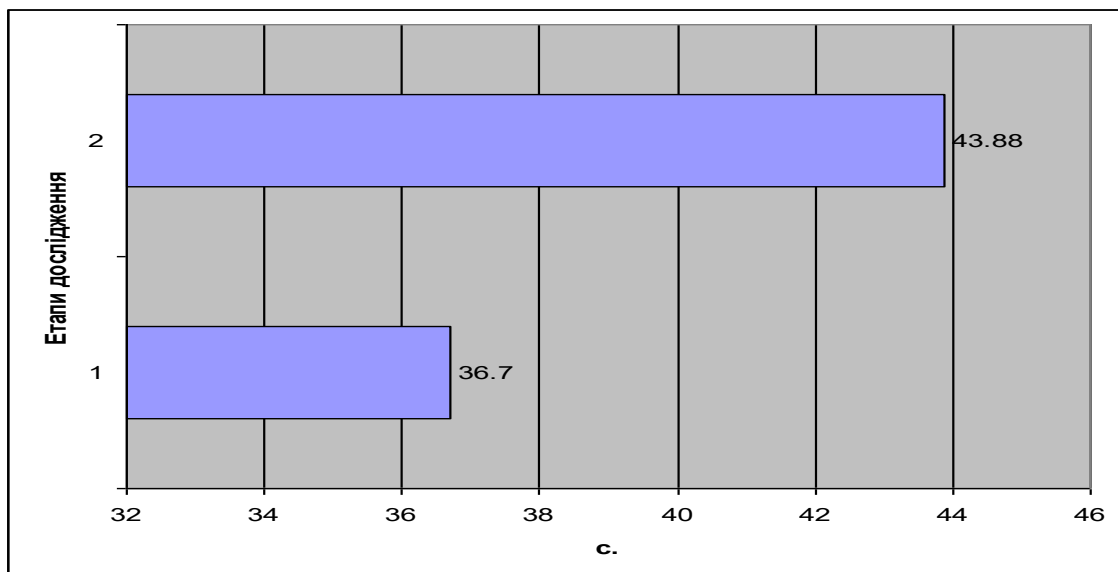
Порівняльний аналіз результатів довів, що на початку експерименту середнє значення знаходилось в межах 11,47 с, а після застосування методики розвитку координаційних здібностей змінився до 10,01 с.

Такі суттєві зрушення за показниками даного тесту, на нашу думку, тісно пов'язані зі змістом тренувального процесу та самовіддачею юних баскетболістів при їх виконання.

Це вказує на той факт, що використання рухливих ігор та естафет дали змогу в групі в середньому покращити результат щодо вміння швидко орієнтуватись в просторі на 1,46 с. При цьому необхідно зазначити, що у окремих юних баскетболістів результати покращувались більш ніж 2 секунди.

Аналіз відсотка покращення результату із спритності після використання рухливих ігор та естафет довів, що за 5 місяців середні значення в групі юних баскетболістів покращились на 13%.

Результати ідентичного порівняння за тестом «Фламінго» представлені на рис. 2.

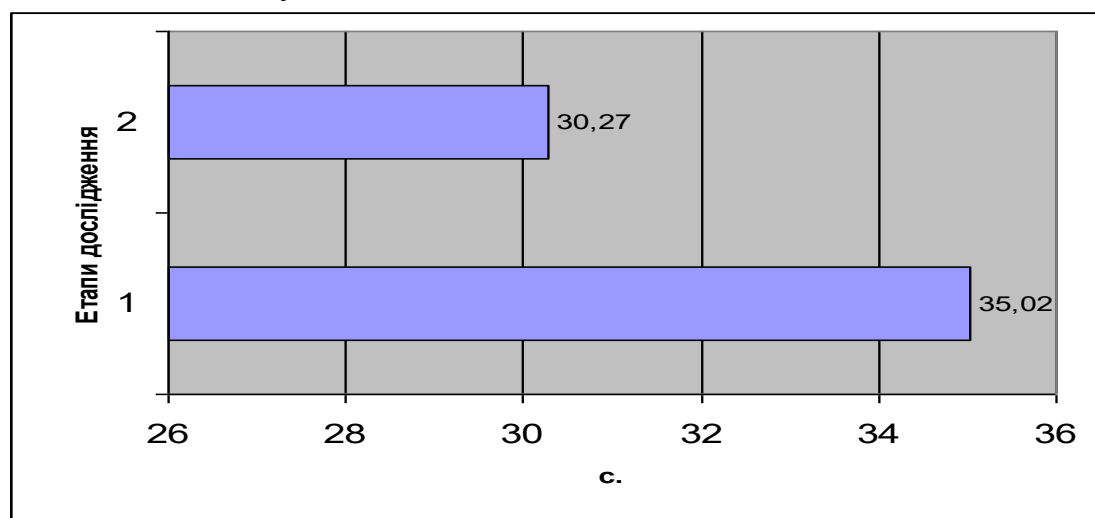


1 – початок експерименту; 2 – по завершенню експерименту

Рис. 2. Порівняння показників першого та другого зрізу за тестом «Фламінго»

Подібна тенденція змін середніх результатів протягом експерименту спостерігається і при порівнянні показників рівня рівноваги баскетболістів. Так за тестом «Фламінго» на початку експерименту середнє значення в групі знаходилось на позначці 36,7 с., після застосування рухливих ігор та естафет результат поліпшився до 43,88 с. В цілому показник зміни результату становить 7,18 с, що є значним не дивлячись на доволі високі середні значення в групі. Завдяки проведенню експерименту приріст результатів склав 19%.

Порівняльний аналіз середніх значень вихідного та кінцевого зрізів за тестом біг «зигзагами» (рис. 3.) довів, що протягом експерименту юні баскетболісти, також суттєво підвищили власні показники.

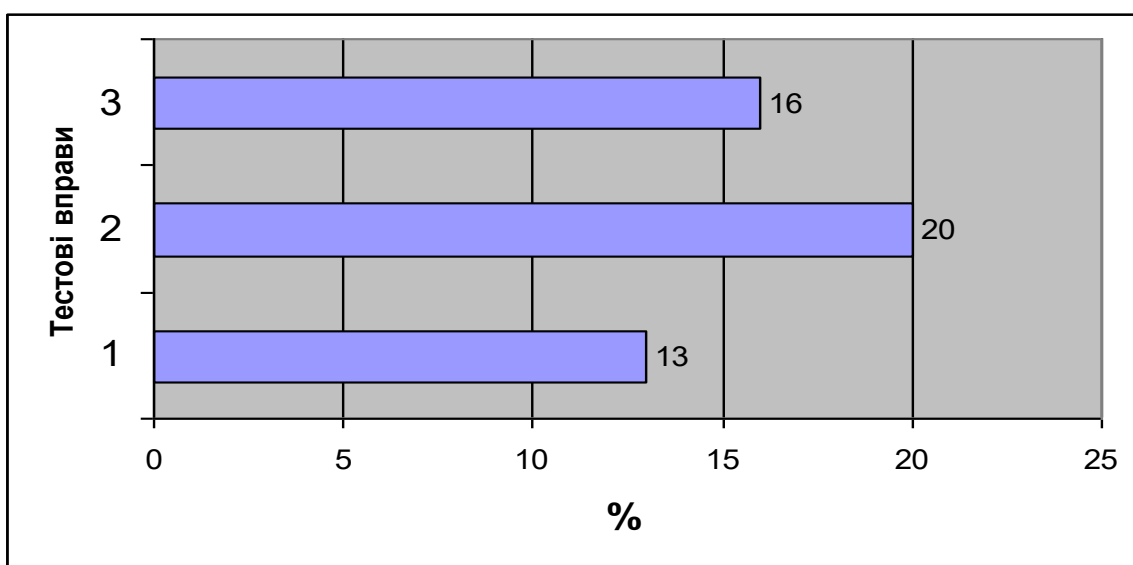


1 — початок експерименту; 2 – по завершенню експерименту

Рис. 3. Порівняння результатів першого та другого зрізу за тестом біг «зигзагами»

Так, в ході експериментальної частини роботи, в групі результат в середньому змінився з 35,02 с. на початку дослідження на 30,02 см на заключному етапі експерименту. На нашу думку, такі зміни в рівні підготовленості юних баскетболістів обумовлений низкою факторів, серед яких поряд з використанням рухливих ігор та естафет є те, що юні спортсмени в тренувальній роботі активно використовували ігровий метод спортивного тренування, який вимагав від них виконання складних координаційних рухів.

Аналізуючи не лише тільки абсолютні показники приросту, а й визначивши відсотковий темп приросту (рис. 4.) відмітимо, що максимальний приріст (20%) встановлено за тестом «Фламінго», дещо менший відсоток приросту результатів за тестом біг «зигзагами» – 16%. Найменший темп приросту рівня розвитку координаційних здібностей відмічений в показниках тесту човниковий біг 4 x 9 метрів – 13%. Проте необхідно зазначити, що не зважаючи на відносно невисокі показники відсотку приросту за останнім тестом в цілому за всіма тестами середні результати підвищились більше ніж на 10 %.



1. – човниковий біг 4 x 9 м.; 2. – тест «Фламінго»; 3. – біг «зигзагами».

Рис. 4. Приріст координаційних здібностей юних баскетболістів

Як видно з отриманих результатів, за п'ять місяця використання в тренувальному процесі рухливих ігор та естафет спрямованих на розвиток координаційних здібностей, в групі баскетболістів – початківців відбулись певні зрушення, які створили сприятливі умови для прогресування в інших видах спортивної підготовки баскетболістів. Таким чином нами встановлено, що впровадження рухливих ігор та естафет дало позитивні результати і є ефективною в використанні.

Висновок. Експериментально доведено, що використання рухливих ігор та естафет під час розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів позитивно впливає на рівень розвитку даної здібності, а також створює належні

умови для більш ефективного вдосконалення інших сторін підготовленості спортсменів, так як фізична підготовка є фундаментом для ефективного вдосконалення технічної та фізичної підготовленості

Література:

- Гомельский, А.Я. (2000). *Все о баскетболе*. Москва: Академия.
- Джон, Р. Вуден (1989). *Современный баскетбол*. Москва: Физкультура и спорт.
- Кочубей, Ю.А., Стрикаленко, Є.А., & Шалар, О.Г. (2014). Аналіз фізичної підготовленості баскетболістів високого класу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15*. Випуск 6 (49).
- Лебідь, Є.О., Стрикаленко, Є.А., Шалар, О.Г., & Кравченко, Є.Ю. (2016). Контроль змагальної діяльності баскетболістів європейських клубів. *Баскетбол: історія, сучасність, перспективи: матеріали I Всеукраїнської з міжнародною участю науково-практичної інтернет-конференції (м. Дніпро, 19-20 грудня)*, 159-163
- Стрикаленко, Є.А. Шалар, О.Г., & Денещук, Т. (2017). Особливості техніко-тактичних дій розігруючих гравців NBA різних стилів гри *Спортивні ігри*, 1, 55-60
- Стрикаленко, Є.А., Шалар, О.Г., Гудович, В.Ю., & Федін, Ю.М. (2019). Вплив вправ прикладної аеробіки і вправ з йоги на показники фізичної підготовленості баскетболісток жіночої команди БК «Таврійська зірка». *Спортивні ігри*, 3 (13), 49-55.
- Шалар, О.Г., & Рогачов, Ю.В. (2015). Навчальна програма факультативу з баскетболу для учнів 5-11 класів. *Фізичне виховання в школах України: науково-методичний журнал*, 6(78), 25-39
- Шалар, О.Г., Сочинський, А.Я. (2012). Програма секційної (гурткової) роботи з баскетболу. *Фізичне виховання в школах України: науково-методичний журнал*, 2(38), 23-32.
- Shalar, O., Huzar, V., Strykalenko, Y., Yuskiv, S., Homenko, V., & Novokshanova, A. (2019). Psycho-pedagogical aspects of interaction between personality traits and physical qualities of the young gymnasts of the variety and circus studio. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 19 (Supplement issue 6), 2283-2288. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2019.s6344>
- Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Voloshynov, S., Yuskiv, S., Silvestrova, H., & Holenko, N. (2020). The correlation between intelligence and competitive activities of elite female handball players. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 20 (1), 63-70. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2020.01008>
- Strykalenko, Y., Huzar, V., Shalar, O., Voloshynov, S., Homenko, V., & Svirida, V. (2021). Physical fitness assessment of young football players using an integrated approach. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 21 (1), 360-366. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2021.01034>

Відомості про авторів:

Стрикаленко Євгеній Андрійович –

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри загальноєкономічної підготовки

<http://orcid.org/0000-0001-7686-8736>

E-mail: strikalenko76@gmail.com

Херсонський державний аграрно-економічного університет

Гузар Віктор Миколайович –

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри безпеки життєдіяльності та професійно-прикладної фізичної підготовки

<http://orcid.org/0000-0002-4427-2425>

E-mail: guzarv59@gmail.com

Херсонська державна морська академія

Шалар Олег Григорович –

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри загальноекономічної підготовки

<http://orcid.org/0000-0003-1866-9143>

E-mail: shalaroleg1952@gmail.com

Херсонський державний аграрно-економічного університет

Надійшла до редакції 10.01.2022 р.