

ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

У результаті проведеного дослідження встановлено, що особливості здібностей юних баскетболістів до погодження рухової діяльності при бігу та орієнтації у просторі полягають у поступовому їх формуванні від 10 до 12 років та значному покращенні від 12 до 13 років.

Ключові слова: юні баскетболісти, координаційні здібності, ігрова діяльність.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Баскетбол – це ациклічна командна гра, у якій виконання технічних елементів пов'язане з швидко-силовими та точнісно-координаційними характеристиками. При обмеженому майданчику та лімітованому правилами часі володіння м'ячем, виконання всіх технічних і тактичних елементів гри вимагає точності і цілеспрямованості рухових дій [1]. З огляду на це, координаційні здібності, серед інших фізичних якостей баскетболістів, займають особливе місце.

Високий рівень розвитку рухових здібностей є вирішальною передумовою для якісного засвоєння та удосконалення техніки гри. Координований спортсмен швидко пристосовується до умов спортивної боротьби, що постійно змінюються та застосовує найбільш ефективні засоби для її ведення [2].

Підвищення рівня координованості баскетболістів полягає у засвоєнні складних рухових дій та їх перебудови залежно від ситуацій, що раптово змінюються на майданчику. Суттєве значення при цьому має вибіркоче удосконалення спеціальних рухових здібностей, що лежать в основі ігрової діяльності спортсменів [3].

Про особливу увагу, щодо розвитку рухових здібностей у ігрових видах спорту наголошує Ю.Д. Железняк [4], оскільки, на думку автора, низький рівень координаційної підготовленості гравців лімітує їх хист в опануванні техніко-тактичним арсеналом.

Взагалі, у ігрових видах спорту КЗ проявляються при виконанні всіх техніко-тактичних дій, які пов'язані із силою, швидкістю, витривалістю та гнучкістю гравців [5]. Від рухових здібностей залежать точність і своєчасне виконання технічних прийомів, що дає можливість гравцеві оперативно орієнтуватися у постійно мінливих ігрових ситуаціях та переходити від одних захисту до нападу.

Крім цього слід зазначити, що особливу увагу розвитку координаційних здібностей слід приділяти спортсменам шкільного віку, оскільки саме на цей період припадають сенситивні періоди розвитку багатьох фізичних якостей [6].

Підтвердженням цього є роботи Н.А. Берштейна [7], який відмічає, що у шкільному віці відбувається "закладання фундаменту" для розвитку рухових здібностей, а також надбання знань, умінь і навичок при виконанні вправ на координацію. Автор та інші дослідники відзначають цей період як "золотий вік", маючи на увазі темп розвитку рухових здібностей [7, 8].

До того ж деякі спеціалісти відмічають, що втрачені можливості для розвитку РЗ у юному віці дуже важко реалізувати у майбутньому, що у подальшому може негативно відобразитися на успішності професійної діяльності спортсменів [9].

Отже, вивчення координаційних здібностей та визначення їх впливу на якість ігрової діяльності юних баскетболістів може розглядатися як один з актуальних напрямків сучасних досліджень.

Мета: дослідити формування здібностей юних баскетболістів до погодження рухової діяльності при бігу та орієнтації у просторі.

Організація та методи дослідження. Дослідження проводилися на базі ДЮСШ баскетбольного клубу суперліги "Черкаські мавпи" м. Черкаси у яких брали участь 51 баскетболіст 10-13 років. Кожна вікова група налічувала від 12 до 14 юних спортсменів. Всі досліджувані на момент обстеження були практично здоровими.

Рівень розвитку координаційних здібностей визначався за тестами, описаними Л.В. Костіковою та Л.П. Сергієнко [10, 11].

Виклад основного матеріалу дослідження. У результаті вивчення стану розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів нами встановлено, що їх показники ведення двох м'ячів на дистанції 30 м покращувалися поступово (рис. 3.1).

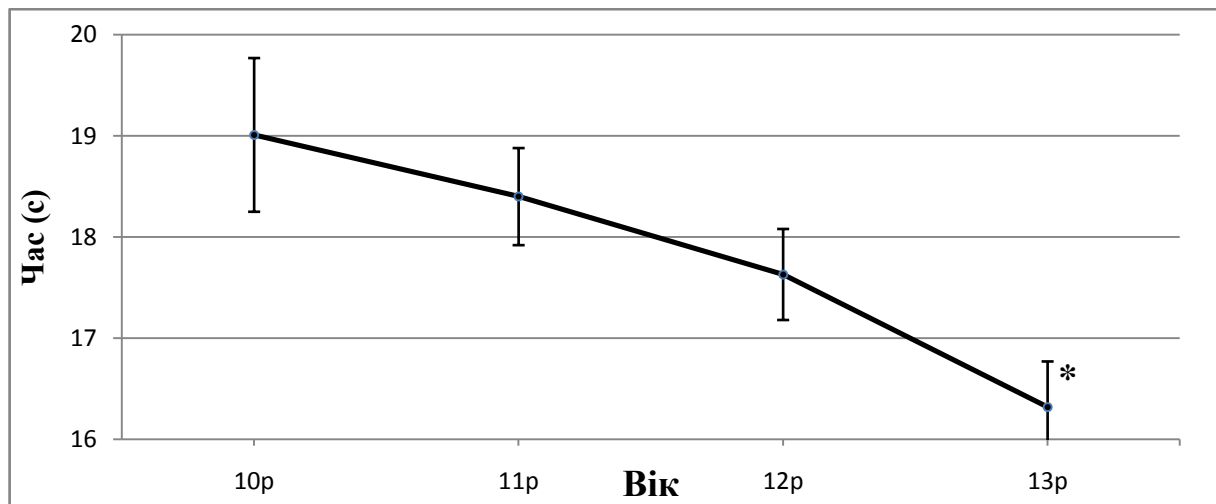


Рис. 3.1. Час одночасного ведення двох м'ячів на дистанції 30 м.

* – достовірний приріст показників ($p < 0,05$).

Так результати спортсменів підвищувалися від 10 до 12 років без особливих річних приростів, а саме: від 10 до 11 років на 0,61 с ($p > 0,05$), від 11 до 12 років на 0,77 с ($p > 0,05$). Хоча загальний приріст за вказані вікові періоди склав 1,38 с, що відповідало статистичній достовірності ($p < 0,05$).

Значні річні прирости відповідних показників були відмічені від 12 до 13 років де час виконання вправи покращився з $17,63 \pm 0,45$ с до $16,32 \pm 0,45$ с ($p < 0,05$).

Час ведення двох м'ячів на дистанції човникового бігу 4×10 м також покращувався у баскетболістів від 10 до 13 років. Незначні річні прирости на 1,20 с ($p > 0,05$) та 1,00 с ($p > 0,05$) були зафіксовані від 10 до 11 років та від 11 до 12 років відповідно (рис. 3.2).

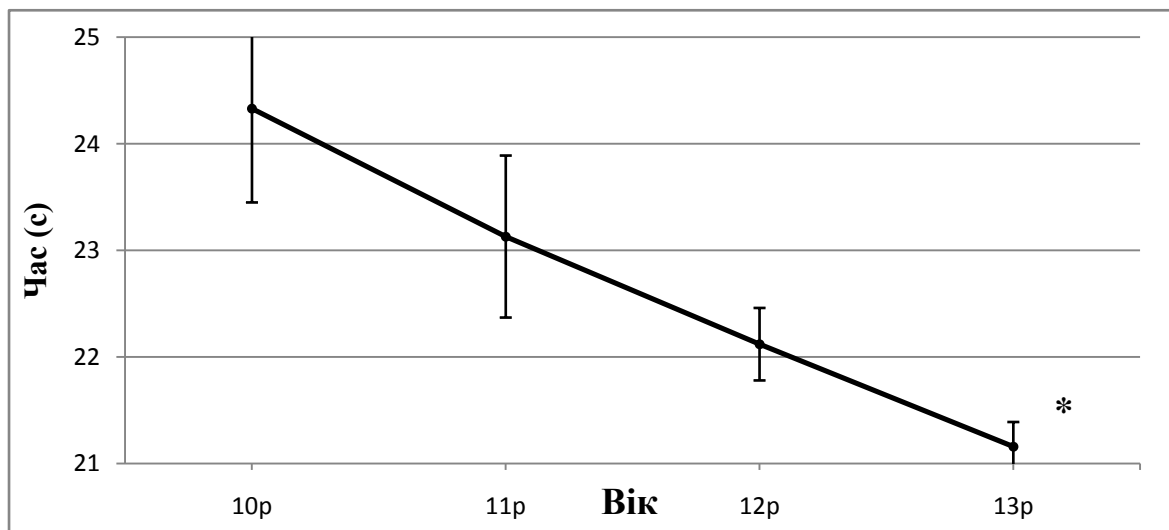


Рис. 3.2. Час одночасного ведення двох м'ячів на дистанції човникового бігу 4×10 м.

* – достовірний приріст показників ($p < 0,05$).

Суттєві зміни результатів спостерігалися від 12 до 13 років де час виконання вправи покращився з $22,12 \pm 0,34$ с до $21,16 \pm 0,23$ с ($p < 0,05$).

Тобто, проведені тести з виконання ведення двох м'ячів на дистанції 30 м та ведення двох м'ячів на дистанції човникового бігу 4×10 м свідчили, що здібність юних баскетболістів до погодження рухової діяльності при бігу поступово, без особливих річних приростів ($p > 0,05$), покращувалася від 10 до 12 років. А віковий період від 12 до 13 років був характерним значними позитивними рушеннями для даної координаційної здібності ($p < 0,05$).

Здібність баскетболістів до орієнтації у просторі формувалася за подібною схемою, тобто покращувалася у відповідності до віку та ігрової практики спортсменів.

Так, результати гравців при виконанні ведення м'яча без зорового контролю на дистанції 10 метрів покращувалися з $7,33 \pm 0,33$ с у 10 років до $6,78 \pm 0,33$ с у 11 років ($p > 0,05$). Також без особливих річних приростів, лише на 0,63 с відбувалися зміни показників від 11 до 12 років ($p > 0,05$) (рис. 3.3).

Достовірні зміни часу виконання відповідної вправи були зафіксовані від 12 до 13 років, а саме з $6,15 \pm 0,33$ с до $5,22 \pm 0,2$ с ($p < 0,05$).

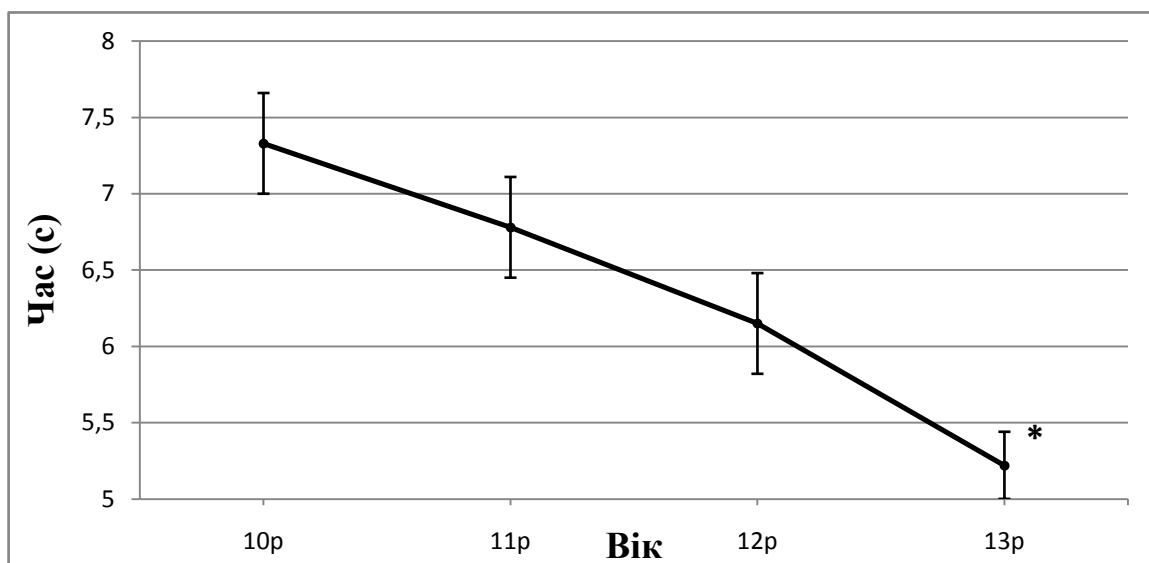


Рис. 3.3. Час ведення м'яча без зорового контролю на дистанції 10 м.

* – достовірний приріст показників ($p < 0,05$).

На рисунку 3.4 продемонстровано вікові зміни показників ведення м'яча юними баскетболістами без зорового контролю на дистанції 30 м. Незначне покращення часу виконання даної вправи було зафіксовано від 10 до 11 років – на $0,69$ с ($p > 0,05$), та від 11 до 12 років – на $0,50$ с ($p > 0,05$).

Особливі позитивні зрушення відповідних показників з $16,92 \pm 0,19$ с до $15,93 \pm 0,15$ с спостерігалися від 12 до 13 років відповідно.

Тобто, здібність юних баскетболістів до орієнтації у просторі покращувалася поступово від 10 до 12 років ($p > 0,05$) з періодом значних вікових змін від 12 до 13 років ($p < 0,05$).

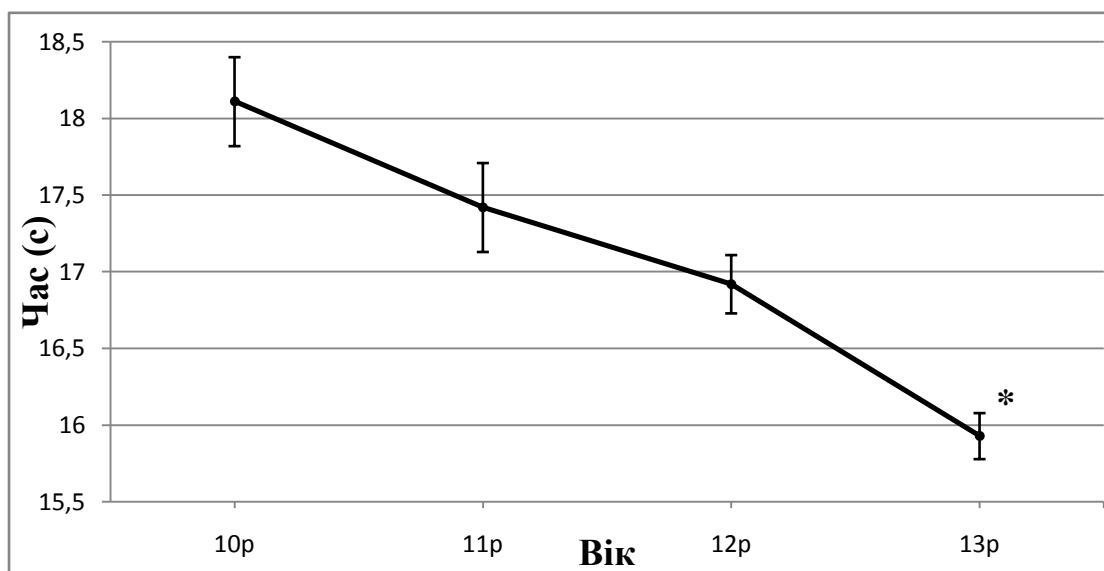


Рис. 3.4. Час ведення м'яча без зорового контролю на дистанції 30 м.

* – достовірний приріст показників ($p < 0,05$).

Таким чином, особливості здібностей юних баскетболістів до погодження рухової діяльності при бігу та орієнтації у просторі полягають у поступовому їх формуванні від 10 до 12 років та значному покращенні від 12 до 13 років.

Висновки

1. Координаційні здібності, а зокрема здібності баскетболістів до погодження рухової діяльності при бігу та орієнтації у просторі відіграють одну з головних ролей у процесі ігрової підготовки спортсменів.

2. Формування здібності баскетболістів 10-13 років до погодження рухової діяльності при бігу відбувається поступово від 10 до 11 та 12 років ($p>0,05$), у відповідності до їх віку та ігрового стажу, та з особливими позитивними зрушеннями від 12 до 13 років ($p<0,05$).

3. Здібність юних баскетболістів до орієнтації у просторі формувалася поступово, без значних річних приростів, від 10 до 12 років ($p>0,05$) та з особливими позитивними зрушеннями від 12 до 13 років ($p<0,05$).

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Перспективи подальших досліджень даного напрямку полягають у вивченні формування рухових здібностей у баскетболістів 14-17 років.

Використані джерела

1. Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Леонід Юзефович Поплавський. – К.: Олімпійська література, 2004. – 448 с.
2. Костикова Л.В. Женский баскетбол: от Чемпионата мира до Олимпиады / Костикова Л.В. // Теория и практика физ. культуры. Тренер: Журнал в журнале. – 2003. – № 2. – С.28-30.
3. Козіна Ж.Л. Взаємозв'язок між точністю кидків, спеціальною фізичною підготовленістю і кінестетичною чутливістю баскетболісток високого класу / Ж.Л. Козіна // Педагогічні основи навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах освіти України: Збірник наукових праць за матеріалами конференції: "Проблеми сучасності: культура, мистецтво, педагогіка", ЛДКМ, Обл.метод.каб.учб.закладів, Харків, СТИЛЬ-ІЗДАТ, 2004. – С. 102-108.
4. Железняк Ю.Д. Индивидуализация тренировки юных волейболистов / Железняк Ю.Д. // Управление тренировочным процессом на основе учета индивидуальных особенностей юных спортсменов: Тез. докл. XIII Всесоюз. научн.-практ. конф. (Харьков, 28-31 мая 1991г.) / ВНИИФК. – М., 1991. – Ч. 1. – С. 37-39.
5. Заворотна О.А. Розвиток рухових здібностей у баскетболістів 13-14 років з вадами слуху: автореф. на отр. Наук. ст. канд. наук з фіз. вих., спец. 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" / Ольга Анатоліївна Заворотна. – К., 2008. – 16 ст.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н/ Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
7. Бернштейн Н.А. Про спритність і її розвиток. – М.: ФиС, 2001.
8. Глазирін І.Д. Механізми біологічного дозрівання дітей пубертатного періоду: Монографія. – Черкаси: Вертикаль, 2010. – 168 с.
9. Аверьянов И.В. Программа совершенствования кинестетических координационных способностей у юных футболистов 10 – 11 лет / И.В. Аверьянов // Научные труды. – Омск: изд – во Сибирского государственного университета физической культуры, 2006. – С. 63 – 66.
10. Костикова Л.В. Женский баскетбол: от Чемпионата мира до Олимпиады / Костикова Л.В. // Теория и практика физ. культуры. Тренер: Журнал в журнале. – 2003. – № 2. – С.28-30.
11. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Леонід Прокопович Сергієнко. – К.: Олімпійська література, 2001. – 440 с.

Bazylevsky A.G, Hlazyrin I.D.

THE FORMATION OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS' MOTIONAL ABILITIES

The results of the research show that the peculiarities of young basketball players' abilities to moving activity in running and space orientation are in their gradual fomation at the age of 10-12 and their considerable increase at the age of 12-13.

Key words: *young basketball players, coordination abilities, play activity.*

Стаття надійшла до редакції 03.09.2013 р.

