

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

УДК 796.332.2:378(045)

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ-БАСКЕТБОЛІСТІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Гринчук А.А., Чехівська Ю.С.

Вінницький торговельно-економічний інститут
Київського національного торговельно-економічного університету

У статті розглянуто особливості розвитку координаційних здібностей у студентів-баскетболістів. За допомогою літературних джерел вивчено, основні методи та принципи координації. Виявлено, що методичні прийоми які відносяться до методів варіативної (змінної) вправи, є найбільш ефективними для розвитку й удосконалення координаційних здібностей у баскетболі. Визначено, що в теорії і практиці фізичного виховання і спорту недостатньо вивчені питання науково-обґрунтованої системи розвитку і удосконалення координаційних здібностей у студентів-баскетболістів у вищих навчальних закладах.

Ключові слова: методи, координаційні здібності, студенти, баскетбол.

Постановка проблеми. Досягнення високих спортивних результатів в умовах зростаючої конкуренції вимагає постійного удосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів. Одним з найбільш перспективних напрямків техніко-тактичної підготовки спортсменів являється удосконалення координаційних здібностей.

Сучасний баскетбол – це атлетична гра, вимоги якої ставляться до баскетболістів, найвищі. Щоб досягти високої техніко-тактичної майстерності, баскетболісту, перш за все, необхідний високий рівень розвитку фізичних якостей [2].

Технічна підготовка здійснюється за рахунок швидкісно-силових характеристик, удосконалення координації рухів і підвищення стійкості технічних дій до різних збиваючих факторів. Більшість цих аспектів, за виключенням удосконалення координаційних здібностей, отримало широке відображення в сучасній науковій літературі і в практиці роботи тренерів. Разом з тим, баскетбол, як один із складно-координаційних видів спорту, потребує створення системи цілеспрямованого розвитку різних видів координаційних здібностей [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Спеціалісти, які займаються проблемами фізичного виховання до сьогодні не прийшли до єдиної думки про те, що таке спритність, координаційні здібності і точність рухів. А вирішення питання про природу цих якостей дуже важливе для їх розвитку і удосконалення.

Т.Ю. Круцевич трактує координацію як здатність узгоджувати рухи ланок тіла під час вирішення конкретних рухових завдань [6].

М.П. Гуменюк, В.В. Клименко розглядають силу, швидкість, темп, точність і влучність, пластичність і спритність, ритм і координованість як властивості рухів, що є показниками розвинених психомоторних здібностей.

В.П. Платонов, М.М. Булатова посилаючись на результати спеціальних досліджень, виділяють такі відносно самостійні види координаційних

здібностей: здатність до оцінювання і регуляції динамічних та просторово-часових параметрів рухів; збереження стійкості пози й орієнтування в просторі, довільного розслаблення м'язів, координації рухів і відчуття ритму [4].

В.І. Лях пропонує трактувати координаційні здібності як можливості індивіда, що визначають його готовність до оптимального керування і регулювання рухових дій. Координаційні здібності не можна розглядати лише як психічну або моторну можливість людини, а необхідно вивчати в синтезі психічної і рухової діяльності як психомоторні процеси.

Визначаючи структуру координаційних здібностей та взаємозв'язки її елементів, В.І. Лях відокремив такі види координаційних здібностей: специфічні, спеціальні та загальні [2].

Проаналізувавши ряд понять, що відображають зміст рухової діяльності, найдоцільнішим є визначення В.І. Ляха: «координаційні здібності – це можливості людини, які визначають її готовність до оптимального керування і регуляції рухової дії».

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Аналіз науково-методичної літератури і опитування тренерів показав, що проблема формування, розвитку і удосконалення координаційних здібностей в баскетболі розглянута на недостатньо. В практиці роботи тренерів з баскетболу відсутні науково обґрунтовані програми удосконалення координаційних здібностей з врахуванням індивідуально-типологічних особливостей, що призводить до зниження ефекту тренувального процесу.

Все це стало основою для пошуку шляхів цілеспрямованого диференційованого підходу до вирішення завдань, пов'язаних з удосконаленням координаційних здібностей у студентів-баскетболістів у вищих навчальних закладах.

Мета дослідження – визначити методи розвитку координаційних здібностей у студентів-баскетболістів у вищих навчальних закладах.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та даних Internet з питання розвитку координаційних здібностей у студентів-баскетболістів у вищих навчальних закладах.

Результати дослідження. Координація характеризується можливістю людей управляти своїми рухами. Складність керування опорно-руховим апаратом полягає в тому, що тіло людини складається зі значної кількості біологічних ланок, які мають більше ста ступенів волі [3].

Зокрема, по ступені вибіркової впливу на координаційні здібності можна говорити про методи вибірково спрямованої вправи і про методи генералізованої вправи (із загальним впливом на дві й більше координаційні здібності).

За ознаками стандартизації або варіювання впливів виділяють методи стандартно-повторної й варіативної (змінної) вправи. Перші використовують для розвитку координаційних здібностей при розучуванні нових, досить складних у координаційному відношенні рухових дій, опанувати які можна лише після ряду повторень їх у відносно стандартних умовах. Другі, на думку більшості дослідників і практиків, взагалі є головними методами розвитку координаційних здібностей. Зупинимось на них докладніше.

Методи варіативної (змінної) вправи для формування координаційних здібностей можна представити у двох основних варіантах: методи строго регламентованого й не строго регламентованого варіювання.

До методів строгої регламентованої вправи можна віднести 3 групи методичних прийомів.

1-ша група – прийоми строго заданого варіювання окремих характеристик або всієї форми звичної рухової дії:

а) зміна напрямку руху (біг або ведення м'яча зі зміною напрямку руху і т.п.);

б) зміна силових компонентів (чергування метань при використанні снарядів різної маси на дальність і в ціль; стрибки в довжину або нагору з місця на повну силу, ввівсили, в одну третину сили й т.п.);

в) зміна швидкості або темпу рухів (кидки в кошик у незвичному темпі – прискореному або вповільненому й т.п.);

г) зміна ритму рухів (кроки у метанні малого м'яча у баскетболі або ручному м'ячі й ін.);

д) зміна вихідних положень (виконання загально-розвиваючих і спеціально-підготовчих вправ у положенні стоячи, лежачи, сидячи у присядці й ін.; й т.п.);

е) варіювання кінцевих положень (кидок нагору з вихідного положення стоячи, лов сидячи; кидок нагору з вихідного положення сидячи, лов – стоячи й т.п.);

ж) зміна просторових меж, у яких виконується вправа (ігрові вправи на зменшеній площадці тощо);

з) зміна способу виконання дії (удосконалювання техніки кидків або передач м'яча при цілеспрямованій зміні способу виконання прийому й т.п.).

2-га група – прийоми виконання звичних рухових дій у незвичних сполученнях:

а) ускладнення звичної дії додатковими рухами (ловлі м'яча з попереднім хлопанням в долоні, поворотом навкрути, стрибком з поворотом тощо);

б) комбінування рухових дій (об'єднання окремих освоєних загально-розвиваючих вправ без предметів або із предметами в новій комбінації, виконання з ходу і т.п.);

в) «дзеркальне» виконання вправ (виконання кидкових кроків у баскетболі з іншої ноги; передачі, кидки й ведення м'яча не ведучою рукою й т.п.).

3-тя група – прийоми введення зовнішніх умов, що регламентують напрямки і межі варіювання:

а) використання різних сигнальних подразників, що вимагають термінової зміни дій (миттєвий перехід від атакуючих дій до захисних по звуковому сигналу, і навпаки, і т.п.);

б) ускладнення рухів за допомогою завдань типу жонглювання (лов і передача двох м'ячів з відскоком і без відскоку від стіни; жонглювання двома м'ячами однакової й різної маси двома й одною рукою й т.п.);

в) виконання освоєних рухових дій після «роздратування» вестибюлярного апарата (кидки в коли або ведення м'яча після акробатичних перекидів або обертанні й т.п.);

г) удосконалення техніки рухових дій після дозованого фізичного навантаження або на тлі стомлення (виконання серії штрафних кидків у баскетболі після кожної серії інтенсивних ігрових завдань і т.п.);

д) виконання вправ в умовах, що обмежують або включають зоровий контроль (ведення, передачі й кидки м'яча в кільце в умовах поганої видимості або в спеціальних окулярах);

е) введення заздалегідь точно обумовленої протидії партнера в спортивних іграх (відпрацьовування індивідуальних, групових або командних атакуючих і захисних тактичних дій у спортивних іграх і т.п.) [3].

Методи не строго регламентованого варіювання містять наступні зразкові прийоми:

а) варіювання, пов'язане з використанням незвичайних умов природного середовища (періодичне виконання технічних, техніко-тактичних дій і проведення гри у баскетболі в незвичних умовах);

б) варіювання, пов'язане з використанням у тренуванні незвичних снарядів, інвентарю, устаткування (технічні прийоми гри різними м'ячами);

в) здійснення індивідуальних, групових і командних атакуючих і захисних тактичних рухових дій в умовах не строго регламентованих взаємодій супротивників або партнерів (відпрацьовування технічних прийомів і тактичних взаємодій, комбінацій, що виникають у процесі самостійних і учбово-тренувальних ігор);

г) ігрове варіювання, пов'язане з використанням ігрових та змагальних методів (ігрове суперництво в мистецтві створення нових варіантів індивідуальних, групових і командних тактичних дій у спортивних іграх) [1].

При застосуванні методів варіативної (змінної) вправи необхідно враховувати наступні основні правила:

– використовувати невелику кількість (8-12) повторень різноманітних фізичних вправ, що пред'являють подібні вимоги до способу керування рухом;

– багаторазово повторювати ці вправи як найчастіше, змінюючи виконання окремих характеристик і рухової дії в цілому, а також умови здійснення цих дій [4].

Рекомендацій про те, які методичні прийоми, що відносяться до методів варіативної (змінної) вправи, є найбільш ефективними для розвитку й удосконалення координаційних здібностей студентів-баскетболістів, немає. Очевидно, одні із прийомів більш адекватні одним умовам, інші – іншим.

Для розвитку координаційних здібностей (особливо специфічних, стосовно до конкретних видів спорту) у сучасній практиці фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах усе ширше застосовують так звані спеціалізовані засоби, методи й методичні прийоми. Основне їхнє призначення полягає в тому, щоб забезпечити відповідні зорові сприйняття й уявлення; дати об'єктивну інформацію про параметри виконуваних рухових дій; сприяти виправленню окремих параметрів рухів по ходу їхнього виконання; впливати на всі органи почуттів, які беруть участь у керуванні й регулюванні рухів [2].

До названих спеціалізованих засобів і методів можна віднести:

- відеодемонстрації, що дозволяють аналізувати техніку спортивних рухів;
- метод ідеомоторної вправи, що полягає в спробах подумки відтворювати рухові відчуття і сприйняти рухові дії в цілому або окремі її характеристики (наприклад, просторових параметрів) перед виконанням руху;

– засоби й методичні прийоми лідирування, виборчої демонстрації й орієнтування, що дозволяють виконувати вправи під звуко- або світлолідер, відтворити просторові, тимчасові й ритмічні характеристики рухів і сприйняти їх наглядно, на слух або тактильно й т.д.;

– прийоми й умови спрямованого відчуження рухів, засновані на застосуванні спеціальних тренажерних пристроїв, які дозволяють відчувати окремі параметри рухів (наприклад, просторову, динамічну, тимчасову або їхню сукупність).

– деякі методи термінової інформації, використовуються при застосуванні технічних пристроїв, що автоматично реєструють параметри рухів і терміново сигналізують про порушення окремих з них [4].

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що в теорії і практиці фізичного виховання і спорту недостатньо вивчені і розроблені питання науково-обґрунтованої системи розвитку і удосконалення координаційних здібностей у студентів-баскетболістів у вищих навчальних закладах, яка є одним з вирішальних факторів для досягнення високих спортивних результатів.

Перспективи подальших досліджень розробити і експериментально перевірити ефективність спеціально-підготовчих вправ для удосконалення координаційних здібностей студентів-баскетболістів у вищих навчальних закладах.

Список літератури:

1. Козина Ж.Л. Индивидуальная подготовка спортсменов-баскетболистов / Ж.Л. Козина, Е.В. Церковная, В.Н. Осипов, С.Г. Строкач. – Х.: ДИВО, 2009. – 124 с.
2. Лях В.И. Координационные способности в спорте : теории, модели, направления настоящих и будущих исследований / В.И. Лях // Моделирование управления движениями человека; под ред. М.П. Шестакова и А.Н. Аверкина. – М.: Спорт Академия Пресс, 2003. – С. 158–202.
3. Максименко Г.Н. Исследование структуры физической, технической и игровой подготовленности спортсменов специализирующихся в спортивных играх / Г.Н. Максименко, И.Г. Максименко // Олимпийский спорт и спорт для всех : IX междунар. науч. конгресс : тезисы докл. – К., 2005. – С. 383.
4. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – С. 30–38.
5. Поплавский Л.Ю. Баскетбол / Л.Ю. Поплавский. – К.: Олимпийская литература. – 2004. – 448 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення / За ред. Т.Ю. Кривець. – К.: Олімпійська література, 2012. – Т. 1. – 391 с.

Гринчук А.А., Чеховская Ю.С.

Винницький торгово-економічний інститут
Київського національного торгово-економічного університету

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Аннотация

В статье рассмотрены особенности развития координационных способностей у студентов-баскетболистов. С помощью литературных источников изучено, основные методы и принципы координации. Выявлено, что методические приемы относящиеся к методам вариативной (сменной) упражнения, являются наиболее эффективными для развития и совершенствования координационных способностей в баскетболе. Определено, что в теории и практике физического воспитания и спорта недостаточно изучены вопросы научно-обоснованной системы развития и совершенствования координационных способностей у студентов-баскетболистов в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: методы, координационные способности, студенты, баскетбол.

Hrinchuk A.A., Chekhivska J.S.

Vinnitsia Institute of Trade and Economics of
Kyiv National University of Trade and Economics

DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN BASKETBALLIST-STUDENTS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Summary

In the article the peculiarities of development of coordination abilities in students-basketball players are considered. With the help of literary sources, the basic methods and principles of coordination have been studied. It was found that methodical techniques related to methods of variable (variable) exercise, are most effective for the development and improvement of coordination abilities in basketball. It is determined that in the theory and practice of physical education and sports the problems of scientifically substantiated system of development and improvement of coordination abilities in students-basketball players in higher educational institutions are not sufficiently studied.

Keywords: methods, coordination abilities.