

**Динаміка розвитку рухових здібностей баскетболістів 9-10 років протягом річного циклу**

Кравець К. А., Чуча Н. І.

Харківська державна академія фізичної культури

**Анотація.** В статті наведені показники рухових здібностей баскетболістів 9–10 років та їх зміни впродовж навчального року.

**Ключові слова:** рухові здібності, баскетболісти, групи початкової підготовки.

**Вступ.** До найбільш значних факторів, зумовлюючих успіх змагальної діяльності баскетболіста належить розвиток рухових здібностей, завдяки яким, проходить аналіз рухів, збільшується руховий досвід, а також відбувається орієнтування спортсмена у просторі та часі [1 - 4].

Питаннями вдосконалення фізичної підготовленості спортсменів – баскетболістів різної кваліфікації займалися (Андреєв В. І., 2011; Портнов Ю. М., 2012; Помещикова І. П., 2016). В своїх роботах автори вказують на відносно високий ступінь взаємозв'язку між показниками розвитку фізичних якостей і окремих показників техніко-тактичних дій. Проте, дана проблема і на сьогоднішній час є актуальною і потребує вирішення низки питань щодо розвитку рухових здібностей спортсменів різного рівня.

Тому, **метою** нашого дослідження стало визначення рівня розвитку рухових здібностей баскетболістів 9–10 років.

Поставлена мета визначає наступні **завдання дослідження** :

1. На основі аналізу науково-методичної літератури вивчити особливості розвитку рухових здібностей юних баскетболістів.
2. Дослідити рівень розвитку рухових здібностей баскетболістів 9 – 10 років.
3. Виявити зміни у показниках рухових здібностей юних баскетболістів впродовж навчального року.

**Об'єкт дослідження:** рівень фізичної підготовленості юних баскетболістів.

**Предмет дослідження:** динаміка розвитку рухових здібностей баскетболістів 9–10 років протягом року.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, вивчення документальних матеріалів і педагогічне спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь 16 спортсменів в віці 9 – 10 років. З них 16 хлопчиків-баскетболістів, що навчаються в групах початкової підготовки другого року навчання ДЮСШ № 13 м. Харкова. Всі діти, які приймали участь у дослідженні були практично здорові та знаходились під наглядом спортивних лікарів. Дослідження проводилося поетапно з вересня 2016 року по березень 2017 року.

На першому етапі (вересень 2016) було проведено педагогічне

спостереження та визначено мету, завдання, об'єкт, предмет та методи дослідження. А також був проведений аналіз науково-методичної літератури з обраної теми.

На другому етапі (жовтень 201 – березень 2017) було проведено педагогічне дослідження, яке включало попереднє та підсумкове тестування рівня розвитку рухових здібностей. На третьому етапі (березень 2017) було проведено обробку та порівняльний аналіз даних отриманих в ході педагогічного дослідження.

**Результати дослідження.** Результати дослідження представлені в таблиці 1 та 2. Аналіз результатів, отриманих впродовж навчального року, показав їх поліпшення. Однак достовірні зміни відбулися тільки за результатами тестування човникового бігу 4x9 м з веденням баскетбольного м'яча і передачі баскетбольного м'яча на швидкість і точність. Зміни цих показників були суттєві і статистично достовірні ( $p < 0,05$ ). За іншими показниками зміни були менш істотні і не достовірні ( $p > 0,05$ ).

*Таблиця 1*

**Показники розвитку рухових здібностей баскетболістів 9-10 років**

Рухові тести	Попереднє тестування	Підсумкове тестування	t	p
	$\bar{X} \pm m$ (n=16)			
Човниковий біг 3x10 м з оббіганням набивних м'ячів (с)	10,0±0,7	9,4±0,5	0,70	>0,05
Човниковий біг 4x9,14 м з веденням баскетбольного м'яча (с)	21,6±1,4	18,1±0,9	2,10	<0,05
Передача баскетбольного м'яча на швидкість і точність (с)	30,9±2,1	27,7±1,0	2,10	<0,05
Показники відтворення заданого часу (10 с)	1,8±0,6	1,6±0,5	0,26	>0,05
Стрибок з поворотом (бали)	1,7±0,8	1,6±0,6	0,10	>0,05
Кидки м'яча у ціль, стоячи до неї спиною (бали)	7,2±1,2	7,9±1,1	0,43	>0,05
Статична рівновага за методикою Бондаревського (с)	22,3±1,9	23,7±1,8	0,53	>0,05
Динамічна рівновага при виконанні поворотів на гімнастичній лаві (с)	8,7±0,9	8,5±0,8	0,17	>0,05
Спринт у заданому ритмі (с)	1,5±0,6	1,3±0,5	0,26	>0,05
Здібності до довільного розслаблення м'язів	3,8±0,3	3,9±0,2	0,28	>0,05
Три перекиди вперед (с)	6,8±0,9	6,3±0,7	0,44	>0,05

Порівняння рівня розвитку рухових здібностей юних баскетболістів при первинному та повторному тестуванні встановило незначні розбіжності між досліджуємими показниками.

Таким чином, на підставі статистичного аналізу даних, отриманих в ході педагогічного тестування можна констатувати, що більшість показників покращилась, але ці зміни не істотні і не завжди достовірні. Виняток склали

завдання до складу яких надходили дії з елементами баскетбольної техніки.

Таблиця 2.

### Показники рівня розвитку рухових здібностей баскетболістів 9-10 років

Рухові тести	Попереднє тестування	Підсумкове тестування
Човниковий біг 3x10 м з оббіганням набивних м'ячів (с)	низький	низький
Човниковий біг 4x9,14 м з веденням баскетбольного м'яча (с)	нижче середнього	нижче середнього
Передача баскетбольного м'яча на швидкість і точність (с)	низький	низький
Показники відтворення заданого часу (10 с)	низький	низький
Стрибок з поворотом (бали)	середнього	середнього
Кидки м'яча у ціль, стоячи до неї спиною (бали)	низький	низький
Статична рівновага за методикою Бондаревського (с)	низький	низький
Динамічна рівновага при виконанні поворотів на гімнастичній лаві (с)	низький	низький
Спринт у заданому ритмі (с)	середній	середній
Здібності до довільного розслаблення м'язів	достаттний	достаттний
Три перекиди вперед (с)	середній	середній

### Висновки

1. Аналіз літературних джерел з проблеми розвитку рухових здібностей юних баскетболістів свідчить про те, що ця проблема залишається актуальною і вимагає вирішення низки питань, серед яких основним є аналіз існуючих та пошук нових методів та засобів розвитку та вдосконалення фізичних якостей юних баскетболістів.

2. Дослідження показників оцінки точності м'язових зусиль, статичної та динамічної рівноваги, здатності до відчуття ритму та довільного розслаблення м'язів, отриманих впродовж навчального року, не виявило статистичних відмінностей між досліджуваними даними ( $p > 0,05$ ).

3. Аналіз результатів динамічних та просторових параметрів рухів показав значне поліпшення показників ( $p < 0,05$ ). Виняток складають результати оцінки човникового бігу. Зміни цих показників були менш істотні і не достовірні ( $p > 0,05$ ).

### Література

1. Андреев В. И. Факторы, определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе [Текст]: Автореф. дис. канд. пед. наук / В. И. Андреев. – Омск, 1988. – 21 с.
1. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов / В. З. Бабушкин. – К. : Здоров'я, 1985. – 144 с.

2. Банніков А. М. Студентський баскетбол (планування, організація та проведення тренувального процесу). / А. М. Банніков, В. А. Сілкін, В. В. Костюков – Краснодар, 2007. – 44 с.
3. Платонов В. Н. Общая теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В. Н. Платонов – К.: Олімпійська література, 1997. – С. 300 – 309.
4. Подригало Л. Б. Гониометрические дослідження подвижності лучезапястного сугава баскетболістів груп початкової підготовки / Л. Б. Подригало, И. П. Помещикова // Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції, (Харків, 10–11 грудня 2015 р.) [ Електронний ресурс ] . – Харків : ХДАФК, 2014. – С. 88–89.
5. Помещикова І. П. и др. Зміни показників гнучкості баскетболістів 9–10 років під впливом вправ стретчингу / І. П. Помещикова, О. О. Прокопенко, Н. О. Пашенко, S. Laite // Спортивні ігри. – 2016. – №. 2. – С. 40-43.
6. Шевченко О. О. Зміни показників спеціальної фізичної підготовленості юних тенісисток на етапі початкової підготовки. / О. О. Шевченко // Слобожанський науково - спортивний вісник. – 2014. – №. 6 (44). – С. 126–128.
7. Ширяєва І. В. Особливості розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів / Ширяєва І. В., Харченко Є. С. // Міжнародна науково-практична конференція " Фізична культура, спорт та здоров'я". – 2015. – С. 127-128.
8. Ширяєва І. В. Особливості спортивного відбору баскетболістів на етапі початкової підготовки [Електрон- ний ресурс] / І. В. Ширяєва, Е. А. Мамедов // Спортивні ігри. – 2015. – Режим доступу до ресурсу: <http://sportsscience.org/index.php/game/article/viewFile/150/181>
9. Ширяєва І. В. Тренування баскетболістів груп початкової підготовки / І. В. Ширяєва. // Спортивні ігри. – 2014. – №. 10. – С. 250-256.

#### **Інформація про авторів:**

**Кравець К. А.** – студент

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Чуча Н. І.** – ст. викладач кафедри спортивних і рухливих ігор

*Харківська державна академія фізичної культури*

E-mail: natali.chucha@mail.ru