

II. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

КОРЕКЦІЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛІСТІВ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ

Ольга Єльфимова

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту



Анотація

В статті розкриваються розвиток спортивного движіння спортсменів з порушеннями слуха, проблеми розвитку координаційних способностей у юних баскетболістів з порушеннями слуха, особливо сти внедрения новых средств и методов в учебно-тренировочный процесс, направленных на развитие координационных способностей баскетболістів з порушеннями слуха с целью улучшения спортивного результата.

Annotation

The article deals with the problem of necessity to improve coordinating abilities of young basketball-players with acoustic disturbances. Including of new elements and methods into coaching process will influence the development of agility and therefore will improve sports result.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Сучасне суспільство розвивається на основі ідей гуманізації, припускаючи розкриття та реалізацію творчого потенціалу кожної людини, в тому числі людей з відхиленнями у здоров'ї. Фахівці багатьох областей науки намагаються якщо не усунути, то серйозно зменшити наявні недоліки та їх наслідки [2,5].

Багаторічна практика роботи вітчизняних та закордонних фахівців з інвалідами показує, що найбільш дійовими методами реабілітації даного контингенту є реабілітація засобами фізичної культури та спорту. Систематичні заняття не тільки підвищують адаптацію інвалідів до умов життя, які змінилися, розширюють їх функціональні можливості, допомагає одужанню організму, але й сприяють виробленню координації в діяльності опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи та в інших системах, добре впливають на психіку інвалідів, мобілізують їх волю, повертають людям відчуття соціальної повносправності [1].

Порушення координаційних здібностей є типовим для всіх нозологічних груп дітей, які мають вади в розвитку. До факторів, які впливають на прояв координаційних здібностей дітей з вадами слуху, відносяться:

- функціональний стан центральної та периферійної нервової системи;

- рівень міжм'язової координації, який забезпечує техніку рухових дій;
- тип вищої нервової діяльності особливості характеру та поведінки;
- стан вищих психічних функцій, психологічна стійкість, здатність аналізувати та швидко приймати рішення в умовах, коли швидко змінюються обставини;
- функціональний стан рухового, зорового, слухового, тактильного та інших аналізаторів [7].

Шкільний вік є найбільш відповідальним періодом у формуванні основного потенціалу моторики людини, тому питання про розвиток координації рухів у спортсменів шкільного віку представляє практичний інтерес в області спортивного тренування. [2].

Одним з найбільш доступних засобів розвитку координаційних рухів є ігри, а зокрема, баскетбол. Ігрова діяльність у баскетболі характеризується складною руховою координацією. Засвоєння та вдосконалення техніки гри в баскетбол багато в чому залежить від здібностей спортсменів точно та координовано виконувати рухові дії [4].

Виховання спритності та координації у баскетболі складається з тренування здібностей освоювати координаційно важкі дії відповідно із вимогами обставин, що раптово змінюються на майданчику [3].

Аналіз спеціальної літератури свідчить про відсутність уваги



фахівців до методики комплексної оцінки та розвитку спеціальних рухових здібностей даного контингенту. У зв'язку з цим, розробка та обґрунтування рекомендацій з корекції рухової діяльності дітей з вадами слуху, які займаються баскетболом, на підставі оцінки рухової координації, є актуальними і соціально вагомими.

Мета даного дослідження – розробка та обґрунтування методики розвитку координаційних здібностей в навчально-тренувальному процесі баскетболістів з вадами слуху.

Задачі дослідження були наступні:

- виявити рівень розвитку координаційних здібностей баскетболістів з порушеннями слуху;
- розробити та експериментально обґрунтувати методику розвитку координаційних здібностей баскетболістів з порушеннями слуху.

Методи досліджень: аналітичний огляд науково-методичної літератури, вивчення та узагальнення досвіду практики, проведені педагогічні спостереження під час тренувальних занять та змагань.

Рівень розвитку спеціальних рухових здібностей юнаків 13-14 років визначався за комплексом тестів Л.П. Сергієнко [6]: дистанційні кидки баскетбольного м'яча на швидкість і точність; передача баскетбольного м'яча на швидкість і точність; човниковий біг 3x10 м з оббіганням набивних м'ячів; ведення м'яча рукою у бігу зі зміною напрямку руху; біг до пронумерованих набивних м'ячів; статистична рівновага за методикою Бондаревського; десять «вісімок» (тест Копилова); три перекиди вперед, стрибки з обертами.

Організація дослідження: дослідження проходили на базі обласної дитячої спортивної школи параолімпійського резерву м. Дніпропетровська. Обстежено було 24 спортсмена 13-14 років з порушеннями слуху.

Результати досліджень. Розроблена тестова програма дозволяє визначити розвиток координаційних здібностей юних баскетболістів з вадами слуху. Юні баскетболісти, віднесені до контрольної та експериментальної груп, в цілому однакові за рівнем фізичної та технічної підготовленості ($P > 0,05$), здебільшого 2-го року навчання. Тренуються по існуючій програмі для ДЮСШ.

Методика для експериментальної групи спортсменів з порушеннями була побудована з блоків неспецифічних та специфічних вправ для баскетболу, спрямованих на розвиток кінестетичної здатності, стійкості рівноваги, регуляції просторово-часових та динамічних параметрів руху, координованості рухів, реагуючої здібності та здібності орієнтування в просторі.

Блоки складаються зі спеціально підібраних вправ та в деякі з них входять рухливі ігри. Послідовність використання блоків, які відрізняються спрямованістю упродовж заняття, визначалася специфікою нервово-м'язового впливу тих або інших вправ. За даними М.Д. Рипа, В.К. Велитченко, С.С. Волкова (1988), у спортсменів, що іграють у баскетбол з появою втоми центральної нервової системи знижується швидкість процесів збудження та гальмування, створюються складні умови для розмежування подразників. Таким чином, блоки вправ на розвиток реагуючої та кінестетичної здібності, які вимагають значного напруження сенсорних механізмів та стійкої уваги, застосовувалися в підготовчій частині та в першій половині основної частини заняття, коли організм спортсмена ще не сягнув високих значень за показниками втоми. Вправи на розвиток рівноваги використовувалися для рішення основних задач. Наприкінці основної та на початку заключної частини тренувального заняття виконувалися вправи на розвиток координованості рухів, розвиток здібності до орієнтування в просторі.

Вправи виконувалися з відносно невеликою інтенсивністю, що обумовлено як обмеженими технічними можливостями, так і невисоким рівнем фізичної підготовленості, включно координаційних здібностей баскетболістів з вадами слуху.

Спортсмени з порушеннями слуху контрольної групи займалися за загальноприйнятою програмою навчально-тренувальних занять, до якої не входила методика розвитку координаційних здібностей.

Основні задачі, які ставилися на кожне навчально-тренувальне заняття перед спортсменами, вирішувалися тими засобами та методами, які пропонував тренер. Виключення складав розвиток координаційних здібностей в контрольній та експериментальній групах, а саме зміст та відсоткове співвідношення вправ спрямованих на розвиток цих здібностей.

Так, в залежності від блоків та вправ в експериментальній групі спортсменів відсоткове співвідношення цих засобів складало 21-26% від загального часу навчально-тренувального заняття, а в контрольній – 9-11 %.

Розроблена тестова програма дозволила визначити рівень спеціальних координаційних здібностей юнаків з вадами слуху. Виділяють тестування відносно самостійних видів координаційних здібностей (Платонов, 1997). Згідно з цим нами були взяті найбільш відповідні їй види для даної спеціалізації.

У таблиці 1 представлені результати координаційних здібностей контрольної та експериментальної груп спортсменів з порушеннями слуху протягом експерименту. Аналіз даних показників свідчить про недостовірні розбіжності в результатах контрольної та експериментальної груп до експерименту ($p > 0,1$), виключення складає стрибки з обертами за допомогою рук ($p < 0,001$).

Аналіз результатів дослідження здібності до оцінки і регуляції просторово-часових та динамічних



параметрів рухів показав істотно різну після застосування розробленої методики між показниками спортсменів контрольної та експериментальної груп ($P < 0,001$) табл. 1. У тесті № 1 спочатку визначався інтегральний показник за точністю попадань м'яча в кільце та часом виконання тесту, потім виконувалася математико-статистична обробка отриманих даних.

Результати показані спортсменами експериментальної групи в тесті №2, дорівнювали $8,01 \pm 0,13$ с., що становить високий та вище середнього рівня, опираючись на нормативні оцінки результатів для дітей та молоді європейської по-

пуляції, а спортсмени контрольної групи мають низький та нижче середнього показники – $8,91 \pm 0,23$ с.

Так, спортсмени контрольної групи мають середній показник $28,31 \pm 1,31$ балів, а експериментальна $21,67 \pm 0,94$ бали, що становить різницю між показниками $6,64$ балів. У показниках тесту №7 різниця склала – $1,4$ бали при середніх показниках в контрольній групі баскетболістів з порушеннями слуху $-13,25 \pm 0,45$ балів та в експериментальній – $11,85 \pm 0,38$ бали.

У тесті «Ведення м'яча рукою у бігу зі зміною напрямку руху» спортсмени експериментальної групи отримали показник

$10,85 \pm 0,25$, що є рівнем вище середнього, але не зовсім достатнього як для спортсменів. Баскетболісти контрольної групи мали показник $11,63 \pm 0,31$, який є низьким та нижче середнього, а різниця між показниками експериментальної та контрольної груп становить $0,78$ с.

Контроль здібності до орієнтування в просторі визначався за допомогою тесту «Біг до пронумерованих м'ячів» та стрибки з обертами за допомогою та без допомоги рук. Спортсмени, які займалися за авторською методикою в тесті №3 отримали майже відмінні показники – $8,66 \pm 0,37$ с.,

Таблиця 1

Вихідні показники координаційних здібностей баскетболістів 13-14 років контрольної та експериментальної груп до експерименту (n=24)

№п/п	Контрольні тести	Групи спортсменів	До експерименту	P_1	Після експерименту	P
			Хср ± S		Хср ± S	
1	Дистанційні кидки баскетбольного м'яча на швидкість і точність, бали	Е	$30,87 \pm 3,81$	$>0,1$	$21,67 \pm 0,94$	$< 0,001$
		К	$30,42 \pm 4,16$		$28,31 \pm 1,31$	
2	Човниковий біг 3x10 з оббіганням набивних м'ячів, с	Е	$9,02 \pm 0,26$	$>0,1$	$8,01 \pm 0,13$	$< 0,001$
		К	$9,04 \pm 0,23$		$8,91 \pm 0,23$	
3	Біг до пронумерованих набивних м'ячів, с	Е	$9,83 \pm 0,54$	$>0,1$	$8,66 \pm 0,37$	$< 0,001$
		К	$9,84 \pm 0,43$		$9,68 \pm 0,28$	
4	Десять вісімок (тест Копилова), с	Е	$13,96 \pm 0,63$	$>0,1$	$12,19 \pm 0,25$	$< 0,001$
		К	$13,92 \pm 0,54$		$13,68 \pm 0,51$	
5	Три перекиди вперед, с	Е	$4,81 \pm 0,39$	$>0,1$	$3,89 \pm 0,19$	$< 0,001$
		К	$4,77 \pm 0,40$		$4,56 \pm 0,33$	
6	Ведення м'яча рукою у бігу зі зміною руху, с	Е	$11,87 \pm 0,23$	$>0,1$	$10,85 \pm 0,25$	$< 0,001$
		К	$11,89 \pm 0,28$		$11,63 \pm 0,31$	
7	Передача баскетбольного м'яча на швидкість і точність, бали	Е	$13,14 \pm 1,00$	$>0,05$	$11,85 \pm 0,38$	$< 0,001$
		К	$13,79 \pm 0,76$		$13,25 \pm 0,45$	
8	Статистична рівновага за методикою Бондаревського (з відкр. очима), с	Е	$32,16 \pm 3,43$	$>0,1$	$42,61 \pm 1,40$	$< 0,001$
		К	$32,21 \pm 3,18$		$35,79 \pm 2,16$	
9	Статистична рівновага за методикою Бондаревського (з закр. очима), с	Е	$7,79 \pm 1,50$	$>0,1$	$12,49 \pm 0,67$	$< 0,001$
		К	$7,74 \pm 1,51$		$9,45 \pm 0,41$	
10	Перекладання фішок, с	Е	$13,92 \pm 0,65$	$>0,1$	$11,67 \pm 0,37$	$< 0,001$
		К	$13,91 \pm 0,44$		$13,57 \pm 0,47$	
11	Ловля лінійки, см	Е	$26,84 \pm 1,54$	$>0,1$	$19,41 \pm 0,71$	$< 0,001$
		К	$26,82 \pm 0,95$		$25,25 \pm 1,28$	
12	Стрибки з обертами (за допомогою рук), градуси	Е	$227,00 \pm 21,28$	$< 0,001$	$254,08 \pm 12,09$	$< 0,001$
		К	$225,50 \pm 20,79$		$231,50 \pm 18,58$	
13	Стрибки з обертами (без допомоги рук), градуси	Е	$148,83 \pm 14,51$	$>0,1$	$171,92 \pm 12,99$	$< 0,001$
		К	$147,67 \pm 14,25$		$152,17 \pm 11,34$	



а які займалися за традиційною – задовільні та достатні – $9,68 \pm 0,28$ с., але не достатні для підвищення спортивного результату, зокрема, в баскетболі. Аналіз показників у тестах № 12, 13 також виявив достовірні відмінності між результатами контрольної та експериментальної груп ($p < 0,001$).

Для оцінки здібності контролю координованості рухів спортсмени обох груп виконували три перекиди вперед та десять «вісімок» (тест Копилова) і отримали наступні показники: тест № 4 експериментальна група виконала з показниками $12,19 \pm 0,25$ с., а юнаки контрольної – $13,68 \pm 0,51$ с. ($p < 0,001$), а тест № 5 з результатами $4,56 \pm 0,33$ та $3,89 \pm 0,19$ відповідно при $p < 0,001$.

Оцінка статичної рівноваги до та після експерименту вимірювалася за допомогою проби Бондаревського (із закритими та відкритими очима), де також спостерігається значне покращення результатів у спортсменів експериментальної групи після застосування нашої методики – в тесті № 8 покращилися на 10,45 с., в тесті № 9 – 4,7 с. при $p < 0,001$, тоді як у контрольній групі таких змін не відбулося ($p > 0,05$).

Оцінка реагуючої та кінестетичної здібності вимірювали за

допомогою перекладання фішок (тест № 10) та ловлі лінійки (№ 11) – різниця між показниками в тесті № 10 в контрольній та експериментальній групах склала 1,7 с. ($p < 0,001$), а в тесті № 11 – 5,84 с. ($p < 0,001$).

Висновки.

Слід зауважити, що засоби та методи, які використовуються в тренувальному процесі команд із здоровими спортсменами не можуть бути в повному обсязі перенесені в систему навчання баскетболістів з порушеннями слуху.

Таким чином, застосована в нашому дослідженні експериментальна методика, суть якої полягала у активній та цілеспрямованій дії на рухову сферу за допомогою фізичних вправ у сполученні з рухливими іграми, зробила позитивний вплив на розвиток координаційних здібностей спортсменів з ураженнями слуху.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Подальші дослідження будуть присвячені вивченню техніко-тактичної підготовленості баскетболістів з ураженнями слуху з метою підвищення їх спортивної майстерності.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Байкіна Н.Г., Крет Я.В., Силантьєв Д.О. Методика викладання фізичної культури та спорту інвалідів. – Запоріжжя: ЗДУ, 2002. – 86 с.
2. Дзержинская Л.Б. Методика отклонений в развитии глухих дошкольников средствами ритмической гимнастики: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 – Волгоград, 1997. – 23 с.
3. Корягин В.М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов. – Львов: Издательство «Край», 1998. – С. 132-137.
4. Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов игры у юных баскетболистов 10-12 лет: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 \ Киев. гос. ин-т физ. культуры К., 1990. – 24 с.
5. Римар О.В. Спорт неповносправних: історія та сучасність. Львів, 2001. – С 3-4.
6. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів: Навч. посіб. – К.: «Олімпійська література», 2001. – 440 с.
7. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание. – Киев, 2000. – С. 137- 155.

