

ЕТАПИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ БАСКЕТБОЛУ

В. Одайник, В. Авінов

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

кореспондент-автор – Одайник В.: odainyk@kpnpu.edu.ua

doi: 10.32626/2309-8082.2019-15.81-84

Зростання спортивних досягнень все більшою мірою залежить від ефективності системи багаторічної підготовки резерву, яку можна визначити як раціонально організований процес навчання, виховання і тренування дітей, підлітків, юнаків і дівчат. В залежно від переважної спрямованості процес багаторічної підготовки спортсменів умовно ділиться на чотири етапи. При переході до кожного подальшого етапу підготовки необхідно враховувати не лише паспортний і біологічний вік спортсменів, але і також здатність гравців виконувати постійно зростаючі тренувальні і змагання навантаження.

Багатофакторність перехідного періоду іноді уповільнює зростання спортивної майстерності молодих спортсменів, що є причиною тривалого переходу до зони перших великих успіхів (у баскетболістів вона розпочинається з 17-ти років). При переході в команди високого класу молоді висококваліфіковані гравці не відразу знаходять свою гру і досить важко адаптуються до нової тренувальної, змагання діяльності, а також соціальної ролі, мало виступають в основному складі і втрачають накопичений на попередніх етапах досвід змагання.

У зв'язку з цим знижується їх надійність змагання і молодий гравець практично не виходить на майданчик під час гри. Слід враховувати, що участь в змаганнях має дуже важливе значення для спортсмена. Це і результати, які можуть показати гравці в умовах змагань, а також змагання використовуються як засіб для стимулювання адаптаційних реакцій організму спортсмена, що дуже важливо для ефективного протікання перехідного періоду.

На їх функцію конструктивних елементів для побудови нових рухових дій при необхідності вирішення нових техніко-тактичних завдань в баскетболі неодноразово вказували провідні фахівці. Особливу значимість ці вправи набули для розвитку здатності оцінювати та регулювати просторово-часові і динамічні параметри рухів, почуття ритму, здатності до довільного розслаблення м'язів, збереження стійкості рівноваги, статокінетичної стійкості, здатності до побудови рухів і орієнтування в просторі.

Отже, вивчення координаційних здібностей та визначення їх впливу на якість ігрової діяльності студентів може розглядатися як один з актуальних напрямків сучасних досліджень. Метою дослідження дослідити формування здібностей студентів ЗВО до погодження рухової діяльності при бігу та орієнтації у просторі.

Ключові слова: координаційні здібності, ігрова діяльність, студенти.

Вступ

Фізичний розвиток та фізична підготовленість є одним з основних показників стану здоров'я дитини. Дослідження багатьох авторів (Данілевич М., Домашенко А. В., Куц О. С., Круцевич Т. Ю., Шиян Б., Зварищук О. та інших) говорять про те, що кількість здорових і добре фізично розвинених людей, як в Україні, так і в світі, неухильно знижується в усіх вікових групах. Однією із головних причин такої ситуації є недостатня рухова активність, яка прогресує з кожним роком. Одним з найбільш доступних засобів розвитку координаційних рухів є ігри, а зокрема, баскетбол.

Odaynyk V., Avinov V. The development stages of the physical skills of students in High School by means of basketball

Abstract. The increase of the sports achievements largely depends on the efficiency of the long-term training (preparation) reserve system which can be defined as a rationally organized process of teaching, education and training of children, teenagers, boys and girl. According to the prevailing direction the process of long-term training (preparation) of athletes is conditionally divided into four stages. In transition to every next stage of training (preparation) it is necessary to take into account not only the passport and biological age of the athletes but also the ability of players to cope with constantly increasing training and competitive loads.

The multifactorial (multifactor) of the transition period sometimes slows the increase of the sportsmanship of young athletes, which is the reason of long transition to the area of the first great successes (it is begun from 17 years for basketball-players). At the transition to the high class team the young highly skilled players do not find their own game immediately and it is difficult for them to adopt oneself to new training competitive activity and social role. They play little in main composition of team and lose the experience of competition accumulated in the previous stages.

In this regard their competitive reliability decreases and the young player practically does not enter on a playground during a game. These are the results players can show in the competitions and in turn the competitions are used as means to stimulate the adoptive reactions of the athlete's organism which is very important for the effective transition of the transitional period.

The leading experts repeatedly pointed to their function of structural elements for the construction of new motor action as necessary to solve new technical and tactical tasks in basketball. These exercises have acquired particular significance for the developing of the capacity to appraise and regulate the space-time and dynamic parameters of movement, sense of rhythm, ability to freestyle relaxation of muscles, maintaining the stability of equilibrium, statekinetical stability, capacity for reorganization of movement and orientation in space.

Key words: coordination abilities, game activity, the students.

Ігрова діяльність в баскетболі характеризується складною руховою координацією. Засвоєння та вдосконалення техніки гри в баскетбол багато в чому залежить від здібностей студентів-баскетболістів точно та координовано виконувати рухові дії. Виховання спритності та координації у баскетболі складається з тренування здібностей освоювати координаційно важкі дії відповідно із вимогами раптово змінюючихся обставин на майданчику. [3, с. 22–24]. Разом з цим, аналіз спеціальної літератури свідчить про відсутність уваги фахівців до методики комплексної оцінки та розвитку спеціальних рухових здібностей даного контингенту.

Матеріал і методи дослідження

Дослідження проводилися на базі Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка у яких брали участь 51 студент 1–4 курсів. Кожний курс налічував від 12 до 14 студентів. Всі досліджувані на момент обстеження були практично здоровими. Рівень розвитку координаційних здібностей

визначався за тестами, описаними Л. В. Костіковою та Л. П. Сергієнко.

Результати дослідження

У результаті вивчення стану розвитку координаційних здібностей студентів нами встановлено, що їх показники ведення двох м'ячів на дистанції 30 м покращувалися поступово (рис. 1).

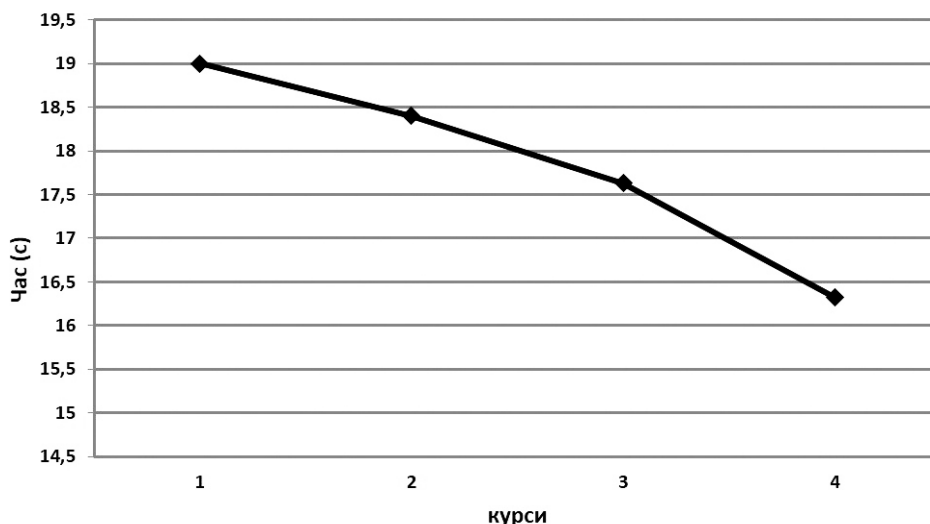


Рис. 1 Час одночасного ведення двох м'ячів на дистанції 30 м (достовірний приріст показників $p < 0,05$)

Так результати спортсменів підвищувалися від 1 до 3 курсу без особливих річних приростів, а саме: від 1 до 2 курсу на 0,61 с ($p > 0,05$), від 2 до 3 курсу на 0,77 с ($p > 0,05$). Хоча загальний приріст за вказані вікові періоди складав 1,38 с, що відповідало статистичній достовірності ($p < 0,05$). Значні річні прирости відповідних показників були відмічені від 3 до 4 курсів, 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 4x10 м також покращувався у баскетболістів від 1 до 4 курсу. Незначні річні прирости на 1,20 с ($p > 0,05$) та 1,00 с ($p > 0,05$) були зафіксовані від 1 до 2 курсу та від 2 до 3 курсу відповідно (рис. 2).

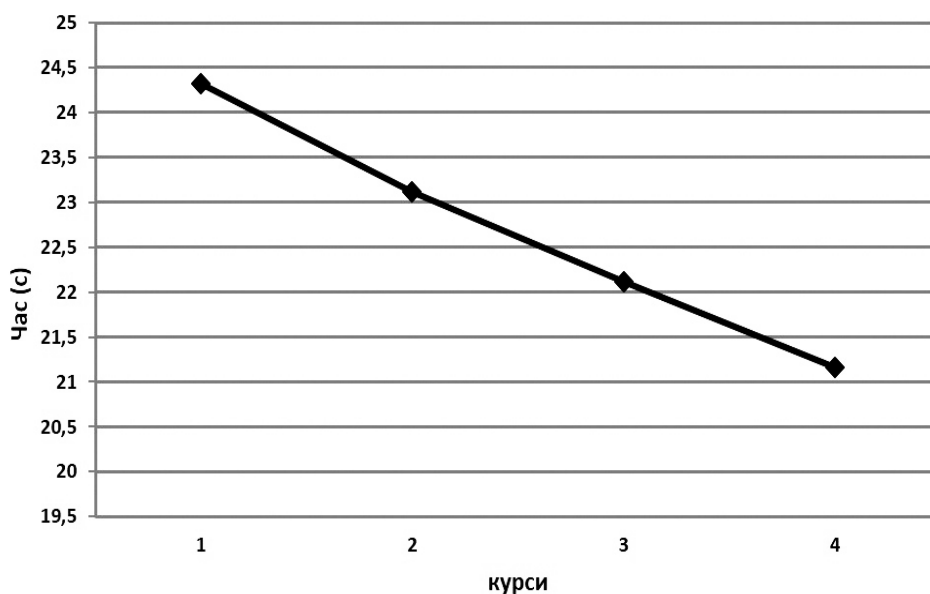


Рис. 2 Час одночасного ведення двох м'ячів на дистанції човникового бігу 4x10 м, достовірний приріст показників ($p < 0,05$)

Суттєві зміни результатів спостерігалися від 3 до 4 курсу, 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 4x10 м свідчили, що здібність студентів до погодження рухової діяльності при бігу поступово, без особливих річних приростів ($p > 0,05$), покращувалася від 1 до 3 курсу. А період від 3 до 4 курсу 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 1 курсів до $6,78 \pm 0,33$ с, у 2 курсів ($p > 0,05$). Також без особливих річних приростів, лише на 0,63 с відбувалися зміни показників від 2 до 3 курсу ($p > 0,05$) (рис. 3.).

Достовірні зміни часу виконання відповідної вправи були зафіксовані від 3 до 4 курсу, а саме з $6,15 \pm 0,33$ с до $5,22 \pm 0,2$ с ($p < 0,05$).

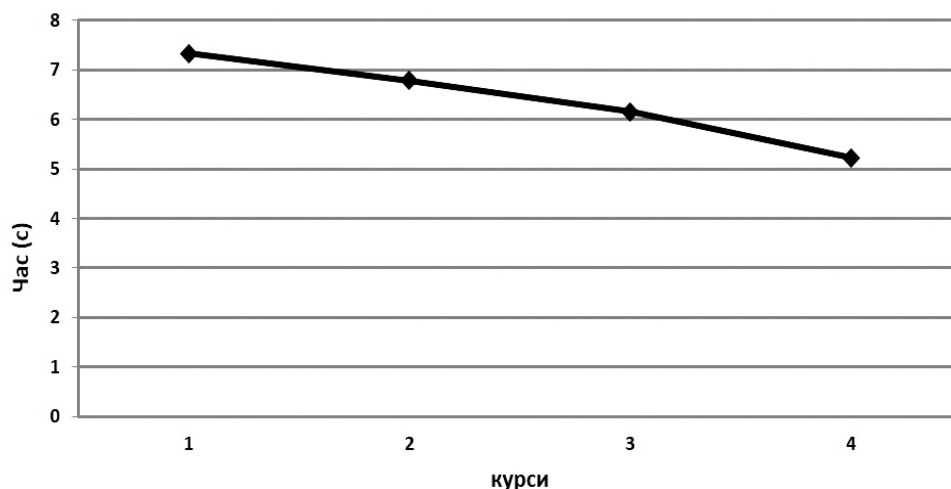


Рис. 3 Час ведення м'яча без зорового контролю на дистанції 10 м (достовірний приріст показників $p < 0,05$)

На рисунку 4 продемонстровано вікові зміни показників ведення м'яча студентами без зорового контролю на дистанції 30 м. Незначне покращення часу виконання даної вправи було зафіксовано від 1 до 2 курсу – на 0,69 с ($p > 0,05$), та від 2 до 3 курсу – 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 3 до 4 курсу відповідно. Тобто, здібність студентів до орієнтації у просторі покращувалася поступово від 1 до 3 курсу ($p > 0,05$) з періодом значних вікових змін від 3 до 4 курсу ($p < 0,05$).

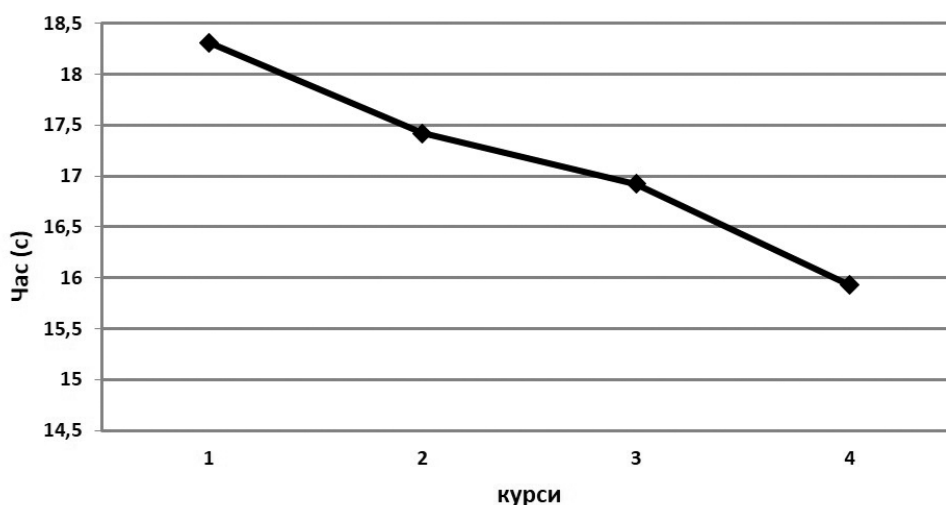


Рис. 4 Час ведення м'яча без зорового контролю на дистанції 30 м (достовірний приріст показників $p < 0,05$)

Дискусія

Таким чином, особливості здібностей студентів до погодження рухової діяльності при бігу та орієнтації у просторі полягають у поступовому їх формуванні від 1 до 2 курсу та значному покращенні від 3 до 4 курсу. Проведені тести з виконання ведення двох м'ячів на дистанції 30 м та ведення двох м'ячів на дистанції човникового бігу 4x10 м свідчили, що здібність студентів до погодження рухової діяльності при бігу поступово, без особливих річних приростів ($p > 0,05$), покращувалася від 1 до 3 курсу. А період від 3 до 4 курсу був характерним значними позитивними зрушеннями для даної координаційної здібності ($p < 0,05$). У результаті проведеного дослідження встановлено, що особливості здібностей студентів до погодження рухової діяльності при бігу та орієнтації у просторі полягають у поступовому їх формуванні від 1 до 2 курсу та значному покращенні від 3 до 4 курсу.

Висновки

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

Формування здібності баскетболістів 1–4 курсів до погодження рухової діяльності при бігу відбувається поступово від 1 до 2 та 3 курсів ($p > 0,05$), у відповідності до їх віку та ігрового стажу, та з особливими позитивними зрушеннями від 3 до 4 курсів ($p < 0,05$).

Здібність студентів до орієнтації у просторі формувалася поступово, без значних річних приростів, від 1 до 3 курсу ($p > 0,05$) та з особливими позитивними зрушеннями від 3 до 4 ($p < 0,05$).

Перспективи подальших досліджень даного напрямку полягають у вивченні формування рухових здібностей у баскетболістів 1–4 курсів.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів

Джерела та література

1. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. Подгот. И. М. Фейгенберг. – Москва, Физкультура и спорт, 1991. С. 111–156.
2. Баринов В. В. Влияние индивидуальных особенностей личности баскетболиста на успешность соревновательной деятельности: Дис. канд. пед. наук: РГАФК. Москва, 2001. С. 44–48.
3. Озеров В. П. Психомоторные способности человека. Дубна: Феникс+, 2002. С. 222–256.
4. Соболев Ю. Л. Приоритетные направления в решении проблем организации ФВ студентов. Концепція розвитку галузі фіз. вих. та спорту в Україні: зб. наук. пр. Рівне, 2001. Вип. 2. С. 314–317.
5. Ljach W. Struktura koordynacyjnych zdolności motorycznych i kontrola koordynacyjnego przygotowania wyselekcjonowanych piikarzy noinych na etapie szkolenia specjalistycznego. Efektywnon systemyw szkolenia w ryinych dyscyplinach sportu: Materiaiy mikdzynarodowej konferencji. Sydney, 2000. Pp. 139–142.
6. Mechling. H. Von koordinativen Fdhigkeiten zum Strategie-Adaptions-Ansatz. Handbuch Bewegungswissenschaft. Bewegungslehre. Scordorf: Hofmann, 2003. Pp. 347–369.
7. Sadovski Ed. J. Coordination Motor Abilities in Scientific Research: Monografy. Internation Associational of sport kinetics. – Biala Podlaska, 2005. – 468 p.
8. Zimmermann K. Koordinative fdhigkeiten und beweglichkeit. In: K. Meinelschnabel: Bewegungslehre. Sportmotorik. Berlin, 1998. Pp. 206–236.

References

1. Bernshtein N. A. O lovkosty y ee razvytyy. Podhot. Y. M. Feihenberh. – Moskva, Fyzkultura y sport, 1991. Pp. 111–156.
2. Barinov V. V. Vliyaniye individual'nykh osobennostey lichnosti basketbolista na uspeshnost' sorevnovatel'noy deyatel'nosti: Dis. kand. ped. nauk: RGAFK. Moskva, 2001. Pp. 44–48.
3. Ozerov V. P. Psikhomotornyye sposobnosti cheloveka. Dubna: Feniks+, 2002. Pp. 222–256.
4. Sobolev Y. L. Pryorytetnye napravlenyya v reshenyy problem orhanyzatsyy FV studentov. Kontseptsiya rozvytku haluzi fiz. vykh. ta sportu v Ukrayini: zb. nauk. pr. Rivne, 2001. Vyp. 2. Pp. 314–317.
5. Ljach W. Struktura koordynacyjnych zdolnoci motorycznych i kontrola koordynacyjnego przygotowania wyselekcjonowanych piikarzy noinych na etapie szkolenia specjalistycznego. Efektywnon systemyw szkolenia w ryinych dyscyplinach sportu: Materiaiy mikdzynarodowej konferencji. Sydney, 2000. Pp. 139–142.
6. Mechling. H. Von koordinativen Fdhigkeiten zum Strategie-Adaptions-Ansatz. Handbuch Bewegungswissenschaft. Bewegungslehre. Scordorf: Hofmann, 2003. Pp. 347–369.
7. Sadovski Ed. J. Coordination Motor Abilities in Scientific Research: Monografy. Internation Associational of sport kinetics. Biala Podlaska, 2005. 468 p.
8. Zimmermann K. Koordinative fdhigkeiten und beweglichkeit. In: K. Meinelschnabel: Bewegungslehre. Sportmotorik. Berlin, 1998. Pp. 206–236.

Надійшла 5.12.2019