

Влияние развития координации на точность броска у юных баскетболистов

Сметанин Вадим Валерьевич

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема
Студент*

Демченко Галина Вячеславовна

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема
Студент*

Воротилкина Ирина Михайловна

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема
доктор педагогических наук*

Аннотация

В данной работе представлена эффективность методов и приемов, применяемых при обучении юных баскетболистов. Использование подобных упражнений обеспечивает достижение старшеклассниками более высоких показателей физической подготовленности в части, касающейся проявления быстроты, гибкости и координационных способностей. Выведены особенности баскетбола как средство физического воспитания.

Ключевые слова: баскетбол, физическая культура, комплекс упражнений, координационные способности.

The impact of coordination on the accuracy of the throw in young players

Smetanin Vadim Valerevich

*Sholom-Aleichem Priamursky State University
Student*

Demchenko Galina Vyacheslavovna

*Sholom-Aleichem Priamursky State University
Student*

Vorotilkina Irina Michailovna

*Sholom-Aleichem Priamursky State University
Doctor of Education*

Abstract

This article presents the effectiveness of the methods and techniques used in the training of young players. The use of these high school students exercise achieves

higher levels of physical fitness in respect of the existence of speed, flexibility and coordination abilities. Derived especially basketball as a means of physical education.

Keywords: basketball, Physical Education, a set of exercises, coordination abilities.

В современном мире занятия физическими упражнениями направлены не на достижение высоких результатов, а на повышение уровня здоровья в широких массах населения. В связи с этим, самыми эффективными средствами являются спортивные игры.

Задачей данного исследования является выявление особенности баскетбола как средство физического воспитания, определение анатомо-физиологических и морфо-функциональных особенностей юных баскетболистов, а так же выявление особенностей двигательного навыка юных баскетболистов.

Вопросы точности двигательных действий в области физического воспитания и спорта широко изучались такими специалистами, как: Н.А. Бернштейн [1,2], П.К. Благущ [3], С.В. Голомазов [4].

И.Н.Преображенский [5] отмечает отрицательное влияние этих упражнений на проприоцептивную чувствительность, латентное время расслабления мышц, появившееся после первых занятий и усиливающееся в ряде случаев к концу цикла.

Огромный интерес представляют работы В.М. Зациорского и С.В. Голомазова о взаимосвязи скорости и точности движений. Учеными было установлено, что увеличение скорости влияет на точность движений крайне отрицательно [6].

Гипотеза исследования состоит в том, что комплекс упражнений, направленный на развитие точности движений будет способствовать повышению результативности бросков в кольцо и формированию спортивного мастерства у юных баскетболистов.

В ходе исследования был проведен эксперимент в 3 этапа. На 1 этапе было проведено начальное тестирование и выявлен уровень точности выполнения бросков по кольцу.

Для выявления уровня точности попадания бросков по кольцу использовался бросковый тест. Он состоит в выполнении бросков в кольцо за максимально минимальное время. Выполнялось 40 бросков с разных. Оценивается время, затраченное на броски и точность попаданий. После дистанционных бросков выполняются штрафные броски - 3 серии по 10. Результаты теста производились по данным, представленным в таблице 1.

Таблица 1. Оценка тестирования точности выполнения бросков

Показатель	Оценка			
	Отл.	Хор.	Уд-но	Неуд-но

Время, затраченное на дистанционные броски (мин)	4.10	4.20	4.30	Более 4.30
Точность попаданий дистанционных бросков (%)	50	45	40	Менее 40
Точность попаданий штрафных бросков (%)	40	35	30	Менее 30

Тесты выполнялись спустя 10 минут игры в баскетбол. Тестировались обе группы. На втором этапе, с января 2014 г. по апрель 2014 г. баскетболисты контрольной группы тренировались по утвержденной школой программе, которая состояла в том, что спортсмены выполняли большое количество бросковых движений по кольцу.

Экспериментальная группа использовала комплекс, направленный на развитие координационных движений и точности бросков по кольцу. Повторное тестирование было проведено в мае 2014 г.

Баскетболисты были протестированы с помощью броскового теста в начале и в конце исследования. Результаты тестирования точности бросков у баскетболистов обеих групп до эксперимента приводятся в таблицах 2, 3.

Таблица 2. Результаты тестирования точности бросков у баскетболистов контрольной группы до эксперимента

№ баскетболиста	Время на дистанционные броски (мин)	Точность попадания дистанционных бросков (из 40)		Точность попадания штрафных бросков (из 30)	
		Кол-во	%	Кол-во	%
К1	4,27	18	45	12	40,0
К2	4,28	19	47,5	13	43,3
К3	4,16	22	55	11	36,7
К4	4,25	21	52,5	10	33,3
К5	4,32	16	40	10	33,3
К6	4,15	17	42,5	8	26,7
К7	4,4	15	37,5	14	46,7
К8	4,2	16	40	10	33,3
К9	4,38	12	30	11	36,7
К10	4,3	20	50	8	26,7
Среднее	4,271	17,6	44	11	36,7

Таблица 3. Результаты тестирования точности бросков у баскетболистов экспериментальной группы до эксперимента

№ баскетболиста	Время, на дистанционные броски (мин)	Точность попадания дистанционных бросков (из 40)		Точность попадания штрафных бросков (из 30)	
		Кол-во	%	Кол-во	%
Э1	4,2	19	47,5	12	40,0
Э2	4,4	18	45	11	36,7
Э3	4,19	16	40	10	33,3
Э4	4,39	14	35	14	46,7
Э5	4,18	21	52,5	9	30,0
Э6	4,28	12	30	8	26,7
Э7	4,3	18	45	10	33,3
Э8	4,16	18	45	12	40,0
Э9	4,19	19	47,5	8	26,7
Э10	4,2	18	45	12	40,0
Среднее	4,249	17,3	43,25	10,6	35,3

Анализ предварительного тестирования показал, что значительной разницы между результатами в контрольной и экспериментальной группе нет. Среднее время, затраченное на броски, оказались отличными на доли секунды. Точность попадания дистанционных бросков и точность попадания штрафных бросков оказалась лучшей в экспериментальной группе.

Показатели тестирования точности бросков у баскетболистов контрольной группы после эксперимента показаны в таблицах 4 и 5.

Таблица 4. Результаты тестирования точности бросков в контрольной группе после эксперимента

№ баскетболиста	Время, затраченное на дистанционные броски (мин)	Точность попадания дистанционных бросков (из 40)		Точность попадания штрафных бросков (из 30)	
		Кол-во	%	Кол-во	%
К1	4,24	21	52,5	12	40,0
К2	4,24	22	55	16	53,3
К3	4,15	19	47,5	12	40,0
К4	4,25	20	50	9	30,0
К5	4,33	21	52,5	13	43,3
К6	4,12	21	52,5	10	33,3
К7	4,33	19	47,5	14	46,7
К8	4,15	18	45	12	40,0

К9	4,3	20	50	14	46,7
К10	4,26	18	45	10	33,3
Среднее	4,237	19,9	49,75	12,2	40,7
s	0,034	2,3	5,75	1,2	4

Таблица 5. Результаты тестирования точности бросков в экспериментальной группе после эксперимента

№ баскетболиста	Время, на дистанционные броски (мин)	Точность попадания дистанционных бросков (из 40)		Точность попадания штрафных бросков (из 30)	
		Кол-во	%	Кол-во	%
Э1	4,16	23	57,5	16	53,3
Э2	4,11	21	52,5	13	43,3
Э3	4,15	21	52,5	15	50,0
Э4	4,12	22	55	18	60,0
Э5	4,1	23	57,5	11	36,7
Э6	4,15	26	65	13	43,3
Э7	4,02	20	50	15	50,0
Э8	4,07	22	55	16	53,3
Э9	4,05	25	62,5	20	66,7
Э10	4,12	26	65	15	50,0
Среднее	4,105	22,9	57,25	15,2	50,7
s	0,144	5,6	14	4,6	15,4

Результаты повторного тестирования показали, что средние величины всех результатов выросли в обеих группах. Однако, индекс прироста (s) оказался разным. В контрольной группе, тренировки в которой велись по старой программе, время на броски почти не изменилось.

В экспериментальной группе время уменьшилось на 14 секунд. Процент точности попадания после повторного тестирования в контрольной группе составил 49,75% (индекс прироста – 5,75%). Однако в экспериментальной группе точность попадания выросла на 14%.

Что касается штрафных бросков, точность попадания после повторного теста в контрольной группе составила 40,7%, в экспериментальной группе 50,7%. Индекс прироста в экспериментальной группе составил 15,4%, в контрольной – 4%. А это значит, что программа, используемая в ходе эксперимента оказалась эффективней «традиционной» программы спортивной школы.

Наблюдение показало, что юные спортсмены стали выполнять броски более уверенно, и на тренировках, и в игре. Также баскетболисты стали анализировать силу броска, замечать и исправлять ошибки при промахах и старались самостоятельно корректировать мышечные движения при

выполнении следующих попыток. Это стало возможно, так как под воздействием выше описанных упражнений у юных спортсменов произошло улучшение мышечных ощущений.

Библиографический список

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Медицина, 1991. – 97 с.
2. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М.: Медицина, 1966. – 57 с.
3. Благуш П.К. К теории тестирования двигательных способностей. – М.: ФиС, 1982. – 35 с.
4. Голомазов С.В. Исследование механизмов управления точностью движений и экспериментальное обоснование методики ее повышения (на примере баскетбольных бросков): Дисс. канд. пед. наук. – М., 1973. – 20 с.
5. Преображенский И.Н. Исследование эффективности методов совершенствования баскетболистов в технике // Материалы к итоговой сессии института за 1964 г. – М.: ЦНИИФК, 1965. – С. 43 – 45.
6. Зациорский, В.М., Биомеханическое исследование баскетбольного броска/ В.М. Зациорский, С.В. Голомазов // Теория и практика физической культуры. – №4. – 1972.
7. Воротилкина И.М. Развитие самостоятельности детей и учащихся молодежи в двигательной деятельности // Психология обучения. 2011. №8. С. 105-113
8. Воротилкина И.М. Педагогическая система развития самостоятельности в двигательной деятельности детей и учащихся молодежи. Диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. Хабаровск. 2006