

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Факультет магістратури, заочного навчання і підвищення кваліфікації
Кафедра спортивних та рухливих ігор

Дименко Кирило Миколайович

**ЗМІНА ПОКАЗНИКІВ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛІСТІВ
ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ПІД ВПЛИВОМ СПЕЦІАЛЬНО ПІДБРАНИХ
КОМПЛЕКСІВ ВПРАВ З М'ЯЧАМИ**

Кваліфікаційна робота

освітній рівень	<u>Другий магістерський</u> <i>(назва освітнього рівня)</i>
галузь знань	<u>01 Освіта / Педагогіка</u> <i>(шифр і назва галузі знань)</i>
спеціальність	<u>017 Фізична культура і спорт</u> <i>(код і назва спеціальності)</i>
спеціалізація	<i>(назва спеціалізації)</i>
освітня програма	<u>Тренувальна діяльність в обраному виді спорту</u> <u>(баскетбол)</u> <i>(назва освітньої програми)</i>

Науковий керівник

Пащенко Н.О. старший викладач кафедри спортивних та рухливих ігор

(підпис)

Рецензент

Помещикова І.П.к., фіз., вих., доцент, зав.кафедри спортивних та рухливих ігор

Кваліфікаційна робота захищена

з оцінкою _____

Секретар ЕК _____

«___» _____ 20__ р.

Харків - 2024

АНОТАЦІЯ

кваліфікаційної роботи

Дименко Кирило Миколайовича

«Зміна показників координаційних здібностей баскетболістів груп початкової підготовки під впливом спеціально підібраних комплексів вправ з м'ячами»

Баскетбол - це спортивна гра, в якій важливу роль відіграє рівень розвитку фізичних якостей.

На початковому етапі тренувань фахівці акцентують увагу на формуванні координаційних здібностей. Вони сприяють опануванню нових рухів, точному визначенню положення тіла в просторі та часі, а також прийняттю вірних рішень в умовах гри.

На основі вже сформованих координаційних зв'язків відбувається формування техніки та тактичних навичок гри.

Вдосконалена координація рухів – є результатом впливу педагогічного процесу, спрямованого на її систематичний розвиток. Високий рівень розвитку координації рухів позитивно впливає на здатність дітей ефективно напрацьовувати нові рухові програми. Ступінь складності завдань, різноманіття виконуваних рухів та підвищення темпу є необхідними умовами для успішного розвитку координації.

Однак питання підбору засобів та методів координаційного тренування молодих баскетболістів, з урахуванням специфіки виду спорту, залишається не вивченим достатньо повно, що вимагає подальших наукових досліджень.

Тому, метою нашого дослідження стало визначення ступеню впливу комплексів спеціально підібраних вправ з м'ячами на показники координаційних здібностей баскетболістів груп початкової підготовки.

Поставлена мета визначає наступні завдання дослідження:

Завдання дослідження.

1. На основі аналізу науково - методичної літератури вивчити особливості розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів.

2. Дослідити показники розвитку координаційних здібностей баскетболістів 8 – 10 років.

3. Здійснити порівняльний аналіз досліджуваних показників після впровадження в навчально-тренувальний процес баскетболістів груп початкової підготовки комплексів спеціально підібраних вправ з м'ячами.

Методи дослідження: У дослідженні використовувалися наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Матеріал дослідження. Проблема розвитку всіх видів координаційних здібностей – одна з найбільш значущих на початкових етапах підготовки в баскетболі. В процесі гри, необхідно вирішувати ряд завдань, орієнтуватись у просторі, миттєво реагувати на всі зміни ігрових обставин, за будь яких ситуацій зберігати рівновагу, мати розвинене почуття ритму, вміти швидко концентруватись та розслаблятись.

Так, впродовж 4 місяців навчально-тренувальний процес баскетболістів групи початкової підготовки, було доповнено спеціальними вправами з м'ячами спрямованими на розвиток та вдосконалення координаційних функцій.

При виконанні нижченаведених вправ змінювались як зовнішні, так і внутрішні умови їх виконання. І деякі з них виконувались за різними модальними подразниками та в жорсткому ліміті часу.

Для розвитку функції здібності до оцінки та регуляції просторово – часових та динамічних параметрів рухів та орієнтуванні у просторі в навчально – тренувальний процес експериментальної групи було застосовано завдання зі зміною просторових, часових та динамічних характеристик.

Для вдосконалення вестибулярної стійкості юних баскетболістів було застосовано комплекси вправ з м'ячами спрямованих на вдосконалення функції спеціальної рівноваги. Вони включали різновиди стрибків, пересувань, ривків та обертів на 180° та 360°, перекидів в різному їх поєднанні.

З метою вдосконалення ритмічних здібностей застосовувались наступні вправи: ходьба та біг з веденням м'яча, зі зміною напрямку руху; різновиди передач під рахунок метроному, музикальний супровід; різновиди стрибків

також виконувались під музикальний супровід зі зміною темпу та ритму виконання.

Для вдосконалення здібності до довільного розслаблення м'язів було застосовано наступні спеціальні завдання: уявне відтворення рухових дій з м'ячем, з концентрацією уваги на фазі розслаблення; використання аутогенного тренування.

Для загального координаційного вдосконалення застосовувались спеціально – підібрані рухливі ігри.

Результати. Аналізуючи динаміку координаційних здібностей баскетболістів контрольної та експериментальної груп встановлено превалювання показників експериментальної, і в процентному співвідношенні воно склало наступне: за показниками тесту стрибки на розмітку (см) – 9%, човникового бігу 4X9 м з веденням баскетбольного м'яча (с) – 7%, човникового бігу 5x6 м з ускладненнями (с) – 12%, передачі баскетбольного м'яча на швидкість і точність (с) – 18%, метання тенісного м'яча на дальність (із положення сидячи, ноги нарізно)(см) – 5%, бігу на місці у середньому темпі 10 (с) – 14%, точності відтворення заданого часу (10 с) – 6%, кистьової динамометрії правої та лівої руки (кг) – 6% та 4% відповідно, кидків м'яча у ціль, стоячи до неї спиною (бали) – 8%, ходьби по прямій із закритими очима (см) – 14%, та оцінки просторової точності кутових рухів 45 та 90 градусів (градуси) – 11% та 7 % відповідно, за даними динамічної рівноваги при виконанні поворотів на гімнастичній лаві (с) – 6%, статичної рівноваги за методикою Бондаревського (с) – 18%, спринту у заданому ритмі (с) – 12%, здатності до довільного розслаблення м'язів (бали) – 0% та комплексного контролю координованості рухів, за оцінкою результатів тесту «десять вісімок» – 9% та «три перекиди вперед» (с) – 4%.

Висновки. Аналіз статистичних показників координаційних здібностей контрольних та експериментальних груп до проведення педагогічного експерименту за результатами тестування: контролю здібності оцінки і регуляції просторово - часових та динамічних параметрів рухів, контролю здібностей орієнтування у просторі, контролю стійкості рівноваги (статичної та

динамічної), контролю координованості рухів, контролю відчуття ритму, здатності до довільного розслаблення м'язів та контролю координованості рухів не виявив між досліджуваними показниками, статистично достовірної різниці ($p > 0,05$).

Статистична оцінка даних координаційних здібностей після впровадження в навчально – тренувальний процес експериментальної групи спеціально – підібраних вправ з м'ячами встановила покращення даних: контролю здібностей оцінки і регуляції просторово - часових та динамічних параметрів рухів, контролю здібностей орієнтування у просторі та контролю стійкості рівноваги (статичної та динамічної), і ці відмінності суттєві і статистично достовірні ($p < 0,05$). Вивчення інших показників координаційних здібностей встановило їх покращення, але статистична різниця між результатами не спостерігалась ($p > 0,05$).

Проведення аналізу результатів контрольних та експериментальних груп після проведення педагогічного експерименту встановило превалювання результатів експериментальної групи над показниками контрольної в тестуванні: контролю здібності оцінки і регуляції просторово - часових та динамічних параметрів рухів, контролю здібностей орієнтування у просторі, контролю стійкості рівноваги (статичної та динамічної), та контролю координованості рухів і ці зміни істотні і статистично достовірні ($p < 0,05$).

Виключення склали результати контролю відчуття ритму та показників здатності до довільного розслаблення м'язів, за отриманим статистичним матеріалом було встановлене превалювання даних експериментальної групи над показниками контрольної, але статистичних розбіжностей при цьому не спостерігалось ($p > 0,05$).

Ключові слова: Координаційна підготовленість, юні баскетболісти, спеціально підібрані комплекси вправ з м'ячами.

ABSTRACT

of the qualification work of

Dymenko Kyrylo Mykolayovych

"Changes in indicators of coordination abilities of basketball players of primary training groups under the influence of specially selected sets of exercises with balls"

Basketball is a sports game in which the level of development of physical qualities plays an important role.

At the initial stage of training, experts emphasize the formation of coordination abilities. They contribute to mastering new movements, accurate determination of body position in space and time, as well as making correct decisions in game conditions.

On the basis of already formed coordination ties, the technique and tactical skills of the game are formed.

Improved coordination of movements is the result of the influence of the pedagogical process aimed at its systematic development. A high level of movement coordination development has a positive effect on children's ability to effectively develop new motor programs. The degree of complexity of the tasks, the variety of performed movements and increasing the tempo are necessary conditions for the successful development of coordination.

However, the issue of selection of means and methods of coordination training of young basketball players, taking into account the specifics of the sport, remains not studied fully enough, which requires further scientific research.

Therefore, the goal of our study was to determine the degree of influence of specially selected exercises with balls on the coordination abilities of basketball players of primary training groups.

The set goal defines the following research tasks:

1. Based on the analysis of scientific and methodical literature, study the peculiarities of the development of coordination abilities of young basketball players.

2. To study indicators of development of coordination abilities of basketball players aged 8-10 years.

3. To carry out a comparative analysis of the studied indicators after the introduction of specially selected exercises with balls into the educational and training process of basketball players of groups of initial training.

Research methods: The research used the following methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature, pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

Research material. The problem of developing all kinds of coordination abilities is one of the most significant at the initial stages of training in basketball. During the game, you need to solve a number of tasks, orient yourself in space, instantly react to all changes in game circumstances, maintain balance in any situation, have a developed sense of rhythm, be able to quickly concentrate and relax.

Thus, for 4 months, the educational and training process of basketball players of the initial training group was supplemented with special exercises with balls aimed at the development and improvement of coordination functions.

When performing the exercises below, both the external and internal conditions of their performance changed. And some of them were performed according to different modal stimuli and within a strict time limit.

To develop the function of the ability to assess and regulate spatio-temporal and dynamic parameters of movements and orientation in space, a task with a change in spatial, temporal and dynamic characteristics was applied to the educational and training process of the experimental group.

To improve the vestibular stability of young basketball players, a set of exercises with balls aimed at improving the function of special balance was used. They included varieties of jumps, movements, jerks and rotations at 180° and 360°, somersaults in various combinations.

In order to improve rhythmic abilities, the following exercises were used: walking and running with a ball, with a change in the direction of movement; varieties of programs at the expense of a metronome, musical accompaniment; varieties of jumps

were also performed to musical accompaniment with a change in tempo and rhythm of performance.

The following special tasks were used to improve the ability to freely relax the muscles: imaginary reproduction of motor actions with the ball, focusing on the relaxation phase; the use of autogenic training.

For general coordination improvement, specially selected mobile games were used

The results. Analyzing the dynamics of the coordination abilities of the basketball players of the control and experimental groups, the predominance of the indicators of the experimental group was established, and in percentage terms it was as follows: according to the indicators of the jump to the mark (cm) - 9%, shuttle run 4X9.14 m with dribbling of the basketball (s) - 7%, shuttle run 5x6 m with complications (s) - 12%, passing a basketball for speed and accuracy (s) - 18%, throwing a tennis ball for a distance (from a sitting position, legs apart) (cm) - 5%, running in place at an average pace of 10 (s) - 14%, accuracy of reproduction of the given time (10 s) - 6%, bone dynamometry of the right and left hand (kg) - 6% and 4%, respectively, throws hitting the ball while standing with your back to it (points) - 8%, walking in a straight line with eyes closed (cm) - 14%, and estimating the spatial accuracy of angular movements of 45 and 90 degrees (degrees) - 11% and 7%, respectively, according to the data of dynamic balance when performing turns on the gymnastic bench (c) - 6%, static balance according to Bondarevsky's method (c) - 18%, sprinting at a given rhythm (c) - 12%, the ability to freely relax muscles (points) - 0% and complex control of coordination of movements, according to the evaluation of the results of the test "ten eights" - 9% and "three flips forward" (c) - 4%.

Conclusions. Analysis of statistical indicators of coordination abilities of control and experimental groups before conducting a pedagogical experiment based on the results of testing: control of the ability to assess and regulate spatio-temporal and dynamic parameters of movements, control of spatial orientation abilities, control of stability of balance (static and dynamic), control of coordination of movements, control the sense of rhythm, the ability to freely relax muscles and control the

coordination of movements did not reveal a statistically significant difference between the studied indicators ($p>0.05$).

The statistical evaluation of data on coordination abilities after the introduction into the educational and training process of the experimental group of specially selected exercises with balls established an improvement in the data: control of the ability to assess and regulate spatio-temporal and dynamic parameters of movements, control of the ability to navigate in space, and control of stability of balance (static and dynamic), and these differences are significant and statistically significant ($p<0,05$). The study of other indicators of coordination abilities established their improvement, but no statistical difference between the results was observed ($p>0,05$).

The analysis of the results of the control and experimental groups after the pedagogical experiment established the predominance of the results of the experimental group over the indicators of the control group in testing: control of the ability to assess and regulate spatio-temporal and dynamic parameters of movements, control of the ability to navigate in space, control of stability of balance (static and dynamic), and control of movement coordination, and these changes are significant and statistically significant ($p<0.05$).

The exceptions were the results of control of the sense of rhythm and indicators of the ability to voluntary muscle relaxation, according to the obtained statistical material, it was established that the data of the experimental group prevailed over the indicators of the control group, but no statistical differences were observed ($p>0,05$).

Keywords: coordination readiness, young basketball players, specially selected sets of exercises with balls