

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ БАСКЕТБОЛА НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ПОВЫШЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Анализ современной литературы по спортивной подготовке студентов позволил выявить ряд проблем связанных с низким уровнем двигательных-координационных способностей. Большое количество работ, посвященных данной проблеме указывает на то, что юные спортсмены с более высоким уровнем координационной подготовки отличаются более высокими спортивно-техническими показателями (А.Н. Шалаев, 2008).

В баскетболе применяются различные средства и методы повышения спортивной подготовки занимающихся. Многие из них сводятся к необходимости улучшения скоростно-силовой и координационной подготовленности. Одним из возможных путей решения проблем, возникающих при подготовке студентов- баскетболистов, может быть сопряженное совершенствование координационных и скоростно-силовых способностей. Установлено, что огромный потенциал в их развитии заключается в использовании средств баскетбола у студентов.

В настоящее время недостаточно внимания уделяется развитию координационных способностей, а, как известно развитие данных способностей должно осуществляться более активно в студенческом возрасте, что и подтверждает актуальность избранной нами темы исследования.

Цель исследования - определение эффективности специальных средств баскетбола для развития координационных способностей и повышения уровня технической подготовленности студентов.

Методика и организация исследования. Для организации педагогического исследования нами применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы; контрольные испытания (тестирование); педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Для проведения исследования УО «ГрГУ им. Я. Купалы» были сформированы две группы студентов занимающихся баскетболом (экспериментальная (n=12 из числа студентов факультета математики и информатики) и контрольная (n=11 из числа студентов факультета истории, коммуникации и туризма)).

На основании полученных результатов двух предварительных этапов исследований нами осуществлялась разработка методики, основу которой составляли специальные комплексы упражнений баскетбола для развития координационных способностей, организуемые по методу круговой тренировки, которые проводились в основной части учебно-тренировочного занятия по баскетболу экспериментальной группы. Учебно-тренировочные занятия по баскетболу в экспериментальной группе проводились три раза в неделю и по продолжительности занимали 90 минут.

К элементам специальных средств баскетбола мы относили различные упражнения с элементами баскетбола, которые выполнялись в сочетании с определенным техническим действием (ведение мяча в баскетболе, прыжки с мячом, гонка за мячом и др.) спортивной игры, который необходимо было выполнить за минимальный промежуток времени.

Так в первые три недели в учебно-тренировочные занятия по баскетболу был включен первый комплекс круговой тренировки, который проводился на занятии один раз. По плану, работа на станции должна была длиться 1 мин, а время для перехода с одной станции на другую составляло

20-30 сек. Но после проведения круговой тренировки на первом занятии, из-за слабой физической подготовленности некоторых студентов, время работы на станции уменьшилось до 45 сек.

Спустя три недели, когда студенты адаптировались к предложенной им нагрузке, в учебно-тренировочные занятия по баскетболу был включен второй комплекс круговой тренировки, который также проводился один раз. Длительность работы на станции составляла 1 минуту, а время для перехода от одной станции к другой – 20-30 сек. В отличие от первого комплекса этот был немного сложнее тем, что две станции подряд были направлены на развитие одних и тех же групп мышц.

Последний третий комплекс круговой тренировки был предложен студентам через четыре недели и был значительно сложнее двух предыдущих. Так длительность работы на станции составляла всего 45 сек, а время отдыха – 15-20 сек. Данный комплекс на учебно-тренировочных занятиях был предложен студентам дважды.

Для сравнительного анализа была сформирована контрольная группа (КГ (n=11)), которая занималась в соответствии с предъявляемыми программными требованиями по баскетболу и занималась два раза в неделю на занятиях по физической культуре.

Результаты исследования.

Анализ полученных результатов исследования показал, что в ЭГ достоверно значимый прирост наблюдался в прыжке в длину с места составил 9,6%, ($p < 0,05$) в то время как в КГ данный показатель оказался не достоверным ($p > 0,05$).

Рассматривая изменения показателей общей выносливости (бег 1500 м) и активной гибкости (наклон вперед) выявлено то, что за время исследования достоверно значимых изменений не наблюдалось ни в одной из опытных групп. Однако практически по всем показателям наблюдалась положительная динамика результатов.

Таблица 1 – Показатели физической и технической подготовленности студентов экспериментальной группы (ЭГ (n=12)) в начале и в конце проведенного исследования

Контрольное испытание	В начале		В конце			
	X	m	X	m	t	p
Челночный бег 4х9 м, сек	10,24	0,17	10,05	0,06	1,05	>0,05
Прыжок в длину с места, см	196,90	8,62	217,83	1,78	-2,38	<0,05
Бег 1500 м, мин	6,13	0,02	6,12	0,07	-0,02	>0,05
Наклон вперед, см	14,42	0,43	14,67	0,43	-0,41	>0,05
Поднимание туловища за 1 минуту, кол-во раз	45,17	3,20	48,58	2,64	-0,82	>0,05
Передачи мяча двумя руками от груди за 30 сек, кол-во раз	18,00	1,03	22,25	1,00	-2,76	<0,05
Обводка стоек, сек	8,83	0,49	7,17	0,37	2,73	<0,05

Бросок по кольцу после 2 шагов, кол-во раз	3,83	0,47	6,58	0,47	-3,13	<0,01
---	------	------	------	------	-------	-------

Оценка технической подготовленности, уровня развития координационных способностей полученных данных указывает на то что за время исследования по всем показателям в ЭГ были отмечены достоверно значимые изменения (передачи мяча двумя руками от груди за 30 сек ($p<0,05$); обводка стоек ($p<0,05$); бросок по кольцу после 2 шагов ($p<0,01$)). В контрольной группе достоверно значимых изменений не наблюдалось, однако динамика была положительной.

Таблица 2 – Показатели физической и технической подготовленности студентов контрольной группы (КГ ($n=11$)) в начале и в конце проведенного исследования

Контрольное испытание	В начале		В конце			
	X	m	X	m	t	p
Челночный бег 4x9 м, сек	10,32	0,14	10,04	0,06	1,82	>0,05
Прыжок в длину с места, см	204,07	5,23	212,64	2,44	-1,48	>0,05
Бег 1500 м, мин	6,12	0,02	6,21	0,08	-1,01	>0,05
Наклон вперед, см	13,52	0,78	13,85	0,73	-0,31	>0,05
Поднимание туловища за 1 минуту, кол-во раз	40,09	2,49	42,64	2,50	-0,72	>0,05
Передачи мяча двумя руками от груди за 30 сек, кол-во раз	24,45	0,82	26,55	0,88	-1,74	>0,05
Обводка стоек, сек	7,09	0,31	6,64	0,39	0,91	>0,05
Бросок по кольцу после 2 шагов, кол-во раз	5,36	0,54	6,45	0,56	-1,39	>0,05

- 1) Выявлена высокая эффективность применения специальных средств баскетбола для развития координационных способностей, организуемых по методу круговой тренировки на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу как фактора повышения физической, технической подготовленности студентов. Установлена возможность использования комплексов круговой тренировки, включенных в учебно- тренировочный процесс занимающихся, которые принесли положительные изменения в координационную и техническую подготовленность студентов экспериментальной группы.
- 2) За время исследования установлено, что из всех исследуемых показателей наибольшее влияние специальных средств на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу оказало на развитие скоростно-силовых (прыжок в длину с места ($p<0,05$)) и координационных способностей

(передачи мяча двумя руками от груди за 30 сек ($p < 0,05$); обводка стоек ($p < 0,05$); бросок по кольцу после 2 шагов ($p < 0,01$)). Метод круговой тренировки является эффективным для развития координационных способностей, повышения технической подготовки студентов. При этом преимущество данного метода заключается в том, что значительно повышается плотность учебно-тренировочных занятий, так как все упражнения студенты выполняют одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям. В связи с этим, на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу рекомендуется чаще организовывать круговую тренировку, так как при такой тренировке в полной мере отражаются и полностью раскрываются все сильные и слабые стороны занимающихся.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ