

ВПЛИВ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА ДИНАМІКУ АСИМЕТРІЇ ПОКАЗНИКІВ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК

Романчук І.В.

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. В роботі висвітлено вплив експериментальної системи дозувань тренувальних навантажень в річному циклі на етапі спеціалізованої базової підготовки навчально – тренувальної групи другого року підготовки на корекцію та зменшення асиметрії показників технічної підготовленості верхніх кінцівок у юних баскетболісток показано динаміку різниці показників технічної підготовленості сторін опорно – рухового апарату юних баскетболісток

Ключові слова: технічна підготовленість, динаміка показників, корекція рухової асиметрії, експериментальна система підготовки

Аннотация. Романчук И.В. Влияние тренировочных нагрузок специальной направленности на динамику асимметрии показателей технической подготовленности юных баскетболисток В работе отражено влияние экспериментальной системы дозирования тренировочных нагрузок в годовом цикле на этапе специализированной базовой подготовки учебно – тренировочной группы второго года подготовки на коррекцию и уменьшение асимметрии показателей технической подготовленности верхних конечностей у юных баскетболисток показана динамика разницы показателей технической подготовленности сторон опорно – двигательного аппарата юных баскетболисток

Ключевые слова: техническая подготовленность, динамика показателей, коррекция двигательной асимметрии, экспериментальная система подготовки

Annotation. Romanchuk I.V. Influence of the trainings loadings of the special orientation on the dynamics of asymmetry of indexes of technical preparedness of young basketball-players. Influence of the experimental system of dosages of the trainings loadings is in-process reflected in the annual loop on the stage of the specialized base preparation educational - training group of the second year of preparation on korrektion and diminishing of asymmetry of indexes of technical preparedness of overhead extremities for young basketball-players, the dynamics of difference of indexes of technical preparedness of sides is rotined bearing-motive vehicle of young basketball-players.

Keywords: technical preparedness, dynamics of indexes, correction of motive asymmetry, experimental system of preparation.

Вступ.

Одним з важливих факторів, що визначають результат спортивного змагання баскетболістів є ефективне виконання гравцями технічних прийомів: передач, кидків, ведення, перехоплень, вибивання м'яча, взяття відскоку й т.д. [1]. Високі показники навчально – тренувальної діяльності в переважній більшості випадків спортсмени повинні добре оволодіти „базовими” елементами техніки гри. Це дозволяє їм вивчити рухові дії, опанувати знання аналізу їхніх структурних компонентів [8].

Відмінною рисою жіночого баскетболу на нинішньому етапі його розвитку стало панування техніки «однієї руки» - переважну більшість ігрових прийомів спортсменки виконують однією рукою [6]

Дані літературних джерел свідчать про те, що ряд учених, що присвятили свої дослідження вивченню рухової асиметрії в спортивній діяльності, вважають, що для досягнення високих спортивних результатів необхідно згладжувати рухову асиметрію [5, 6].

Аналіз досліджень у цьому напрямку свідчить про те, що навантаження на непровідну сторону опорно-рухового апарату повинно трохи перевищувати навантаження на провідну сторону. Так, ряд авторів [3, 5, 6, 7] рекомендують давати навантаження на непровідну кінцівку на 5 - 15 % більше, ніж на провідну. Також зустрічаються дослідження, в яких більше уваги приділяється провідній стороні опорно-рухового апарату - 70% від обсягу всього тренувального навантаження, а непровідній відповідно приділяється 30%. Найчастіше це спостерігається в асиметричних видах спорту, коли для досягнення спортивного результату спортсмени користуються переважно однією (провідною) кінцівкою.

Дані педагогічних спостережень за змагальною діяльністю на етапі попереднього дослідження свідчать, що нераціональне виконання, як правило непровідною кінцівкою, техніко-тактичних дій баскетболістками різних команд і різного ігрового амплу негативно впливає на їхню результативність, а це у свою чергу відбивається на успішності виступу команд у змаганнях.

Наше дослідження спрямоване для оцінки ефективності експериментальної методики, спрямованої на згладжування асиметрії показників технічної підготовленості різних сторін опорно – рухового апарату юних баскетболісток

Дослідження виконано згідно плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики спортивних і рухливих ігор Львівського державного університету фізичної культури по темі “Оцінка рухової активності юних спортсменів залежно від особливостей змагальної діяльності в спортивних іграх”, номер державної реєстрації 0102U002648. Напряму дослідження відповідає темі Зведеного плану НДР державного комітету з питань фізичної культури спорту на 2006-2010 роки “Структура і регуляція змагальної діяльності в ігрових видах спорту”, номер державної реєстрації 0106U012606.

Формулювання цілей статті.

Мета роботи: виявити вплив тренувальних навантажень спеціальної спрямованості на динаміку асиметрії показників технічної підготовленості юних баскетболісток

Завдання роботи. 1. Визначити величину показників технічної підготовленості баскетболісток навчально – тренувальної групи другого року підготовки

2. Оцінити зміни показників технічної підготовленості юних баскетболісток під впливом експериментальної системи проведення навчально – тренувальних занять з урахуванням рухової асиметрії спортсменок

3. Зробити порівняльний аналіз впливу розробленої та використовуваної в ДЮСШ методик на величину техніко – тактичних показників різних сторін опорно – рухового апарату юних баскетболісток

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні *методи дослідження:*

1. Теоретичний аналіз й узагальнення літературних джерел.

2. Контрольні випробування для дослідження рівня технічної підготовленості. Необхідно було визначити ефективність експериментальної методики в техніко-тактичній підготовленості баскетболісток. Для цього спортсменкам двох груп до й після педагогічного експерименту було запропоновано виконати окремі базові техніко-тактичні дії: кидок у русі (кількість влучень з 15 кидків), човниковий біг 98 м з веденням м'яча (с), передача м'яча однією рукою від плеча (максимальна кількість передач за 30 секунд). Фіксувалося виконання вправ окремо правою та лівою рукою, визначалася провідна рука.

3. Педагогічний експеримент. Дослідження проводилося в період з 1.09.2005 року по 31.05.2006 року. В експерименті приймали участь спортсменки навчально – тренувальних груп другого року навчання ОДЮСШ м. Львова та ДЮСШ м. Самбора. В експерименті навантаження на непровідну сторону опорно-рухового апарату пропонувалося в обсязі плюс 15 % до того, котре спортсменки виконували провідною кінцівкою. Експериментальна методика технічної підготовки юних баскетболісток використовувалася протягом навчального року, тобто протягом підготовчого й змагального періодів. Навчально – тренувальні заняття проводилися відповідно до річного навчального плану для навчально – тренувальної групи 2-го року навчання.

4. Методи математичної статистики. Визначалися середня арифметична та стандартна похибка середньої арифметичної ($X \pm m$), середня різниця показників (\bar{d}). Для визначення вірогідності різниці показників тестувань використовувалися – критерій Стьюдента.

Результати дослідження.

В табл. 1 висвітлені дані, що характеризують вплив експериментальної методики на якість виконання контрольних техніко-тактичних вправ.

Таблиця 1

Величина показників технічної підготовленості сторін ОРА юних баскетболісток на різних етапах обстеження

Тестові вправи	Сторона	Етапи обстеження	Група					
			Контрольна			Експериментальна		
			$X \pm m$	t	p	$X \pm m$	t	p
Кидок в русі, кількість влучень з 15 спроб	Провідна	Попередній	9,33±0,54	5,82	<0,001	9,93±0,54	5,68	<0,001
		Підсумковий	11,73±0,38			12,13±0,38		
	Непровідна	Попередній	7,07±0,62	3,89	<0,01	6,33±0,69	8,05	<0,001
		Підсумковий	7,93±0,46			9,47±0,46		
Човниковий біг 98 м з веденням м'яча, с	Провідна	Попередній	27,79±0,37	15,55	<0,001	28,92±0,51	3,79	<0,01
		Підсумковий	25,91±0,43			26,35±0,5		
	Непровідна	Попередній	31,92±0,71	7,34	<0,001	33,15±0,58	11,76	<0,001
		Підсумковий	30,73±0,72			29,48±0,72		
Передача м'яча однією рукою, кількість повторень за 30 с	Провідна	Попередній	27,87±0,77	9,72	<0,001	26,87±0,92	16,88	<0,001
		Підсумковий	30,93±0,85			31,47±1,08		
	Непровідна	Попередній	22,47±0,92	7,91	<0,001	20,73±0,85	21,95	<0,001

		Підсумковий	24,33±1,0			27,67±0,92	
--	--	-------------	-----------	--	--	------------	--

За результатами підсумкового тестування технічної підготовленості баскетболісток виявлений достовірно високий приріст показників у роботі провідної кінцівки у всіх спортсменок.

Підсумковий тест для визначення кидкової влучності виявив для провідної руки в контрольній групі (КГ) $\bar{x} = 11,73 \pm 0,38$ влучних кидків, а в експериментальній групі (ЕГ) $\bar{x} = 12,13 \pm 0,38$ влучень. Для непровідної руки цей показник складає: в КГ $\bar{x} = 7,93 \pm 0,46$ влучень, та в ЕГ $\bar{x} = 9,47 \pm 0,46$ влучень.

Результати підсумкового тестування човникового бігу з веденням м'яча виявили, що дистанцію 98 м з веденням м'яча провідною рукою дівчата КГ проходять в середньому за $25,91 \pm 0,43$ с, в ЕГ – за $26,35 \pm 0,5$ с. Для непровідної руки в КГ цей час складає в середньому $30,73 \pm 0,72$ с, в ЕГ – $29,48 \pm 0,72$ с.

В передачах м'яча однією рукою ми отримали середнє значення для провідної руки в КГ $30,93 \pm 0,85$ передач, та $31,47 \pm 1,08$ повторень в ЕГ. Для непровідної руки в КГ $\bar{x} = 24,33 \pm 1,0$ передач, а в ЕГ $\bar{x} = 27,67 \pm 0,92$ передач.

Аналіз отриманих результатів показав, що у спортсменок експериментальної групи у всіх контрольних вправах, що виконувалися провідною й непровідною руками, результати достовірно покращилися. У спортсменок контрольної групи спостерігається покращення результатів при виконанні вправ провідною рукою, а в роботі іншої руки незначне збільшення результатів пов'язане, на нашу думку, з природним поступальним розвитком, характерним для підлітків 14 - 16 років, а також загальним зростанням кваліфікації юних спортсменок.

Про ефективність методики згладжування рухової асиметрії в техніко-тактичній підготовленості спортсменок можна судити за даними табл. 2 і мал. 1.

Таблиця 2

Динаміка різниці показників технічної підготовленості сторін ОРА юних баскетболісток

Тестові вправи	Етапи обстеження	Група					
		Контрольна			Експериментальна		
		d	t	p	d	t	p
Кидок в русі, кількість влучень з 15 спроб	Попередній	2,27	6,58	<0,001	3,6	9,59	<0,001
	Підсумковий	3,8	9,13	<0,001	2,67	8,8	<0,001
Човниковий біг 98 м з веденням м'яча, с	Попередній	4,28	8,27	<0,001	4,22	16,65	<0,001
	Підсумковий	4,82	8,88	<0,001	3,13	13,8	<0,001
Передача м'яча однією рукою, кількість повторень за 30 с	Попередній	5,4	13,92	<0,001	6,13	12,86	<0,001
	Підсумковий	6,6	13,31	<0,001	3,8	12,19	<0,001

У баскетболісток експериментальної групи після річного використання методики виявлене достовірне зниження величини середньої різниці результатів виконання техніко-тактичних дій провідною й непровідною руками ($P < 0,001$).

У контрольній групі результати підсумкового обстеження свідчать про достовірне збільшення показника асиметрії при виконанні техніко-тактичних вправ провідною й непровідною рукою ($p < 0,001$). Особливо яскраво це проявилось в контрольній вправі - кидок м'яча в русі (мал. 1).

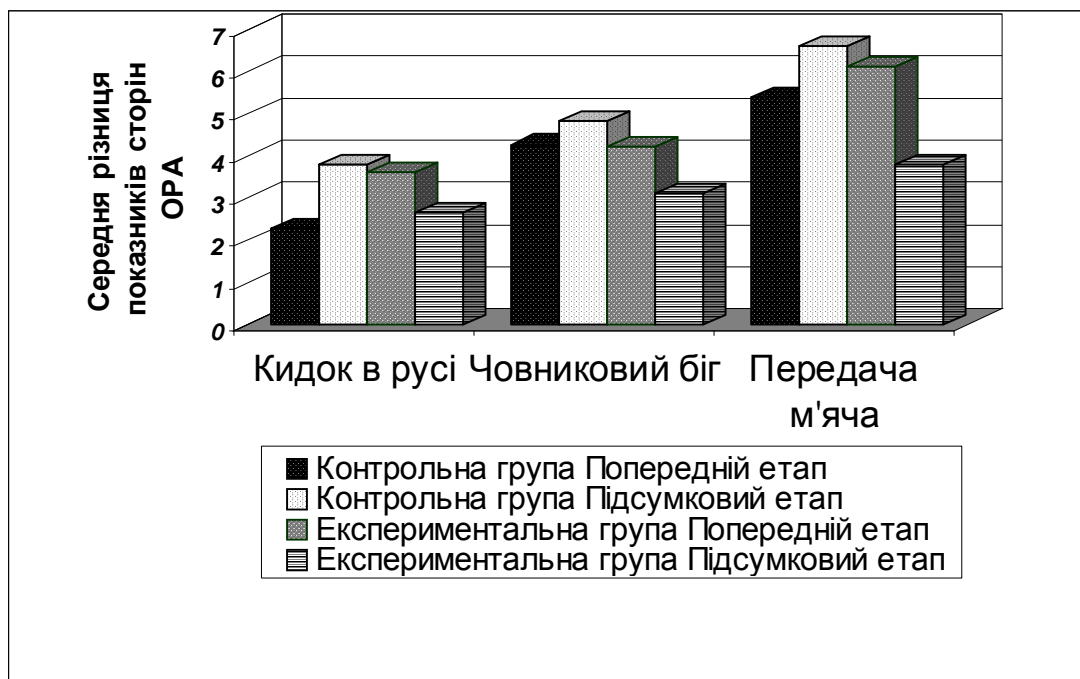


Рис. 1. Динаміка середньої різниці показників технічної підготовленості сторін ОРА у юних баскетболісток.

Як видно з таблиці 2, результати підсумкового тестування кидка в русі вказують на достовірне зменшення величини середньої різниці між результатами двох рук у баскетболісток ЕГ, яка склала після педагогічного експерименту 2,67 кидки ($t = 8,8$), тоді як у попередньому дослідженні ця різниця становила 3,6 влучень ($t = 9,59$). У КГ виявилася негативна динаміка: величина середньої різниці результатів у роботі рук у даній контрольній вправі збільшилася з 2,27 ($t = 6,58$) до 3,8 ($t = 9,13$) влучних кидків. В обох групах різниця показників статистично достовірна ($p < 0,001$).

В човниковому бігу з веденням м'яча після використання методикою згладжування рухової асиметрії у юних баскетболісток ЕГ величина середньої різниці показників різних сторін ОРА достовірно зменшилася на 1,09 с та склала 3,13 с ($t = 13,8$; $p < 0,001$). У КГ внаслідок частішого виконання провідною рукою вправ, пов'язаних з веденням м'яча, даний показник збільшився з 4,28 с до 4,82 с ($t = 8,88$; $p < 0,001$).

Підсумковий етап обстеження передачі м'яча однією рукою від плеча свідчить, що у швидко – координаційній роботі рук у спортсменок ЕГ відбулося істотне зниження величини середньої різниці показників з 6,13 до 3,8 повторень ($t = 12,19$; $p < 0,001$). У спортсменок КГ на підсумковому етапі тестування спостерігалось достовірне збільшення показника асиметрії при швидкісному виконанні передач з 5,4 до 6,6 повторень ($t = 13,31$; $p < 0,001$).

Висновки.

1. В експериментальній групі приріст технічних здібностей за показниками тестувань виявився вищим при виконанні контрольних вправ неповідною рукою. Очевидно, прояв даної особливості відбувся під впливом додаткового навантаження під час навчально - тренувальних занять на неповідну сторону.

2. У роботі неповідної руки в спортсменок контрольної групи приріст результатів на порядок нижчий, ніж в експериментальній групі, хоча й достовірний. Вірогідність приросту показників у цій групі спортсменок, імовірно, можна пояснити загальним зростанням кваліфікації юних спортсменок.

3. Результати підсумкового тестування технічних здібностей засвідчили достовірне зменшення середньої різниці технічних показників провідної та неповідної рук в експериментальній групі. В контрольній групі виявилася негативна динаміка: величина середньої різниці вимірів збільшилася у всіх тестових дослідженнях.

4. Запропоноване експериментальною методикою дозування вправ технічної підготовки в навчально-тренувальному процесі експериментальної групи на провідну й неповідну кінцівки опорно-рухового апарату виявилось ефективним у підвищенні технічної підготовленості спортсменок і згладжуванні рухової асиметрії в цих показниках.

Подальші дослідження передбачається провести для вивчення впливу спеціальних тренувальних навантажень на психічний стан юних спортсменок.

Література

1. Данилов В.А. Повышение эффективности игровых действий в баскетболе. Дис....д-ра пед. наук. - М., 1996. - 379 с.
2. Дорошенко Е.Ю., Цапенко В.О., Кириченко Р.О., Хабарова М.О. Взаємозв'язок показників навчально-тренувальної та змагальної діяльності баскетболісток вищої кваліфікації // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. Збірник наукових праць під загальною редакцією Єрмакова С.С. - Харків. - 2005. - N 17. - С. 12-20.

3. Пахомова Л.Э. Проблемы моторной асимметрии в подготовке юных спортсменов - Воронеж, 1998.- С. 45-47.
4. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. - К.: Олімпійська література, 2001.- 440с.
5. Сологуб Е.Б., Таймазов В.А. Спортивная генетика: Учебное пособие. - М.: Терра - спорт, 2000.- 127 с.
6. Степанов В.С. Асимметрия двигательных действий спортсменов в трехмерном пространстве: Автореферат дисс... на соиск. уч. степ. док. пед. наук - Майкоп, 2001.- 48 с.
7. Целищев В.Ю. Развитие специальных физических качеств и совершенствование двигательных действий лыжников-гонщиков старших разрядов с учетом асимметрии: Дис... канд. пед. наук - Л., 1983.-206 с.
8. Цимбалюк Ж.О., Должко Ф.Н., Лідо О.С., Долошко Т.В. Визначення рівня технічної підготовленості юних баскетболісток // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. Збірник наукових праць під загальною редакцією Єрмакова С.С. - Харків - 2004. - N 17. - С. 25-32.
9. Хромаев З.М., Поплавский Л.Ю., Защук Г.С. Тетрадь тренера по баскетболу. – К.; “Украина”, 2003. – 128 с.
Надійшла до редакції 17.07.2008р.