

Рівень просторової орієнтації баскетболісток 14 років

Помещикова І.П.¹, Євтушенко А.В.¹, Євтушенко І.М.²

Харківська державна академія фізичної культури¹

Національний університет біоресурсів і природокористування України²

Анотація:

Вивчається рівень показників просторової орієнтації баскетболісток груп попередньої базової підготовки, який визначався за стандартними методиками. В дослідженні взяло участь 12 спортсменок 14 років, які мають чотириохрічний стаж занять баскетболом. Проведене педагогічне тестування дало змогу визначити рівень просторової орієнтації баскетболісток і визначити залежність між показниками різних проявів даної здібності. Рівень просторової орієнтації спортсменок оцінювався за 8 тестами, за методиками, що запропоновані В.А. Романенко, Л.П. Сергієнко, В.І. Лях.

Помещикова И. П., Евтушенко А. В., Евтушенко И.М. Уровень пространственной ориентации баскетболисток 14 лет. Изучается уровень показателей пространственной ориентации баскетболисток групп предварительной базовой подготовки, который определялся по стандартным методикам. В исследовании приняли участие 12 спортсменок 14 лет, имеющих четырехлетний стаж занятий баскетболом. Проведенное педагогическое тестирование позволило определить уровень пространственной ориентации баскетболисток и определить зависимость между показателями различных проявлений данной способности. Уровень пространственной ориентации спортсменок оценивался по 8 тестам, по методикам, предложенным В.А. Романенко, Л.П. Сергиенко, В.И. Лях.

Pomeschikova I. P., Yevtushenko A., Yevtushenko I.M. The level of spatial orientation of basketball players aged 14 years. The article studies the performance level of the spatial orientation of the basketball teams' pre-basic training, which was determined by standard methods. The study involved 12 athletes for 14 years with four years basketball. Teacher testing conducted to determine the allowed level of basketball and to determine the spatial relationship between the rates of the various manifestations of this ability. The level of spatial orientation of sportsmen evaluated according to the 8 test, methodology suggested V.A. Romanenko, L.P. Sergienko, V.I. Lyakh.

Ключові слова:

баскетболістки, орієнтація, біг, кидки, оберти, довжина, помилка.

баскетболістки, орієнтація, бег, броски, повороты, длина, ошибка.

basketball, orientation, running, throwing, turning, length, error.

Вступ.

Фізична підготовка є однією з найважливіших складових частин спортивного тренування баскетболістів, від рівня фізичної підготовленості баскетболістів залежить швидкість і якість оволодіння технікою, тактикою гри і спортивні досягнення.

Важливою особливістю гри баскетбол є те, що на майданчику постійно змінюється ситуація, яка вимагає від гравців використання різних прийомів і дій. Одночасно з швидкою орієнтацією і вирішенням тактичних завдань, з умінням поєднувати максимальну швидкість пересування з високою швидкістю і точністю виконання прийомів, відповідно до ігрової обстановки, спортсмен повинен проявляти високі координаційні здібності.

В.Н. Платонов (1997) спираючись на результати спеціальних досліджень виділив відносно самостійні види координаційних здібностей: здібність до оцінки регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів; здібність до збереження стійкості пози (рівноваги); відчуття ритму; здібність до орієнтування в просторі; здібність до довільного розслаблення м'язів; координованість рухів. Здібність спортсмена до орієнтування в просторі, за даними автора, визначається його вмінням оперативно оцінити ситуацію, що склалася у відношенні до просторових умов і відреагувати на неї раціональними діями, які забезпечать ефективність виконання вправи в тренувальних умовах або в змаганні.

В. І. Лях (2006) дає визначення здібності до орієнтації у просторі, як вміння точно визначити і своєчасно змінити положення тіла та виконати рух у потрібному напрямку.

Для покращення просторової орієнтації у баскетболістів Е. П. Волков і Ю. І. Чуча рекомендували включати у тренувальний процес різноманітні спе-

ціальні і комплексні вправи, які по своїй суті схожі з грою у баскетбол, чергуючи в них швидкість, напрям руху, включаючи елементи раптовості [2].

З. М. Хромаєв, Е. В. Мурзін та ін. вважають, що засобом розвитку спеціальних координаційних здібностей баскетболістів повинні бути ігрові вправи з незвичними завданнями (гра в баскетбол без ведення), із незвичними вихідними положеннями, із зміною швидкості, ігрового простору, із додатковими рухами в залежності від рівня підготовленості спортсменів [5].

Е. Я. Гомельський відносить до засобів розвитку у баскетболістів здатності орієнтуватися у просторі і у площині вправи із заплученими очима, вправи на обмеженому майданчику, виконання вправ із зміною ритму, у різних незвичних вихідних положеннях, з введенням у ігрові вправи додаткових завдань [3].

О. О. Бондарь пропонує удосконалювати координаційні здібності баскетболістів застосовуючи засоби комп'ютерних технологій [1].

Е. Б. Скрипеч наводячи у своїй статті приклади вправ і рухливих ігор для розвитку координації у баскетболістів відзначає, що в них треба включати повороти і обертаннями навколо себе та стрибки на орієнтири [4].

Рівень просторової орієнтації у починаючих баскетболістів і залежність між показниками різних проявів просторової орієнтації з метою удосконалення навчально-тренувального процесу вивчена у науково-методичній літературі недостатньо.

Дослідження проводилося відповідно до теми плану НДР Харківської державної академії фізичної культури 2.8. «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх» (номер державної реєстрації 0111U003126).

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета нашого дослідження – визначити рівень просторової орієнтації баскетболісток 14 років.

В рамках реалізації даної мети були поставлені *наступні завдання*:

1. На підставі аналізу літературних джерел вивчити методики підвищення показників просторової орієнтації баскетболістів.
2. Визначити стан просторової орієнтації баскетболісток групи попередньої базової підготовки ДЮСШ.
3. Проаналізувати залежність між показниками різних проявів просторової орієнтації.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Рівень просторової орієнтації спортсменок оцінювався за 8 тестами, за методиками, що запропоновані В. А. Романенко (2005), Л. П. Сергієнко (2001), В. І. Лях (2006).

Організація дослідження. Дослідження проводилося на базі ДЮСШ «Чемпіон» м. Києва, у якому прийняли участь 12 баскетболісток у віці 14 років. Спортсменки мають чотирьохрічний стаж занять баскетболом і входять до групи попередньої базової підготовки.

Результати дослідження.

Результати, які були отримані у ході дослідження, наведені у табл. 1.

Аналіз результатів отриманих при виконанні тесту «Біг до пронумерованих м'ячів» виявив у спортсменок середній показник $10,48 \pm 0,09$ с, що за рекомендованою В. І. Лях (2006) шкалою оцінок для дівчат 10 років відповідає оцінці «задовільно». Нажаль нормативних оцінок для віку 14 років автор не наводить, але у порівнянні із вимогами до більш молодших дітей можемо припустити, що отриманий нами результат нижче оцінки «достатньо».

При визначенні розміру 10 ліній різної довжини (від 3 до 12 мм), обмежених вертикальними рисочками баскетболістки у середньому робили $4,08 \pm 0,37$ помилки, тобто 59 % відповідей були вірними. Аналізуючи індивідуальні показники дівчат бачимо, що без помилок тест не виконано ні однією із спортсменок, найменшу кількість помилок у дослідженні – 2, допустила одна спортсменка, найбільшу – 6 помилок, дві учасниці дослідження.

Вивчення результатів тесту «Кидки м'яча у ціль, стоячи до неї спиною» виявило середній результат у $7,83 \pm 0,61$ бали при 20 максимально можливих. Крайній результат, який показала одна баскетболістка склав 11 балів, найгірший – 2 бали.

При ходьбі із заплющеними очима на відстань 15 м середній результат відхилення від прямої у спортсменок склав $113,50 \pm 9,49$ см. При виконанні тесту 58,3 % баскетболісток відхилилися у правий бік, 41,7 % – у лівий, без відхилення завдання ніхто із учасниць тестування не виконав.

Аналіз результатів бігу на 20 м показав, що дівчата мали середній результат $3,82 \pm 0,03$ с. Пробігаючи цю дистанцію і виконуючі при цьому 5 обертів середній результат спортсменок погіршився на 1,96 с і склав $5,75 \pm 0,07$ с. Показники бігу без обертів і з обертами мали достовірні розбіжності ($t=25,8$; $p<0,001$). Вивча-

ючи індивідуальні показники спортсменок бачимо, що максимальне погіршення результату в бігу при додатковому завданні виконати оберти склало 2,24 с, а мінімальне – 1,74 с. При виконанні обертів ні одна спортсменка не вийшла із 3-х метрової ширини коридору, що на нашу думку вказує на достатній рівень вестибулярної стійкості баскетболісток.

Вивчення результатів бігу на 15 м показало, що спортсменки мали середній результат $3,06 \pm 0,04$ с. Пробігаючи цю дистанцію вперед спиною середній результат погіршився на 0,96 с і склав $4,02 \pm 0,04$ с. Показники бігу вперед обличчям і вперед спиною мали достовірні розбіжності ($t=16,7$; $p<0,001$). Вивчаючи індивідуальні показники спортсменок бачимо, що максимальне погіршення результату в бігу при пересування спиною вперед склало 1,21 с, а мінімальне – 0,75 с.

Аналіз результатів човникового бігу 3×10 м обличчям вперед показав, що баскетболістки мали середній показник $8,34 \pm 0,06$ с, що за нормативними оцінками відповідає «високому рівню» розвитку координаційних здібностей (І. В. Лях, 1989). Слід зазначити, що результати всіх спортсменки мали «високий рівень». Виконуючі човникового бігу 3×10 м спиною вперед результат погіршився на 2,07 с, що відповідає «високому рівню» розвитку здібностей (І. В. Лях, 1989), середній результати при цьому склав $10,41 \pm 0,17$ с. Але показники виконання тесту обличчям і спиною вперед мали достовірні розбіжності ($t=11,7$; $p<0,001$). Вивчаючи індивідуальні показники спортсменок бачимо, що максимальне погіршення результату після зміни умов виконання тесту склало 3,02 с, а мінімальне – 1,78 с. При цьому тільки одна спортсменка показала погіршення результату, що відповідає оцінці «вище середнього», усі ж інші мали оцінку «високий рівень» розвитку координаційних здібностей.

Вивчення результатів «Тесту Паукової, Черемісіна (1984)» показало, що дівчата виконуючи стрибок уперед з місця, робили у середньому помилку на $16,50 \pm 5,25$ см. Аналізуючи індивідуальні показники баскетболісток бачимо, що без помилок завдання ніхто не виконав, 30 % спортсменок робили стрибок із перевищенням необхідного результату, 70 %, відповідно, стрибали недостатньо далеко. Найменша помилка, яку показували спортсменки – 4 см, найбільша – 55 см.

Для з'ясування наявності залежності між показниками різних проявів просторової орієнтації обстежуваних, з метою підбору засобів розвитку координаційних здібностей баскетболісток, було проведено кореляційний аналіз. У табл. 2 наведені значення величини коефіцієнтів кореляції по силі і напрямку зв'язків між показниками прояву різних видів просторової орієнтації. Значення від 0,3 до 0,7 відповідають помірному зв'язку (коли від 10 до 50 % загальної долі дисперсії однієї перемінної обумовлено впливом іншої перемінної). При аналізі отримані величини помірного кореляційного зв'язку між різницею в показниках «бігу на 20 м з 5-ю обертами і без обертів» та різницею в показниках «бігу на 15 м обличчям і спиною вперед» (0,454), а також між різницею в показниках «бігу на 15 м обличчям і спиною вперед» і різницею в показниках «човникового бігу 3×10 м обличчям і спиною уперед»

Таблиця 1

Показники просторової орієнтації баскетболісток 10 років (n=12)

Тести	Xс	D	S	m	
Біг до пронумерованих набивних м'ячів. (с)	10,48	0,09	0,30	0,09	
Визначення довжини ліній. (кількість помилок)	4,08	1,54	1,24	0,37	
Кидки м'яча у ціль, стоячи до неї спиною. (бали)	7,83	4,15	2,04	0,61	
Ходьба по прямій із заплющеними очима. (см)	113,50	990,09	31,47	9,49	
Біг 20 м у коридорі шириною 3 м (с)	без обертів	3,82	0,01	0,09	0,03
	з виконанням 5 обертів	5,75	0,05	0,23	0,07
Біг 15 м (с)	Обличчям уперед	3,06	0,02	0,15	0,04
	Спиною уперед	4,02	0,01	0,12	0,04
Човниковий біг 3X10 м (с)	Обличчям уперед	8,34	0,04	0,19	0,06
	Спиною уперед	10,41	0,31	0,56	0,17
Помилка у тесті Паукової, Черемисіна (см)	16,50	303,00	17,41	5,25	

Таблиця 2

Коефіцієнт кореляції між показниками різних проявів просторової орієнтації у баскетболісток 10 років

	Біг до пронумерованих набивних м'ячів	Визначення довжини ліній	Кидки м'яча у ціль, стоячи до неї спиною	Ходьба по прямій із заплющеними очима	Біг 20 м з обертаннями і без обертів	Біг 15 м обличчям і спиною уперед	Човниковий біг 3x10 м обличчям і спиною уперед	Помилка у стрибку
Біг до пронумерованих набивних м'ячів	1							
Визначення довжини ліній	0,332374	1						
Кидки м'яча у ціль, стоячи до неї спиною	-0,48809	-0,42575	1					
Ходьба по прямій із заплющеними очима	-0,09685	0,371595	-0,53883	1				
Біг 20 м з обертаннями і без обертів	0,27452	-0,14189	0,30973	-0,08388	1			
Біг 15 м обличчям і спиною уперед	0,213425	-0,03988	0,017704	0,204471	0,454661	1		
Човниковий біг 3x10 м обличчям і спиною уперед	0,364678	0,111025	-0,12584	-0,03605	0,333475	0,455327	1	
Помилка у стрибку	-0,23353	-0,05685	-0,40755	0,39569	-0,31521	-0,17588	-0,2825	1

(0,455). Це можна пояснити на нашу думку тим, що показники даних тестів пов'язані із завданням виконувати максимальний біг з різними умовами.

Висновки.

Аналіз науково-методичної літератури з проблеми підвищення координаційних здібностей баскетболісток свідчить про те, що ця проблема залишається актуальною і вимагає вирішення низки питань, серед яких є і розробка найбільш ефективних засобів розвитку рівня просторової орієнтації.

Дані досліджень окремих показників просторової орієнтації дозволили встановити у баскетболісток груп попередньої базової підготовки такі показники: в тесті «Біг до пронумерованих м'ячів» – 10,48±0,09 с; в тесті «Визначення довжини ліній» – 4,08±0,37 помилки (59% вірних відповідей); в тесті «Кидки м'яча у ціль, стоячи до неї спиною» – 7,83±0,61 бали (при 20 максимально можливих); в тесті «Ходьба по прямій із заплющеними очима» – відхилення на 113,50±9,49 см; в тесті «Біг 20 м з обертаннями і без обертів» – погіршення при виконанні бігу з обертаннями на 1,96 с; в тесті «Біг 15 м обличчям

і спиною уперед» – погіршення при про біганні дистанції спиною уперед на 0,96 с; в тесті «Човниковий біг 3x10 м обличчям і спиною уперед» – погіршення на 2,07 с при виконанні тесту спиною уперед; в «Тесті Паукової, Черемисіна (1984)» – на 16,50±5,25 см.

При проведенні тестів «Біг 20 м з обертаннями і без обертів», «Біг 15 м обличчям і спиною уперед», «Човниковий біг 3x10 м обличчям і спиною уперед» зміна виконання завдання приводила до значного погіршення результату (t=25,8; p<0,001, t=16,7; p<0,001, t=11,7; p<0,001, відповідно).

Проведений кореляційний аналіз виявив помірний рівень зв'язку між показниками тестів «Бігу на 20 м з 5-ю обертаннями і без обертів» та тесту «Бігу на 15 м обличчям і спиною вперед» (r=0,454), та між показниками тестів «Біг на 15 м обличчям і спиною вперед» і «Човниковий біг 3x10 м обличчям і спиною уперед» (r=0,455).

Перспективи подальших досліджень пов'язані із розробкою системи вправ, спрямованих на розвиток просторової орієнтації баскетболісток та експериментальна перевірка їх ефективності.

Литература:

1. Бондарь А.А. Методика совершенствования координационных способностей баскетболистов средствами компьютерных технологий: автореф. дис. на соискание научн. степени канд. пед. наук. – Москва, 2011. – 26 с.
2. Волков Е.П., Чуча Ю.И. Роль специальных упражнений в формировании ориентировки баскетболистов. – Харьков: ХЗИ им. Н.М. Борисенко, 1987 – 35 с.
3. Гомельский Е.Я. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами 6–17 лет. – Москва: РФБ, 2009 – 90 с.
4. Скрипец Э.Б. Развитие координации у баскетболистов // Физическая культура. Все для учителя! – 2011. – № 1. Пилотный выпуск. – С. 25–27.
5. Хромаев З.М., Мурзин Е.В., Обухов А.В., Зашук С.Г. Развитие физических качеств баскетболистов. Методическое пособие для тренеров по баскетболу – Киев: ФБУ, 2007 – 158 с.

Информация об авторах:**Помещикова Ирина Петровна**

pomeshikovaip@mail.ru

Харьковская государственная академия физической культуры
ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61022, Украина.**Евтущенко Алиса Валентиновна**

pomeshikovaip@mail.ru

Харьковская государственная академия физической культуры
ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61022, Украина.**Евтущенко Ирина Михайловна**

pomeshikovaip@mail.ru

Национальный университет биоресурсов и природопользования
Украины

ул. Героев Оборона 15, 03041, г. Киев, Украина.

Поступила в редакцию 10.01.2012г.

References:

4. Bondar' A.A. *Metodika sovershenstvovaniia koordinacionnykh sposobnostej basketbolistov sredstvami komp'uternykh tekhnologij* [Methodology of perfection of co-ordinating capabilities of basketball-players by facilities of computer technologies], Cand. Diss., Moscow, 2011, 26 p.
5. Volkov E.P., Chucha Ju.I. *Rol'special'nykh uprazhnenij v formirovanii orientirovki basketbolistov* [A role of the special exercises in forming of orientation of basketball-players], Kharkov, 1987, 35 p.
6. Gomeľ'skij E.IA. *Rekomendacii pri rabote s molodymi basketbolistami 6–17 let* [Recommendations during work with young basketball-players aged 6-17], Moscow, RFB, 2009, 90 p.
7. Skripec E.B. *Fizicheskaia kul'tura. Vse dlia uchitelja!* [Physical culture. Everything for a teacher!], 2011, vol.1, pp. 25–27.
8. Khromaev Z.M., Murzin E.V., Obukhov A.V., Zashchuk S.G. *Razvitie fizicheskikh kachestv basketbolistov* [Development of physical quality of basketball players], Kiev, FBU, 2007, 158 p.

Information about the authors:**Pomeschikova I. P.**

pomeshikovaip@mail.ru

Kharkov State Academy of Physical Culture
Klochkovskaya str. 99, Kharkov, 61022, Ukraine.**Yevtushenko A.**

pomeshikovaip@mail.ru

Kharkov State Academy of Physical Culture
Klochkovskaya str. 99, Kharkov, 61022, Ukraine.**Yevtushenko I.M.**

pomeshikovaip@mail.ru

National University of Bioresources and Nature
Management of Ukraine

Geroev Oborony str. 15, 03041, Kiev, Ukraine.

Came to edition 10.01.2012.