

ДИНАМИКА КООРДИНАЦИИ БАСКЕТБОЛИСТОВ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Беспалова Т.А.

к.мед.н., доцент, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания,
Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г.
Чернышевского, Саратов
E-mail: tatyanabesp64@mail.ru

Аннотация. В ходе исследования было оценено влияние занятий баскетболом на показатели координационных способностей лиц с дефектами опорно-двигательного аппарата. ОДА. Учебно-тренировочный процесс в контрольной группе осуществлялся на основе общепринятой программы физического воспитания и обучения в для лиц данной категории, в экспериментальной группе в учебно-тренировочный процесс лиц с нарушением ОДА дополнительно были включены физические упражнения, координационных способностей. Во всех группах при выполнении тестовых испытаний на координацию отмечалась положительная динамика результатов, однако величина прироста показателей тестирования была выше в экспериментальной группе.

Ключевые слова. Баскетбол, лица с нарушением опорно-двигательного аппарата, координация, координационные способности, комплекс упражнений, баскетболисты-колясочники.

DYNAMICS OF COORDINATION OF BASKETBALL PLAYERS WITH DISORDERS OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM

Bespalova T.A.

Candidate of medical sciences, associate Professor, head of the Department of theoretical foundations of physical education, Institute of physical culture and sports, Saratov State University
E-mail: tatyanabesp64@mail.ru

Annotation. In the course of the study, the influence of basketball classes on the indicators of coordination abilities of persons with musculoskeletal defects was evaluated. ODE. The training process in the control group was carried out on the basis of the generally accepted program of physical education and training in for persons of this category, in the experimental group, physical exercises and coordination abilities were additionally included in the training process of persons with ODE disorders. In all groups, when performing coordination tests, there was a positive dynamics of the results, but the value of the increase in testing indicators was higher in the experimental group.

Keywords. Basketball, persons with a violation of the musculoskeletal system, coordination, coordination abilities, a set of exercises, wheelchair basketball players.

В последнее время методы физического воспитания получили широкое распространение для социальной и физической адаптации организма инвалидов с дефектами опорно-двигательного аппарата (ОДА), для оздоровления и возвращения инвалидов в общество, вовлечения их к общественно-полезной работе.

По данной информации Всемирной организации здравоохранения, “каждый десятый житель земли - инвалид; каждый год 20 млн. людей получают увечья; каждый год 10 млн. людей получают ранения вследствие аварий”. Вследствие чего проблема реабилитации инвалидов с дефектами функций ОДА приобретает особую остроту.

Регулярные занятия физкультурой и спортом увеличивают приспособленность инвалидов к поменявшимся жизненным условиям, повышают их функциональность, способствуют оздоровлению организма и содействуют формированию координации в функционировании ОДА, оптимизируют деятельность сердечно сосудистой, дыхательной систем, возвращают людям чувство социальной полноценности [1,2,3,4].

В ходе исследования было оценено влияние занятий баскетболом на показатели координационных способностей лиц с дефектами ОДА. Исследования проводили в течение 1 года.

В исследовании приняли участие 20 баскетболистов-колясочников 15-16 лет, которые составили две группы по 10 человек: контрольную и экспериментальную.

Учебно-тренировочный процесс в контрольной группе осуществлялся на основе общепринятой программы физического воспитания и обучения в для лиц данной категории, в экспериментальной группе в учебно-тренировочный процесс лиц с нарушением ОДА дополнительно были включены физические упражнения, координационных способностей.

Использование в тренировочном процессе баскетболистов-колясочников с нарушением ОДА системы упражнений, направленной на развитие координационных способностей, будет способствовать не только повышению качества двигательных действий игроков и результативности игры, но и положительно воздействовать на их физическое развитие и физическую подготовленность [5].

Для улучшения координационных способностей у баскетболистов-колясочников 15-16 лет были использованы 2 комплекса упражнений различной сложности:

Комплекс упражнений 1

1. Перекидывание мяча из одной руки в другую руку (вправо, влево) перед грудью, так же только за спиной. Выполняется сидя в коляске

2. Передача мяча из рук в руки партнеру стоящему сзади над головой. Группа сидит в колясках в колонне.

3. Перекатывание мяча одной или двумя руками. Выполняется сидя в колясках в парах, лицом друг к другу.

4. Игрок с мячом двумя руками перекатывает мяч партнеру, сядшему напротив. Партнер, наклонившись вперед, ловит мяч двумя руками и поднимает над головой. После чего наклоняются вперед, и перекатывает мяч по полу своему партнеру. Выполняется сидя в колясках в двух шеренгах лицом друг к другу.

5. Удар по мячу об пол одной или двумя руками, ловля мяча. Выполняется сидя в коляске.

6. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.

7. И.п. Мяч в правой (левой) руке: подбрасывание мяча вверх; ловля его той же рукой; удар мячом об пол; ловля мяча.

8. И.п. Мяч перед грудью в правой (левой) руке: подбрасывание мяча верх - влево; ловля мяча левой рукой; подбрасывание мяча левой вверх - вправо; 4 ловля мяча правой рукой.

9. Передача и ловля мяча двумя руками с отскоком об пол. Выполняется сидя в колясках в парах, лицом друг к другу.

10. Передача и ловля мяча двумя руками от груди. Выполняется сидя в колясках в парах.

11. Передача мяча двумя руками из-за головы и ловля двумя руками. Выполняется сидя в колясках в парах.

12. Подбрасывание мяча вверх правой (левой) рукой и ловля двумя руками.

14. Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой (тоже самое другой рукой).

15. Бросок мяча в стену двумя руками от груди и ловля его. То же самое после отскока мяча от пола.

Комплекс упражнений 2

1. Высоко подбросить мяч, затем поймать его.

2. То же самое, но с хлопком в ладони перед грудью, над головой.

3. Передачи мяча с отскоком об пол, от груди, из-за головы. Чередовать их с ударами об пол.

4. Передача мяча партнеру по часовой стрелке и против нее последовательно каждому и через одного. Выполняется сидя в коляске по кругу.

5. Передача мяча от груди и ловля мяча. Выполняется сидя в колясках в четверках (квадрат).

6. Передача мяча с переходом игроков в конец своей колонны. Выполняется сидя в колясках в колоннах.

7. Передача мяча партнеру по диагонали с последующим переходом по часовой стрелке. Выполняется сидя в колясках в четверках по углам квадрата.

8. Ведение мяча на месте правой или левой рукой с последующей передачей от груди партнеру. Выполняется сидя в колясках в парах.

9. То же самое, затем бросок мяча в стену и ловля его.

10. Ведение мяча с передвижением на коляске, с постепенным изменением высоты его отскока от пола.

11. Катание по полу мячей различных размеров. Выполняется сидя в колясках в парах, тройках.

12. То же, но катание мячей левой (правой) рукой по гимнастической скамейке, установленной наклонно.

13. Катание мяча на точность между предметами (кубиками, булавами).

14. Катание мяча в горизонтальные цели (набивные мячи) с расстояния 4-6 м. Выполняется сидя в колясках в парах.

Выполнение в ходе учебно-тренировочного процесса баскетболистов-колясочников с нарушением ОДА экспериментальной группы дополнительно комплекса упражнений на развитие координационных способностей

способствовало увеличению темпа развития и повышению уровня развития координации, ориентации игроков в пространстве, взаимодействию с партнерами по команде.

Исследование уровня развития координационных способностей у процесса баскетболистов-колясочников с нарушением ОДА в обеих группах проводили на начальном и конечном этапе исследования. Критерием эффективности тренировочного процесса в обеих группах служили качественные и количественные характеристики выполнения тестовых заданий на координацию:

- передачи баскетбольного мяча. (Кол-во попаданий);
- челночные передвижения на коляске, с;
- ловля баскетбольного мяча после отскока от стены (кол-во раз);
- челночные передвижения на коляске с разворотом на 360 градусов, с; обводка фишек на коляске с ведением баскетбольного мяча, с;
- броски баскетбольного мяча со штрафной линии по кольцу, (количество попаданий).

При выполнении контрольного теста «Передача баскетбольного мяча, ведущей рукой через обруч» оценивается количество результативных передач через обруч из максимально возможных 20 раз. На начальном этапе наблюдений баскетболисты-колясочники с нарушением ОДА контрольной группы совершили $13,6 \pm 1,3$ передач через обруч в начале исследования, на заключительном этапе – $11,6 \pm 1,4$, в экспериментальной группе результативность в начале исследования составила $11,4 \pm 1,36$, а на заключительном этапе – $14,8 \pm 1,1$.

На выполнения челночных передвижений на коляске в контрольной группе в начале исследования баскетболисты контрольной группы затратили в начале исследования $10,8 \pm 0,7$ с, в конце исследования – $9,1 \pm 0,5$ с, в экспериментальной группе результаты тестирования составили соответственно $9,86 \pm 0,65$ и $8,16 \pm 0,4$.

При выполнении теста «ловля баскетбольного мяча после отскока от стены» засчитывалось количество пойманных мячей за 30 секунд, результативность баскетболистов контрольной группы составила в начале исследования $6,4 \pm 0,5$, на заключительном этапе исследования – $6,8 \pm 0,8$, результативность баскетболистов экспериментальной группы составила $6,5 \pm 0,6$ в начале исследования, а на заключительном этапе $8,2 \pm 0,54$.

Тест «Челночные передвижения на коляске по 2 метра 10 раз с разворотом коляски на 360 градусов», был выполнен баскетболистами контрольной группы в начале исследования за $10,2 \pm 0,3$ с, в конце эксперимента за $10,04 \pm 0,5$ с, в экспериментальной группе аналогичный тест был выполнен в начале исследования за $11,04 \pm 0,8$ с, в конце исследования - за $14,4 \pm 1,6$ с.

Обводка фишек на коляске с ведением баскетбольного мяча выполняется в несколько этапов, как объезд фишки на коляске в правую сторону без ведения баскетбольного мяча, затем с ведением мяча правой рукой, после чего выполняется объезд фишки в левую сторону без ведения

баскетбольного мяча, после чего выполняет ведение мяча левой рукой. Результаты тестовых испытаний в контрольной группе в начале исследования составили $18,1 \pm 0,7$ с, на заключительном этапе – $14,84 \pm 0,7$ с, в экспериментальной группе в начале баскетболисты затратили на выполнение теста $21,7 \pm 0,1$, в конце эксперимента - $14,7 \pm 0,9$ с.

При проведении теста «броски по кольцу баскетбольного мяча со штрафной линии» фиксировалось количество попаданий в кольцо из 20 раз. До начала исследования результат в контрольной группе составил $6,8 \pm 0,7$, на заключительном этапе - $9,6 \pm 0,8$, в экспериментальной группе в начале исследования результат составил в контрольной группе $7,24 \pm 0,4$, после исследования - $13,5 \pm 1,2$.

Во всех группах при выполнении тестовых испытаний на координацию отмечалась положительная динамика результатов, однако величина прироста показателей тестирования была выше в экспериментальной группе, при выполнении теста «обводка фишек на коляске с ведением баскетбольного мяча» отмечались достоверно значимые различия.

Ловкость-способность координировать свои движения в соответствии с меняющейся игровой деятельностью. Так же ловкость это комплексное качество, в котором связаны такие качества как быстрота, координация, равновесие, пластичность, гибкость и владение игровыми приёмами. Узкое определение ловкости - умение быстро и точно выполнять сложные координационные действия. Бывает прыжковая, акробатическая и скоростная ловкость. Это качество следует начинать развивать в младшем школьном возрасте и поддерживать развитие на протяжении всего времени, вводя новые и сложные упражнения.

Основой успеха соревновательной деятельности является координационная подготовка. Тренер содействует корректировке техники движений в соревновательной деятельности, но он не должен торопить игроков, так как это приводит к ошибкам. Если игрок выполняет медленно технические приёмы, то ему следует закрепить двигательные умения, применяя упражнения совершенствуя технику.

Библиографический список:

1. Беспалова Т.А. Внимание в развитии скоростно-силовых способностей баскетболистов // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта. Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. 2020. С. 518-524.
2. Водолагина И.Ю. Проблема повышения двигательной активности студентов в вузе // Актуальные проблемы здоровья, физической культуры и спорта на современном этапе. Сборник научных трудов, посвященный 110-летию СГУ имени Н.Г. Чернышевского. Саратов, 2019. С. 13-20.
3. Царева Н.М. Влияние тренировочного процесса на формирование физических качеств у детей, занимающихся лыжным спортом // Гуманизация образовательного пространства. Сборник научных статей по материалам Международного Форума. Саратов, 2020. С. 135-141.
4. Шпитальная Е.Н. Двигательные качества как показатель общей физической подготовленности учащихся // Образование в современном мире. Сборник научных статей.

Саратов. Издательство: Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского. 2019. С. 199-203.

5. Павленкович С.С., Токаева Л.К. Показатели статокINETической устойчивости и координационных способностей у юных волейболисток в динамике 3 лет обучения // Актуальные проблемы здоровья, физической культуры и спорта на современном этапе. Сборник научных трудов, посвященный 110-летию СГУ имени Н.Г. Чернышевского. Саратов. Саратовский источник. 2019. С. 130-135.