



Рисунок 2 – Динамика уровня развития психических процессов у юниорской сборной по спортивному ориентированию (кол-во правильных ответов, с)

Таким образом, на основании данных, полученных в ходе исследований, нами выявлена положительная динамика развития психических процессов у членов юношеской сборной по спортивному ориентированию в возрасте 14–16 лет вследствие применения предложенных технических упражнений. Данные упражнения могут быть использованы как тренерами, так и спортсменами в процессе психологической подготовки.

1. Акимов, В. Г. Спортивное ориентирование / В. Г. Акимов, А. А. Кудряшов. – Минск: Изд-во БГУ им. В.И. Ленина, 1977. – 93 с.
2. Ахагов, А. М. Психологическая подготовка спортсменов: учеб.-метод. пособие / А. М. Ахагов, И. В. Работин. – Набережные Челны: КамГЛФКСиТ, 2008. – 56 с.
3. Воронов, Ю. С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: учеб. пособие для преподавателей и студентов академий и ин-тов физ. культуры, тренеров и спортсменов / Ю. С. Воронов. – Смоленск: СГИФК, 1995. – 86 с.
4. Вяткин, Л. А. Тренировка зрительной памяти в процессе подготовки спортсменов ориентировщиков: метод. разработки / Л. А. Вяткин. – Ульяновск, 1983. – 10 с.
5. Емолина, Н. Л. Психологическая подготовка спортсмена-ориентировщика: метод. пособие / Н. Л. Емолина. – Сыктывкар: АУ РК «Детско-юношеский центр спорта и туризма», 2009. – 48 с.
6. Ермаков, В. В. Формирование двигательных действий и развитие психофизических качеств ориентировщиков: монография / В. В. Ермаков, З. В. Васильева. – Смоленск: СГАФК-СиТ, 2008. – 140 с.

ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛОВКОСТИ НА ВЫПОЛНЕНИЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА (НА ПРИМЕРЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ 13–14 ЛЕТ)

Давидович Т.Н., Лапухина Э.А.

На данный момент в баскетболе для совершенствования техники ведения мяча предлагается множество упражнений. В большинстве своем они направлены на

развитие ручной ловкости и эта закономерность понятна, так как для эффективного ведения мяча необходимо развивать ручную ловкость. Но ведение в баскетболе – это перемещения игрока с мячом по площадке с остановками поворотами и препятствиями, которые необходимо преодолевать максимально быстро. Из этого следует, что только ручной ловкости недостаточно, необходимо развитие телесной ловкости для максимально эффективного перемещения мяча с помощью ведения [3].

Теоретическая значимость работы обуславливается тем, что в литературных источниках недостаточно описано влияние развития координационных способностей и, в частности, специальной ловкости на выполнение ведения и эффективность его применения в соревновательной деятельности у юношей 13–14 лет.

Проблема исследования заключается в разрешении противоречия между необходимостью совершенствования технической подготовленности и ограничением педагогического воздействия в учебно-тренировочном процессе лишь традиционными способами, которые не всегда позволяют повысить эффективность техники спортсмена в игровой и соревновательной деятельности [1, 2].

Это позволило нам предположить, что в теории и практике баскетбола имеется дополнительный резерв для совершенствования технической подготовленности баскетболистов посредством развития специальной ловкости в учебно-тренировочном процессе баскетболистов 13–14 лет.

По мнению ведущих специалистов в области баскетбола, среди факторов, влияющих на эффективность техники, немалую роль играет ловкость и другие физические способности баскетболистов. Наряду с этим отмечается важность сохранения равновесия и ритма, особенно во время выполнения ведения мяча, что в значительной мере повышает его эффективность. В то же время, следует отметить, требования к содержанию учебно-тренировочного процесса с юными баскетболистами не содержат подробных рекомендаций по развитию специальной телесной ловкости как действенного средства совершенствования техники ведения мяча [1, 3, 4].

Проблема исследования заключается в разрешении противоречия между необходимостью совершенствования технической подготовленности и ограничением педагогического воздействия в учебно-тренировочном процессе лишь традиционными способами, которые не всегда позволяют повысить эффективность техники спортсмена в игровой и соревновательной деятельности.

Цель исследования – совершенствование технической подготовленности баскетболистов посредством развития специальной ловкости в учебно-тренировочном процессе баскетболистов 13–14 лет.

Предполагалось, что уровень технической подготовленности баскетболистов (в нашем случае техники ведения мяча) повысится, если в учебно-тренировочный процесс баскетболистов 13–14 лет будет включен комплекс средств, основанный на развитии специальной ловкости.

Непосредственно в процессе педагогического эксперимента и анализа результатов исследовательскими **задачами** стали:

- проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования;
- определить уровень развития ловкости баскетболистов 13–14 лет;

- выявить количество ошибок совершаемых юными баскетболистами при ведении мяча в соревновательной деятельности;
- разработать и экспериментально обосновать комплекс упражнений направленный на развитие телесной ловкости с целью повышения эффективности ведения мяча у избранного нами контингента испытуемых;
- проверить эффективность разработанной методики на практике.

Поставленные в работе задачи решались при помощи следующих методов исследования: анализа научно-методической литературы; спортивно-педагогического тестирования; педагогического наблюдения; педагогического эксперимента; метода математической статистики.

В исследовании приняли участие 16 баскетболистов в возрасте от 13 до 14 лет.

Были созданы две группы – экспериментальная и контрольная, по 8 человек в группе. В ходе педагогического эксперимента было проведено 26 учебно-тренировочных занятий, контрольная группа проводила тренировочные занятия без каких либо изменений и в соответствии с программой. В экспериментальной группе для занятий не использовался какой либо специальный инвентарь, не использовались также тренажеры и специальная экипировка. Единственным отличием в тренировочном процессе явилось использование упражнений для развития специальной ловкости баскетболистов при тренировке ведения мяча. Наблюдение проводилось с 11.10 по 11.12.2014 г., в этот период каждый баскетболист участвовал в 8 соревновательных играх. Учитывались ошибки, совершаемые при ведении мяча в свободном перемещении по площадке с ведением, при обыгрывании соперника, при переводах мяча с одной на другую руку, при попадании мяча в ногу соперника, свою и т. д.

Далее в тренировочном процессе экспериментальной группы применялась разработанная нами методика. А в тренировочный процесс контрольной группы не было внесено никаких изменений. Для объективности педагогического эксперимента различие количества ошибок в группах должно быть не достоверно.

Таблица 1 – Количество ошибок совершаемых при использовании ведения в соревнованиях до педагогического эксперимента

Группа	ЭГ	КГ	P-value
Среднее количество ошибок за игру	13,5±1,2	13,6±1,1	P>0,05 (P=0,56)

После математической обработки результатов очевидно, что различие между группами не достоверно (таблица 1). В обеих группах занимающиеся совершали большое количество ошибок при ведении мяча. Как в экспериментальной группе, так и в контрольной были баскетболисты, которые совершали меньше ошибок при выполнении ведения мяча, были и те, у которых количество ошибок было значительным.

Для определения исходного развития телесной ловкости баскетболистов 13–14 лет нами были проведены контрольные испытания.

Из приведенных в таблице 2 данных видно, что принципиального различия между группами не выявлено, результаты тестов показывают, что обе группы не имеют значительных и достоверных отличий в уровне развития ловкости. Очевидным является тот факт, что количество попыток выполнения контрольного

упражнения не сказывалось на результате. Некоторые занимающиеся достигали лучшего результата в первой попытке, некоторые во второй попытке

Таблица 2 – Определение исходного уровня развития телесной ловкости баскетболистов 13–14 лет

Тест для определения уровня развития телесной ловкости	ЭГ	КГ	P-value
Челночный бег с обеганием стоек	15,9±0,4	16,3±0,3	P>0,05 (P=0,43)
Иллинойский тест на маневренность (по Е.Р. Яхонтову)	11,8±0,4	11,9±0,3	P>0,05 (P=0,54)
Бег спиной вперед с обеганием стоек поворотом подбором мяча	16,7±0,5	17,3±0,3	P>0,05 (P=0,36)

Для проверки уровня развития ловкости избранного нами контингента баскетболистов было проведено повторное тестирование подготовленности баскетболистов обеих групп. В повторное тестирование вошли те же тесты, которые использовались для определения исходного уровня развития телесной ловкости.

Таблица 3 – Определение уровня развития телесной ловкости после педагогического эксперимента

Тест для определения уровня развития телесной ловкости	ЭГ	КГ	P-value
Челночный бег с обеганием стоек	15,9±0,4	10,3±0,7	P<0,05 (P=0,03)
Иллинойский тест на маневренность (по Е.Р. Яхонтову)	11,8±0,4	8,9±0,5	P<0,05 (P=0,005)
Бег спиной вперед с обеганием стоек поворотом подбором мяча	16,7±0,5	11,3±0,4	P<0,05 (P=0,009)

Математическая обработка статистических данных показала, что различие в подготовленности баскетболистов экспериментальной и контрольной группами является достоверным, следовательно, мы можем сделать вывод о повышении уровня развития телесной ловкости у баскетболистов 13–14 лет экспериментальной группы.

Для проверки влияния показателей телесной ловкости на эффективность ведения мяча в соревновательной деятельности баскетболистов было применено повторное педагогическое наблюдение. Учитывались ошибки, совершаемые при ведении мяча в свободном перемещении по площадке с ведением, при обыгрывании соперника, при переводах мяча с одной на другую руку, при попадании мяча в ногу соперника, свою и т. д. (таблица 4).

Таблица 4 – Количество ошибок, совершаемых при использовании ведения в соревнованиях после педагогического эксперимента

Группа	ЭГ	КГ	P-value
Среднее количество ошибок за игру	12,5±1,2	8,6±1,1	P<0,05 (P=0,0036)

После математической обработки результатов очевидно, что различие между группами достоверно. В обеих группах занимающиеся совершали разное количество ошибок при выполнении ведения мяча. В контрольной группе ошибок со-

вершалось больше. Баскетболисты, которые совершали меньше ошибок при выполнении ведении мяча, входили в состав экспериментальной группы, в которой применялась разработанная методика развития телесной ловкости сопряженно с совершенствованием ведения мяча.

В соответствии с результатами проведенного исследования можно сделать вывод о том, что предположение об успешном внедрении в методику совершенствования техники ведения мяча упражнений, направленных на развитие ловкости, подтвердилось.

Занимающиеся в экспериментальной группе сократили количество совершаемых ошибок при выполнении ведения мяча, тем самым повышая эффективность его использования. Стоит отметить, что модернизация методики путем включения упражнений, направленных на развитие ловкости, значительно увеличила надежность использования ведения мяча юными баскетболистами в соревновательной деятельности.

1. Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10–13 лет / Л. В. Костикова [и др.]. – М.: Физкультура и спорт. 1999. – 231 с.

2. Линдсберг, Ф. Баскетбол: игра и обучение / Ф. Линдсберг. – М.: Физкультура и спорт. 1971. – 279 с.

3. Нестеровский, Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения / Д. И. Нестеровский. – М.: Академия, 2007. – 336 с.

4. Яхонтов, Е. Р. Физическая подготовка баскетболистов / Е. Р. Яхонтов. – СПб.: Олимп, 2006. – 134 с.

ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ ИГРЕ В БАСКЕТБОЛ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Давидавич Т.Н., Лапухина Э.А.

В статье приведены результаты исследования, которые позволяют расширить теоретическую базу подготовки специалистов по физической культуре дошкольников. Результаты, полученные в ходе исследования, могут быть использованы при совершенствовании содержания подготовки специалистов по физической культуре дошкольников в педагогических колледжах и УВО, а также при повышении квалификации педагогов, организующих двигательную деятельность дошкольников.

Игра в баскетбол направлена на укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций развивающегося организма, его закалывание, развитие двигательных умений, повышение физической и умственной работоспособности, необходимой для обучения в школе. Она выполняет задачи физического воспитания и частично задачи умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания [9, 13].

Упражнения в бросании мячей развивают глазомер, координацию, ловкость, ритмичность, согласованность движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивают выразительность движения, пространственную ориентировку. Баскетбол развивает физические качества ребенка: быстроту, прыгучесть, силу, благоприятно влияет на физическое развитие и