



Динаміка показників фізичної підготовленості баскетболістів 13–14 років під впливом спеціальних вправ спрямованих на поліпшення функціонального стану зорового аналізатора

Моїсеєнко О.К., Пащенко Н.О.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Функціональний стан зорового аналізатора має вагомий вплив на рівень фізичної підготовленості юних баскетболістів.

Ключові слова: зоровий аналізатор, баскетболісти, фізична підготовленість.

Баскетбол – одна із найбільш популярних спортивних ігор у нашій країні. Особливе значення для гри в баскетбол має орган зору, завдяки якому спортсмен бачить розташування гравців своєї команди та команди супротивника, рух м'яча і т.і.

Особливу увагу вчені приділяють розвитку периферійного поля зору баскетболістів. Дослідження [1] встановили, що недостатньо розвинена функція глибинного та периферійного зору значно звужує та обідняє тактичні та технічні дії гравців.

З другого боку, за даними [3], розвинені зорові функції позитивно впливають, як на результати вність командної гри підготовлених спортсменів, так і на швидкість оволодіння руховими вміннями та навичками дітей, які тільки починають займатися баскетболом.

Питаннями взаємозв'язку фізичної підготовленості з функціональним станом сенсорних систем займалися (Ровний А.С. 2001, Шестерова Л.Є. 2004, Масляк І.П. 2007, Моїсеєнко О.К. 2012). В своїх роботах автори вказують на відносно високу ступень взаємозв'язку між показниками розвитку фізичних яростей і окремих показників сенсорних систем [2-5]. Проте, в доступній літературі робіт присвячених визначенню функціонального стану зорового аналізатора та фізичній підготовленості баскетболістів знайдено недостатньо.

Тому, метою цього дослідження стало визначення функціонального стану зорової сенсорної системи та показників фізичної підготовленості баскетболістів 13–14 років під впливом вправ спрямованих на поліпшення роботи зорового аналізатора.

Поставлена мета визначає наступні завдання дослідження :

1. На основі аналізу науково-методичної літератури вивчити особливості рухової та психофізіологічної підготовленості юних баскетболістів.

2. Дослідити рівень рухової підготовленості та активності зорової сенсорної системи баскетболістів 13–14 років.

3. Здійснити порівняльний аналіз досліджуваних показників після впровадження в навчально-тренувальний процес баскетболістів 13 – 14 років вправ спрямованих на поліпшення роботи зорового аналізатора.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес баскетболістів.

Предмет дослідження: функціональний стан зорового аналізатора та рівень рухової підготовленості баскетболістів 13–14 років.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи визначення окремих показників зорового аналізатора: метод периметрії (периметр Форстера), визначення гостроти зору за допомогою таблиць Ландольта, методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь 24 підлітки в віці 13–14 років. З них 12 хлопчиків баскетболістів -, що навчаються в групах попередньої базової підготовки ДЮСШ № 12 м. Запоріжжя, тренер – викладач Немцов Ю.П., які були віднесені до першої - (контрольної) групи, та 12 хлопчиків–баскетболістів, що навчаються в групах попередньої базової підготовки ДЮСШ №12 м. Запоріжжя, тренер – викладач Петренко

О.О., які були віднесені до другої (експериментальної) групи. Групи були ідентичними за віковими та статевими показниками.

Всі діти, які приймали участь у дослідженні були практично здорові та знаходились під наглядом лікарів.

На протязі 6 місяців в навчально-тренувальний процес експериментальної поряд з програмним матеріалом було додатково включено комплекси спеціальних вправ та рухливих ігор спрямованих на розвиток функціональності зорового аналізатору, а саме, різні види рухів очима, (слідкуючи рухи), фіксація зору на максимально – відведеної відстані в різних напрямках від прямої лінії, сплющення та розплющення очей, мигання і таке інше. Проте, найбільшу дію, робили ті вправи, які було включено у виконання того або іншого технічного прийому гри. Наприклад, виконання передач м'яча партнерові та слідкування переферійним зором за м'ячем, або навпаки, фіксування дій партнера, який знаходиться праворуч, ліворуч, не повертаючи голови і тому подібне.

Результати дослідження.

Дослідження показників швидкості, гнучкості, швидко-силових якостей, витривалості, сили, спритності та функціонального стану зорового аналізатора до впровадження в навчально-тренувальний процес баскетболістів спеціальних вправ спрямованих на розвиток зорових функцій не виявило статистичні відмінності між групами ($p > 0,05$), що підтвердило ідентичність груп, та обґрунтувало проведення педагогічного експерименту.

Порівняння показників баскетболістів першої та другої груп після проведення педагогічного експерименту встановило, що показники спритності та функцій зорового аналізатора у хлопців – баскетболістів експериментальної групи, кращі ніж у хлопців контрольної групи, та ці розбіжності носять достовірний характер ($p < 0,05$).

Аналіз показників швидкості, гнучкості, швидко-силових якостей та витривалості після впровадження в навчально-тренувальний процес юних баскетболістів запропонованих нами спеціально – підібраних комплексів вправ статистичних розбіжностей між показниками досліджуваних груп не виявив ($p > 0,05$).

Аналіз показників швидко-силових якостей, спритності та зорового аналізатора експериментальної групи після педагогічного експерименту встановив, що отримані данні

покращились і ці відмінності носять достовірний характер ($p < 0,05$). Дослідження швидкості, гнучкості та витривалості у баскетболістів експериментальної групи не встановили достовірних відмінностей між показниками ($p > 0,05$).

Таким чином, на підставі статистичного аналізу даних, отриманих після педагогічного експерименту можна констатувати, що запропонована нами система спеціальних вправ, спрямованих на вдосконалення функціональності зорового аналізатора позитивно вплинула на розвиток фізичної підготовленості баскетболістів 13 – 14 років.

Література:

1. Дудіна Н. Р. Особливості функціонального стану зорової сенсорної системи та рухового апарату / Н. Р. Дудіна, Ю. В. Човник // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. № 10. – С. 316.
2. Масляк І. П. Зміна рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня к. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І.П. Масляк. – Харків, 2007. – 22 с.
3. Майер В. І. Профілактика зорового стомлення і розвиток зорових здібностей / В. І. Майер // Теорія та методика фізичного виховання. – 2002. – № 3. – С. 39 – 46.
4. Помещикова І. П. Зміни рухової підготовленості та просторової орієнтації учнів із фізичними вадами під впливом вправ та ігор з м'ячем: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. П. Помещикова. – Харків, 2010. – 22с.
5. Ровний А.С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини / А.С. Ровний. – Харків ХДАФК, 2001. – 220с.

Інформація об авторах:

Моїсеєнко О.К., старший викладач кафедри спортивних та рухливих ігор, Харківська державна академія фізичної культури

Пащенко Н.О., старший викладач кафедри спортивних та рухливих ігор, Харківська державна академія фізичної культури

Поступила в редакцію 15.11.2015