

психологических систем (познавательной, эмоциональной и т.д.) субъекта.

3. Личностный уровень выражает специфические особенности самого субъекта как целостной системы, его отличие от аналогичных субъектов, находящихся на данном этапе развития.

4. Микрогрупповой уровень показывает особенности взаимодействия развивающегося субъекта как целостной системы с другими субъектами и их объединениями.

5. Социальный уровень определяет формы взаимодействия субъекта с более широкими социальными объединениями и обществом в целом.

Исходя из этого, и должна строиться система работы психологов, социальных работников и педагогов в подростковых центрах и клубах при организации и проведении работы по профилактике правонарушений среди несовершеннолетних правонарушителей в рамках их психолого-акмеологического сопровождения.

Контактная информация: my-internet@mail.ru

УДК 796.323

**МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ МОДЕЛИРОВАНИЯ
УСЛОВИЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Алексей Александрович Бондарь, соискатель,
Волгоградская государственная сельскохозяйственная академия*

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы организации и построения тренировочного процесса на основе моделирования условий соревновательной деятельности баскетболистов.

Ключевые слова: спортивная тренировка, специальная физическая подготовка, соревновательная деятельность.

**METHODOLOGY OF PERFECTION OF THE COORDINATION ABILITIES OF
BASKETBALL PLAYERS ON THE BASIS OF MODELLING OF COMPETITIVE
ACTIVITY CONDITIONS**

*Alexey Aleksandrovich Bondar, the competitor,
The Volgograd State Agricultural Academy*

Annotation

The article considers the questions of organization and development of the training process on the basis of modeling of basketball players competitive activity conditions.

Keywords: sports training, specialized physical training, competitive activity.

ВВЕДЕНИЕ

Методика тренировки в баскетболе, преследуя, прежде всего, цель тщательной отработки определенных технических приемов и тактических действий, концентрированного развития специальных физических качеств, не создает нужных условий для совершенствования психофизиологических характеристик, лежащих в основе формирования координационных способностей.

Общепринятые формы организации занятий, безусловно, включают и деятельность в условиях пространственно-временной и альтернативной неопределенности, однако эти условия, как правило, бывают однотипными и в скором времени становятся привычными для занимающихся. В вероятностных ситуациях адаптация к условиям деятельности наступает довольно быстро, поэтому эффект спортивной тренировки определяется не только сложностью решаемых психомоторных задач, но и их новизной [1,2,3].

В современной теории спортивной тренировки методика совершенствования

двигательных способностей остается наименее разработанной. Отсутствует четкое понимание их природы, разноречивы данные о структуре и возрастных особенностях проявления, не разработаны критерии оценки уровней развития координационных способностей, не выявлены технологические особенности развития данного физического качества применительно к конкретным видам спорта.

Противоречивость и нерешенность многих вопросов развития координационных способностей у баскетболистов обуславливают актуальность данной работы и требуют дальнейших научных исследований.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для реализации поставленных задач в экспериментальной группе акцентировано моделировались условия соревновательной деятельности с использованием учебно-игровых компьютерных программ, и изучался опыт игры ведущих баскетбольных команд мира, применялся широкий комплекс разнообразных тренировочных средств в изменяющихся условиях. Спортсменам давались задания, способствующие совершенствованию их технико-тактической подготовки:

- определить продолжение комбинации;
- выявить приоритетность броска по кольцу или передачи партнеру;
- прогнозировать перемещение игрока после передачи;
- выбрать оптимальный вариант для броска;
- найти наилучшее место для завершения атаки;
- определить лучший вариант защиты при данной атаке;
- выявить оптимальное расположение игроков для перехвата мяча;
- оценить действия каждого игрока (конкретная ситуация) в защите;
- оценить действий игроков в нападении.

Причем время, отведенное на выполнение задания, постепенно сокращалось.

Нами применялись «игры со свободой действий», предоставляющие баскетболистам право вести себя так, как они действовали бы в реальной обстановке. Предполагалось, что такое использование компьютерных игр стимулирует творческое начало, способствует совершенствованию тактического мышления на основе моделирования отдельных моментов в ситуациях, когда спортсмен выбирает продолжение игры в зависимости от знания им закономерностей развития взаимодействий игроков.

Каждая игровая ситуация, представляемая на экране монитора, описывалась в следующей последовательности: 1) ситуация; 2) действия игроков нападения; 3) действия игроков защиты; 4) сюжет игры; 5) задача.

Спортсмены должны были проанализировать и перечислить все возможные варианты с выделением наиболее оптимального варианта в данной ситуации. Тренер объявлял возможные варианты, обосновывал целесообразность их применения. Спорные мнения обсуждались со всеми спортсменами, разбирались лучшие варианты решений и ошибки.

За период исследования прослеживается рост преимущества испытуемых экспериментальной группы по уровням развития физических способностей, который мы связываем, в первую очередь, с существенным повышением координационных способностей, обуславливающих быстрые и точные двигательные действия.

В этой группе наиболее существенно (однопроцентный уровень значимости) изменились следующие показатели, которые наблюдались в вероятностных условиях: реакция выбора в условиях временной и альтернативной неопределенности – 11,0%, реакция выбора в неожиданных условиях – 10,2%, центральная задержка зрительно-моторной реакции – 11,7%, РДО – 12,3%. В контрольной группе изменение данных показателей менее выражено.

Предлагаемая нами методика существенно (однопроцентный уровень значимости) улучшила показатели дифференцирования мышечных усилий, пространственных

и временных характеристик движений. В контрольной группе достоверно (пятипроцентный уровень значимости) изменились только показатели дифференцирования пространственных характеристик.

За период исследования у баскетболистов экспериментальной группы достоверно увеличилось (22,7%, $p < 0,05$) количество атак, быстрых прорывов (94,1%, $p < 0,01$), бросков по кольцу с различных позиций. В контрольной группе существенно увеличилось количество дальних бросков (12,6%, $p < 0,05$).

У игроков экспериментальной группы существенно повысились показатели эффективности различных бросков по кольцу: дальние – 42,2% ($p < 0,01$), с края – 28,6% ($p < 0,05$), с линии – 27,6% ($p < 0,05$), семиметровые – 13,4% ($p < 0,05$). В этой группе достоверно повысилась эффективность позиционных атак (38,4%, $p < 0,01$) и быстрых прорывов (29,6%, $p < 0,05$).

В контрольной группе эффективность бросков по кольцу и результативность атак также несколько улучшилась, но эти изменения незначительны.

За период исследования баскетболисты экспериментальной группы достоверно улучшили показатели объема зрительного восприятия (18,0%, $p < 0,01$), кратковременной зрительной памяти (46,4%, $p < 0,05$), восприятия пространства (37,2%, $p < 0,05$). Они существенно (29,0%, $p < 0,05$) снизили порог мышечных ощущений. Показатели объема внимания и его переключения изменились достоверно: в экспериментальной группе – при однопроцентном уровне значимости, в контрольной группе – при пятипроцентном уровне.

Только у баскетболистов экспериментальной группы существенно улучшился (34,4%, $p < 0,01$) показатель, характеризующий способность к поисковым действиям в условиях дефицита времени. Аналогичная закономерность выявлена и при анализе показателей оперативного мышления (9,0%, $p < 0,01$).

ВЫВОДЫ

1. Большинство показателей координационных способностей, особенно в локомоторных действиях, мало изменяются под влиянием традиционных средств и методов спортивной тренировки. Наиболее сложно формируется способность рационально действовать в вероятностных условиях.

2. Ведущими чертами координационных способностей, обеспечивающих формирование «двигательного интеллекта», являются экстравертированность и экспромтность, во многом определяющие соревновательную результативность баскетболистов и предрасположенность к игровому взаимодействию.

3. Экспериментальная методика развития координационных способностей с помощью учебно-игровых компьютерных программ отличается координационной сложностью, элементами новизны, характеризуется многообразием форм выполнения движений, включала задания по активизации работы отдельных анализаторов и регулированию контроля и самооценки различных параметров движений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гордон, С.М. Спортивная тренировка : науч.-метод. пособие / С.М. Гордон. – М. : Физическая культура, 2008. – 256 с.
2. Елевич, С.Н. Динамика специальной подготовки баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде годичного цикла : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.Н. Елевич ; Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 2004. – 27 с.
3. Костикова, Л.В. Инновационная деятельность Российской Федерации баскетбола по повышению квалификации / Л.В. Костикова // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 12. – С. 33-35.

Контактная информация: nina4588@rambler.ru