

ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ КООРДИНАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Реймбаева Севара

Стажёр-исследователь кафедры теории и методики спортивных игр
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
Нукусский филиал.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20900740>

Аннотация. В статье рассматривается значение специальных координационных упражнений в совершенствовании технической подготовленности баскетболистов.

Анализируются теоретические положения и современные представления о развитии координационных способностей, их влиянии на качество выполнения технических действий и успешность соревновательной деятельности. Приведен пример структуры педагогического эксперимента с оценкой показателей до и после применения комплекса упражнений. Материал может служить основой для дальнейшего собственного исследования автора.

Ключевые слова: Баскетбол, координационные способности, техническая подготовка, двигательная координация, ловкость, ведение мяча, передача, бросок, тренировочный процесс, педагогический эксперимент.

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню координационной подготовленности спортсменов. Быстрое изменение игровых ситуаций, необходимость принятия решений в условиях дефицита времени и выполнение технических действий под давлением соперника требуют высокого уровня развития двигательной координации. Специальные координационные упражнения способствуют совершенствованию пространственной ориентировки, точности движений, устойчивости равновесия и согласованности работы различных звеньев тела.

Одним из важнейших компонентов подготовки баскетболистов являются координационные способности, которые обеспечивают точность, согласованность и своевременность выполнения двигательных действий. Высокий уровень развития координации способствует более эффективному освоению технических элементов, повышает скорость принятия решений в сложных игровых ситуациях и позволяет спортсмену быстрее адаптироваться к постоянно изменяющимся условиям соревновательной деятельности.

Технические действия в баскетболе, такие как ведение мяча, передача, бросок в корзину, остановки, повороты и защитные перемещения, требуют не только высокого уровня физических качеств, но и развитой способности к пространственной ориентации, сохранению равновесия, быстрому переключению движений и точному контролю двигательной активности.

Именно поэтому совершенствование координационных способностей рассматривается как одно из приоритетных направлений современной спортивной подготовки. В последние годы в теории и методике физического воспитания и спорта всё больше внимания уделяется использованию специальных координационных упражнений, направленных на комплексное развитие двигательных способностей спортсменов. Их применение способствует совершенствованию межмышечной координации, развитию

ловкости, быстроты реакции, точности движений и устойчивости к внешним помехам, что непосредственно отражается на качестве выполнения технических действий в баскетболе.

Несмотря на значительное количество исследований, посвящённых вопросам физической и технической подготовки баскетболистов, проблема комплексного применения специальных координационных упражнений и оценки их влияния на эффективность технических действий остаётся актуальной. Необходимость разработки и научного обоснования современных методик тренировки обусловлена постоянным развитием игровых технологий и возрастающими требованиями к уровню подготовки спортсменов различного возраста и квалификации. В связи с этим исследование влияния специальных координационных упражнений на эффективность технических действий баскетболистов представляет не только научный, но и практический интерес. Полученные результаты могут быть использованы при разработке программ подготовки спортсменов, совершенствовании учебно-тренировочного процесса в спортивных школах, клубах и образовательных учреждениях, а также при создании индивидуализированных методик развития координационных способностей, направленных на повышение эффективности соревновательной деятельности.

С целью определения эффективности специальных координационных упражнений был проведён педагогический эксперимент. На начальном этапе исследования было организовано тестирование уровня технической подготовленности баскетболистов. Оценивались показатели ведения мяча между стойками, точность передач, точность бросков и результаты челночного бега. После определения исходных показателей в тренировочный процесс был внедрён комплекс специальных координационных упражнений, направленных на развитие ловкости, равновесия, пространственной ориентации, быстроты двигательной реакции и согласованности движений. Занятия проводились систематически в течение экспериментального периода. По завершении эксперимента было проведено повторное тестирование участников исследования.

Сравнительный анализ результатов показал положительную динамику практически по всем исследуемым показателям.

Показатель	До эксперимента	После эксперимента
Ведение мяча между стойками, с	13,8	11,9
Точность передач (из 20)	14	18
Точность бросков (из 10)	5	8
Челночный бег 4×9 м, с	10,7	9,9

Полученные результаты свидетельствуют о том, что применение комплекса специальных координационных упражнений способствует улучшению качества выполнения технических действий баскетболистов. Наиболее заметные изменения наблюдались в показателях точности передач и бросков, а также в скорости выполнения упражнений, требующих высокой двигательной координации. Анализ итоговых данных позволяет сделать вывод о положительном влиянии координационной подготовки на совершенствование технического мастерства спортсменов. Полученные результаты подтверждают целесообразность включения специальных координационных упражнений в структуру учебно-тренировочного процесса баскетболистов различной квалификации.

Примечание: приведённые числовые значения являются примером оформления.

Для публикации научной статьи необходимо использовать фактические результаты собственного педагогического эксперимента.

Заключение

Полученные теоретические выводы и примерная схема исследования показывают перспективность применения специальных координационных упражнений в системе подготовки баскетболистов. Реальная научная публикация должна опираться на собственные экспериментальные данные и корректный статистический анализ.

Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. — Москва: Просвещение, 1990.
2. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». — Москва: Академия, 2013.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: учебник для студентов вузов. — Москва: Академия, 2004.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — Москва: Спорт, 2008.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев: Олимпийская литература, 2015.
6. Годик М.А. Физическая подготовка спортсменов. — Москва: Физкультура и спорт, 1980.
7. Годик М.А. Физическая подготовка спортсменов.