

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

Аксарин Иван Владимирович

аспирант

Аксарина Ирина Юрьевна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВПО «Югорский государственный университет»

г. Ханты-Мансийск, ХМАО – Югра

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 10–12 ЛЕТ С РАЗЛИЧНЫМ ПРОФИЛЕМ МЕЖПОЛУШАРНОЙ АСИММЕТРИИ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Аннотация: в данной статье авторами рассматриваются современные проблемы развития техники у юных баскетболистов 10–12 лет. Обосновывается мысль о том, что для эффективной подготовки баскетболистов с различным профилем межполушарной асимметрии головного мозга, необходимо подобрать оптимальную методику тренировочного процесса, с целью совершенствования игроков к равнозначному использованию левых и правых конечностей во время игровой деятельности. Авторы анализируют существующие подходы в исследованиях симметрии – асимметрии головного мозга, акцентируя свое внимание на амбидекстрах (игроков с обоюдно развитыми полушариями головного мозга), которые имеют большой потенциал в игровых видах спорта.

Ключевые слова: баскетбол, асимметрия, амбидекстры, тренировочный процесс, двигательные способности, спортивное совершенствование, владение мячом.

Проблемы развития технических приемов владения мячом у юных баскетболистов 10–12 лет, с различным профилем межполушарной асимметрии головного мозга.

На сегодняшний день баскетбол сильно изменился и особенно явно это выражается в интенсивной соревновательной деятельности. Увеличилась плотность игровых действий, уменьшилось время выполнения технических приёмов, возросло число индивидуальных игровых моментов, изменилась быстрота и стремительность тактических взаимодействий.

В любой спортивной игре достижение максимально высоких спортивных результатов зависит от уровня технической, физической и тактической подготовленности спортсменов.

В возрасте 15–16 лет у баскетболистов должна быть сформирована основная техническая и физическая база, необходимая для игровой деятельности. Поэтому для нас особо важна техническая составляющая в современном баскетболе. Для будущей эффективной подготовки, учитывая современный ритм баскетбола, необходимо уже в раннем возрасте выявлять и совершенствовать различные индивидуальные особенности спортсменов. Поэтому большое внимание приобретает процесс подготовки юных баскетболистов 10–12 лет с учетом различных профилей межполушарной асимметрии головного мозга.

Симметричная подготовка баскетболиста (обеих рук, ног и сторон тела) является существенным резервом повышения спортивной подготовки. Оптимальным признано симметричное развитие с самых ранних этапов тренировки, а не попытки перевода асимметричных движений в симметричные на более высоких ступенях спортивного совершенствования.

В игровых видах спорта, в частности в баскетболе методика воздействия в аспекте формирования двигательной асимметрии сложна. Причина заключается в том, что основы двигательной двусторонности, желательные в этом виде спорта, закладываются на ранних этапах тренировки, а проявляется она на уровне высокого спортивного мастерства.

При отборе и подготовки спортсмена, Брагина Н.Н. и Доброхотова Т.А. выделяют значимость учета профиля асимметрии. Выбор ведущей руки в фехтовании, стойка в боксе, ведущего глаза в стрельбе, выбор направления вращения при

выполнении разнообразных элементов у акробатов, гимнастов и фигуристов, которое зачастую определяется интуитивно тренером и самим спортсменом. Выбор ведущей руки может произойти из-за сложившихся традиций в определенном виде спорта, там, где это связано со сложно координированными двигательными актами, имеет смысл предварительно определять степень зрительно-моторного доминирования [1].

Сологуб Е.Б. в своих работах отмечает, что предпочтение при выполнении различных упражнений с предметом или без, определяется врожденной морфо-функциональной асимметрией. Например, выбор правостороннего или левостороннего хвата клюшки у хоккеиста, вооруженная рука у фехтовальщика, стороны вдоха при плавании кролем, левосторонней или правосторонней стойки у боксера и т.д. [2].

В асимметричных ациклических упражнениях технические приемы выполняются в основном ведущей конечностью, а не ведущая выполняет вспомогательную функцию, роль опоры. При прыжке ведущая нога является маховой (у большинства – правая), а не ведущая – толчковой (чаще всего это левая нога). Около 90% прыгунов в высоту, около 60% прыгунов в длину используют в качестве толчковой – левую ногу. Замечено, что у 86% бегунов на короткие дистанции большие усилия падают как раз на левую ногу [3].

Например, А.А. Саидов предполагает, что в спортивных играх, таких как волейболе и гандболе, способность провести то или иное действие в обе стороны, позволяет эффективней действовать в не простых игровых ситуациях, добиваясь высоких результатов в игре. Но для того чтобы равномерно пользоваться правой и левой рукой, быть разносторонним спортсменом, необходима регулярная работа.

В игровых видах спорта отдается предпочтение амбидекстрам (людям в равной мере успешно владеющими правыми и левыми конечностями). В баскетболе, спортсмены-амбидекстры более успешно действуют в сложных ситуациях, не тратят времени на дополнительную обработку мяча или выбор позы, успешно выполняют технико-тактические действия.

При выполнении двигательных действий, индивидуальный профиль функциональной асимметрии определяет наиболее удобную сторону. Спортсмены, к примеру, боксеры, борцы, теннисисты и фехтовальщики с левым профилем асимметрии будут неудобными противниками для спортсменов с правым профилем асимметрии. Неравномерное морфологическое развитие, асимметрия и одностороннее преобладание физических качеств при выполнении двигательных действий, особенно выражается в асимметричных упражнениях при большом спортивном стаже и более ранней специализации [1].

В научной литературе мы наблюдаем констатацию фактов влияния асимметрии на различные аспекты подготовки спортсменов (техническую, тактическую подготовленность, спортивный результат и т.д.). Но исследования, по изменению показателей асимметрии и влиянию их на эффективность учебно-тренировочного процесса юных баскетболистов не проводились.

Чермит К.Д. систематизировал виды спорта по принципу влияния упражнений на организм спортсмена. Необходимость и объективность классификаций видов спорта, подтверждается исследованиями по определению психомоторных особенностей спортсменов. Чермит К.Д. выявлял различия показателей левой и правой руки в динамометрии, теппинг-тесте, координированности и точности движений рук. И по полученным результатам его собственных исследований, он ставит баскетбол к категории видов спорта, увеличивающих асимметрию верхних конечностей, а по воздействию на ноги баскетбол относит в категорию видов спорта, образующий оптимальный уровень асимметрии [4].

Теория и практика баскетбола в малой степени рассматривает вопросы, связанные с подготовкой юных баскетболистов, с учетом профилей межполушарной асимметрии головного мозга. Одним из важных условий роста спортивных результатов в соревновательной деятельности является учет индивидуальных особенностей проявления асимметрии на этапе начальной подготовки спортсменов.

Имеется очень мало данных о соотношении асимметрий-симметрий у юных спортсменов, а также психофизиологических и двигательных особенностях леворуких и амбидекстров. Это позволяет предположить, что проявления различных типов асимметрий зависят от индивидуально-типологических особенностей человека: пола, возраста, спортивной квалификации, занятий определенным видом спорта и спортивного стажа. Во многих видах спорта, важно определить ведущую конечность, так как это может являться одним из основных факторов результативности действий спортсмена.

Проанализировав научно-методическую литературу по изучаемой проблеме можно сделать вывод, что учет факторов асимметрии-симметрии человека представляет значительный резерв в повышении эффективности тренировочного процесса в баскетболе.

С учетом всех вышеизложенных аргументов, исследование проблемы развития технических приемов владения мячом у юных баскетболистов 10–12 лет, с различным профилем межполушарной асимметрии головного мозга является актуальным.

Список литературы

1. Брагина Н.Н. Функциональные асимметрии человека / Н.Н. Брагина, Т.А. Доброхотова. – М.: Медицина, 1988. – 240 с.
2. Сологуб Е.Б. Спортивная генетика / Е.Б. Сологуб, В.А. Таймазов. – М.: Терра–спорт, Учебное пособие. – 2000. – 127 с.
3. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.
4. Чермит К.Д. Симметрия–асимметрия в спорте / К.Д. Чермит. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 256 с.