ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ СО СТУДЕНТАМИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

Пономарева О.А., Софронов Н.Н., Ионов А.А.

Филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Набережные Челны, e-mail: yprof@yandex.ru

Баскетбол занимает одно из ведущих мест в программном материале по физической культуре всех образовательных школ, колледжей и вузов. Поэтому очевидна актуальность вопроса повышения качества образовательной деятельности, совершенствования методики обучения студентов физкультурных вузов навыкам игры в баскетбол, независимо от вида спортивной специализации.

Противоречие между потребностью в квалифицированных специалистах и дефицитом учебного времени, отведенного на освоение программы общего курса баскетбола определило проблему оптимизации учебного процесса по данному виду спорта в физкультурных вузах. Одним из направлений решения данной проблемы представляется разработка методики применения подвижных игр в процессе обучения баскетболу с учетом уровня подготовленности студентов различных специализаций.

Цель исследования – совершенствование процесса обучения технике баскетбола на основе дифференцированной методики применения подвижных игр для студентов различных специализаций.

Особенностью построения занятий в учебных группах было использование в подготовительной части урока подвижных игр, специально подобранных с учетом уровня подготовленности и специфики соревновательной деятельности представителей различных специализаций. Их направленность связана с развитием «профилирующих» для баскетбола двигательных способностей, определяющих успешность освоения программного материала и, соответственно, подтягивания «отстающих» сторон физической подготовленности.

По результатам выполнения контрольных упражнений в конце эксперимента выявлен достоверно более высокий уровень подготовленности студентов, занимающихся по предложенной нами программе. Темпы прироста исследуемых показателей у участников второго этапа эксперимента были значительно выше, чем у студентов, занимающихся по традиционной программе на первом этапе исследования.

Полученные данные подтвердили гипотезу, что занятия на общем курсе баскетбола должны строиться с учетом специфики спортивной деятельности студентов различных специализаций.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО И МЕТОД РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МАЛЬЧИКОВ 7-10 ЛЕТ К ЗАНЯТИЯМ ВОЛЕЙБОЛОМ

Пономарева О.А., Софронов Н.Н., Ионов А.А.

Филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Набережные Челны, e-mail: yprof@yandex.ru

Особенностью подготовки в волейболе является длительность освоения технического арсенала, которая вызвана высокой сложностью технических элементов игры. Такая ориентация должна была бы обязать тренеров делать ставку на раннюю специализацию, чтобы растянуть обучение во времени. Однако последняя в волейболе невозможна, так как младшие школьники не подготовлены физически к выполнению технических элементов игры.

Цель исследования – состоит в акцентированном развитии двигательных способностей младших школьников на основе систематического использования комплексов специально отобранных подвижных игр и игровых упражнений с целью подготовки их к занятиям волейболом.

Мы предположили, что целенаправленное и систематическое использование научно обоснованных комплексов подвижных игр и игровых упражнений во внеклассной работе с младшими школьниками будет способствовать интенсивному развитию их двигательных способностей, которые определяют успешное обучение сложной технике волейбола.

Средства подготовки волейболистов многообразны но, учитывая возраст и подготовленность младших школьников, а также специфику их двигательной активности, мы использовали в качестве основного средства подвижные игры. Это тем более правомерно, что положительный опыт применения подвижных игр для решения различных педагогических задач в начальной школе в настоящее время накоплен. На уроках физической культуры и в группе продленного дня в программу физического воспитания включали комплексы подвижных игр, направленные на развитие физических способностей, обеспечивающих успешность подготовки волейболистов.

Нами разработаны комплексы подвижных игр с преимущественной многоцелевой направленностью, использование которых обеспечивает эффективность предварительной подготовки к отбору в спортивные школы по волейболу и стимулирование темпов прироста общих и специальных физических способностей. Положительным результатом использования подвижных игр в экспериментальной группе являются заметное увеличение двигательного режима и повышение интереса к волейболу как виду спортивных занятий.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ФУТБОЛИСТОВ

Рогожин М.С.

Филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Набережные Челны, e-mail: yprof@yandex.ru

Под специализированностью упражнений, как классификационным признаком нагрузки принято понимать меру сходства тренировочного упражнения с соревновательным (М.А. Годик, 1980). Степень этого сходства в спортивных играх рекомендуется определять по следующим признакам (Л.А. Айрапетянц, 1992):

1) по степени сходства состава двигательных действий тренировочных упражнений и соревновательных: чем она больше, тем более специализированны по отношению друг к другу эти упражнения;

2) по степени совпадения интенсивности выполнения тренировочных упражнений с интенсивностью соревновательных;

3) по сложности упражнений, влияние которой сказывается на величине тренировочного эффекта и предполагает распределение тренировочных упражнений как минимум, по двум группам: простые (без сопротивления соперника, с малым количеством игроков и т.п.) и сложные (в условиях, приближенных к игре).

Установлено, что специализированные упражнения обладают наибольшим развивающим эффектом