

На четвертом этапе исследования проводилась статистическая обработка, анализ и обобщение полученных экспериментальных данных.

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. Занимающиеся должны развивать ведущие физические качества, характерные для избранного вида спорта и в тоже время «подтягивать» отстающие двигательные способности, от которых зависит успешность освоения техники игры в баскетбол. Это положение, являющееся основой экспериментальной методики, подтвердило свою эффективность в процессе настоящего исследования.

Подвижные игры целесообразно подбирать с акцентом на слабые («отстающие») стороны подготовленности студентов, параллельно развивая и более сильные, «профилирующие» – для каждой спортивной специализации физические качества в соотношении 60 на 40%.

В процессе обучения основ техники баскетбола следует уделять большое влияние формированию профессионально-педагогических умений и навыков, активизируя сознательную деятельность занимающихся и их познавательные способности. С этой целью рекомендуется применять специальные методические приемы, связанные с привлечением студентов к непосредственному участию в организации и проведении урока.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Камалутдинов Р.Р., Софронов Н.Н.

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

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма.

Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды.

Мы предполагаем, что систематические занятия баскетболом положительно влияют на организм школьников 10-12 лет, при этом сдвиги в морфофункциональном состоянии и физической подготовленности у них будут значительно выше, чем у сверстников, не занимающихся спортом. Исследуя динамику развития физических качеств баскетболистов и школьников, мы пришли к заключению, что по всем показателям за период проведения эксперимента произошли достоверные изменения как внутри исследуемых групп, так и между ними. В экспериментальной группе выявлен значительный прирост результатов в прыжке в длину с места во втором периоде исследования.

Подводя итог анализу изменения показателей ЖЕЛ, можно отметить, что занятия баскетболом положительно сказываются на состоянии дыхательной системы, проявляющемся в увеличении жизненной емкости легких. Сравнительный анализ физического развития детей 10 – 12 лет показал, что изменение всех показателей в группе баскетболистов достоверно к концу исследования, а в группе школьников достоверные различия не выявлены ни в одном из показателей физического развития.

ВЛИЯНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДИКИ УВЕЛИЧЕНИЯ РОСТА НА ВЕСО-РОСТОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Корсаков П.О., Софронов Н.Н.

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

Увеличение роста человека может осуществляться двумя путями – хирургическим и физиологическим. Хирургический метод предполагает оперативное вмешательство в организм человека. При таком вмешательстве кости голени или бедра рассекаются, после чего оперируемый сегмент удлиняют при помощи специального аппарата, который позволяет выполнять продольное увеличение костной ткани в среднем 1 мм в сутки. Физиологический метод основан на естественной способности зон роста увеличивать продольный размер костей скелета. Наиболее значительное увеличение происходит при воздействии на зоны роста соматотропного гормона.

В последние годы установлено, что физические нагрузки умеренной мощности и продолжительностью 1,5-2 ч могут более чем в три раза увеличивать содержание в организме соматотропного гормона. Более того, у выполняющих физические упражнения днем наблюдается повторное увеличение уровня этого гормона ночью. Таким образом, механическое раздражение эпифизов, улучшение кровоснабжения и обмена веществ, увеличение содержания соматотропного гормона приводят к стимуляции роста.

Разработка научно обоснованной периодизации онтогенеза человека исключительно сложна. Очевидно, что только какие-либо одни признаки – морфологические, физиологические или биохимические – не могут быть положены в основу периодизации. Необходим комплексный подход. Кроме того, при периодизации следует учитывать не только биологические, но и социальные факторы, связанные, например, с обучением детей или уходом на пенсию лиц пожилого возраста.

При сравнении изменений, произошедших в контрольной и экспериментальной группах после проведенного исследования, выявлена значительная разница между показателями контрольной и экспериментальной групп. В экспериментальной группе ростовые показатели намного превосходят показатели контрольной группы. На основании этого мы делаем