

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

вывод о том, что предложенная нами методика увеличения роста положительно влияет на увеличение роста у баскетболистов.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Миннуллин Р.Х., Фаттахов Р.В.

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

Правило первое – воспитывать у занимающихся сознательное и активное отношение к круговой тренировке.

Правильно составленный комплекс круга, удачно выбранный метод его выполнения и тщательная подготовка мест занятий круговой тренировки являются необходимыми, но недостаточными условиями его применения. В этом случае успешность решения педагогических задач зависит от того, как отнесутся занимающиеся к круговой тренировке, какую активность проявят при этом. Для этого при введении комплексов круговой тренировки необходимо обращать внимание не только на то, что и как надо выполнять на станциях, но и на то, почему эти упражнения следует выполнять так, и не иначе. Если у занимающихся формируются в начале простые, а затем более сложные представления, то они становятся все более активными при ее выполнении.

Правило второе: обеспечить наглядность при проведении круговой тренировки.

Успешное проведение круговой тренировки в большей мере зависит от того, насколько хорошо она обеспечена средствами наглядности и как они используются в занятии.

Основными задачами наглядности при проведении круговой тренировки являются:

- сокращение времени объяснения содержания комплекса;
- обеспечение технически правильного выполнения упражнений;
- ознакомление занимающихся со способом определения величины нагрузки на каждой станции. С этой целью используются следующие средства наглядности: символ комплекса круговой тренировки, символы упражнений круга на каждой станции и формула их дозировки, заполненный образец карточки учета достижения, непосредственный показ упражнений на станциях.

Правило третье: определяя величину нагрузки, соблюдайте меру доступного.

Соблюдение меры доступного при определении величины тренировочной нагрузки – один из наиболее сложных вопросов круговой тренировки. Трудность его решений объясняется тем, что в физическом воспитании и спорте пока еще недостаточно удовлетворительных способов измерения нагрузки. Под доступной нагрузкой обычно понимают такую, которая не приносит вреда занимающимся. Вместе с тем, тренировочная нагрузка должна быть достаточной, чтобы вызвать прирост показателей общей и социальной работоспособности. Следовательно, мера доступного в физическом воспитании и особенно в спорте, находится на грани возможного. Но если мера доступного была превышена, то это суждение теряет свое значение.

Правило четвертое: применяя круговую тренировку, систематически повышайте тренировочную нагрузку.

Требование не превышать меру доступного в круговой тренировке не является альтернативой

увеличения нагрузки. Более того, оно обусловлено необходимостью постоянно и неуклонно ее повышать, необходимость же повышения тренировочной нагрузки вызвана тем, что под влиянием физических упражнений в работающих мышцах, органах и системах органов, принимающих участие в их выполнении, протекают адаптационные процессы. Адаптация является универсальным свойством живого организма, позволяющим ему приспосабливаться к изменяющимся условиям существования. Она развивается в ответ на воздействия, превышающие физиологически «привычную» норму.

Правило пятое: круговую тренировку включайте в основную часть занятия.

Одним из методических требований к подготовительной части урока является постепенность повышения нагрузки от базового уровня до рабочего, необходимого для выполнения задач основной части занятия. В наибольшей мере это требование удовлетворяется при фронтальном методе проведения подготовительной части. Круговой метод для постепенного повышения нагрузки не пригоден из-за присущих ему организационно-методических особенностей.

Содержание подготовительной части урока строится с учетом тех задач, которые должны решаться в его основной части. Но эти задачи меняются почти в каждом занятии. Соответственно изменяется и содержание подготовительной части. Комплекс круговой тренировки рекомендует менять один раз в 4-5 недель.

В уроке физической культуры в соответствии с требованиями принципа систематичности должна соблюдаться последовательность решения образовательных, восстановительных и оздоровительных задач. Обучение движениям, закрепление и совершенствование техники должны предшествовать физическим качеств. Ее выполнение должно быть сопряжено со значительным утомлением, поскольку одними из основных правил круговой тренировки являются такие, как «нагрузку повышать систематически», «повышая нагрузку постепенно, но преодолевая себя». Все это свидетельствует не в пользу рекомендации об эффективности включения круговой тренировки в подготовительную часть урока.

ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВЕДЕНИЯ МЯЧА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Мухамадиев А.Ю., Ионов А.А.

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

Ведение мяча – один из основных технических элементов баскетбола, второй, после передачи, способ перемещения мяча по площадке. Правильное, технически грамотное ведение мяча – фундамент для стабильного контроля за ним, основа индивидуального обыгрывания соперника. Существует множество факторов влияющих на эффективность ведения мяча в соревновательных условиях, одним из определяющих факторов является степень развития координационных способностей.

Целью работы будет определение степени влияния развития общих координационных способностей на эффективное выполнение ведения в баскетболе. Это может в дальнейшей разработке эффективной методики