

Залогом успеха российских спортсменов, в том числе и на международной арене, является уровень развития вида спорта в стране в целом. Только при создании полноценных условий развития пляжного волейбола на всех необходимых уровнях и по всем возможным направлениям можно рассчитывать на долгосрочный рост и закрепление пляжного волейбола на передовых позициях в мире. Целенаправленная, спланированная и сплоченная работа всех участвующих в процессе и заинтересованных в развитии пляжного волейбола в России организаций и ведомств спортивной общественности, при поддержке и руководящей роли ВФВ, способны достичь необходимого результата.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беляев А. В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. — 368 с., ил.
2. Костюков В.В. Развитие пляжного волейбола в России: проблемы, перспективы /В.В. Костюков // Теория и практика физической культуры. 1999. - № 3. - С. 30-34.
3. Шевченко С.В., Горбенко А.В. Программа развития пляжного волейбола в Российской Федерации в период с 2009 до 2012 года. – М., 2009.

THE LITERATURE

1. Belyaev A. V., Savin M.V. Volleyball: A textbook for higher educational institutions of physical culture. - Moscow: «Physical training, Education, Science", 2000. - 368 p., Ill.
2. Kostyukov V.V. The development of beach volleyball in Russia: problems, prospects / V.V. Kostyukov // Theory and practice of physical culture. 1999. - № 3. - P. 30-34.
3. Shevchenko S.V., Gorbenko A.V. The program of development of beach volleyball in the Russian Federation in the period from 2009 to 2012. - M., 2009.

УДК 796.323(07)

ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОК БАСКЕТБОЛИСТОК С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА

Шамсутдинов Шамиль Абдуллович,

кандидат педагогических наук, доцент,

Ермолаев Александр Петрович, старший преподаватель,

Кутейников Валерий Александрович, старший преподаватель,

*Стерлитамакский филиал Башкирского государственного
университета*

г. Стерлитамак, Россия

Аннотация. В статье рассматривается методика дифференцированного подхода при совершенствовании технико – тактических действий в трениро-

вочном процессе по баскетболу для студенток гуманитарного ВУЗа. Предложен широкий арсенал специальных упражнений с использованием поточно – дифференцированного кругового метода для повышения спортивного мастерства баскетболисток с различным уровнем подготовки.

Ключевые слова: методика дифференцированного подхода, технико – тактические действия, баскетбол, студентки гуманитарного ВУЗа.

Abstract. In article the technique of the differentiated approach at improvement of the technician – tactical actions in training process on basketball for students of liberal ARTS college is considered. The wide arsenal of special exercises with use in line – the differentiated circular method for increase in sports skill of basketball players with various level of training is offered.

Index terms: a technique of the differentiated approach, the equipment – tactical actions, basketball, students of liberal ARTS college.

Значение физической подготовки в современном баскетболе непрерывно возрастает. Она формирует функциональную основу для выполнения технических приемов на высокой скорости, обеспечивает активность тактических взаимодействий, обуславливает рост функций, ответственных за адаптацию спортсменов к высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам, а также правильное протекание восстановительных процессов в организме.

Тренировка девушек напрямую сопряжена с решением вопросов, связанных непосредственно с углубленной спортивной специализацией в баскетболе, что требует от них всесторонней подготовленности.

Поэтому научное обоснование рационального соотношения средств общей и специальной физической подготовки в годичном цикле занятий, а также поиск эффективных методов их специальной подготовки являются исключительно важными факторами, конкретизирующими содержание тренировочной работы с девушками на этапе спортивного совершенствования. Для каждого из культивируемых видов спорта гуманитарного университета необходима разработка цели, задач, средств и эффективного образовательно - тренировочного процесса для внедрения в практическую работу спортивного клуба СФ БашГУ.

Для осуществления эффективной игровой деятельности с учетом тенденций развития баскетбола необходимо совершенствование системы всех видов подготовки баскетболистов, и прежде всего физической, в том числе с использованием нетрадиционных средств развития физических качеств игроков.

Все это становится возможным осуществить, только применяя новые образовательно - тренировочные технологии, предусматривающие осознанную двигательную деятельность студенток гуманитарного университета, находящихся в группах спортивного совершенствования.

Актуальность нашего исследования составляет оптимизация активности студенческого контингента с использованием различных форм организации

учебно – тренировочного процесса. Это говорит о том, что физическая и технико – тактическая подготовка баскетболисток требует определенной корректировки.

Необходимо улучшить ряд разделов подготовки, при этом максимально учитывая особенности возрастного развития. В усовершенствовании нуждается также и сам методический подход к процессу подготовки баскетболисток.

Если в отношении первого замечания можно утверждать, что особое внимание нужно уделять развитию скоростно-силовых качеств и специальной выносливости баскетболисток, то в отношении второго замечания, речь идет о методическом подходе, основанном на элементах дифференцированного подхода в частности, на применении целевых заданий в процессе физической и технико – тактической подготовки.

Не вдаваясь во все аспекты причин, приводящих к этому, следует указать на явную необходимость целенаправленного качественного улучшения подготовки баскетболисток. В данном случае необходимый уровень физической подготовленности - это условие и технического мастерства, и реализации тактических замыслов, основанная на уверенности в своих физических кондициях.

Цель исследования – совершенствование процесса освоения технико - тактических приемов баскетбола в группах спортивного совершенствования студенток гуманитарного университета с использованием дифференцированного подхода, направленного на повышение уровня спортивного мастерства и двигательных качеств.

В соответствии с целью были сформулированы и решались следующие задачи:

1. Изучить и проанализировать содержание учебно – тренировочных занятий по баскетболу с девушками СФ БашГУ с использованием дифференцированной методики совершенствования технико – тактических приемов в теории и практике.

2. Оценить уровень физического развития и физической подготовленности студенток СФ БашГУ по разработанной интегральной шкале.

3. Разработать дифференцированную методику совершенствования технико - тактической подготовки студенток с разным уровнем двигательной подготовленности в группе спортивного совершенствования.

4. Обосновать экспериментальным путем дифференцированную методику совершенствования технико - тактических приемов баскетбола для студенток с разным уровнем двигательной подготовленности в группе спортивного совершенствования.

Исходя из специфики изучаемой проблемы, степени профессиональной подготовленности и инструментальной оснащенности, в работе был использован ряд общепринятых педагогических методов, способствующих получению объективного и достоверного научного материала:

1. Изучение и анализ научной и научно - методической литературы.

2. Педагогические наблюдения за тренировочным процессом.
3. Регистрация частоты сердечных сокращений(пульсометрия)
4. Педагогическое тестирование
5. Регистрация технико-тактических показателей соревновательной деятельности.
6. Метод экспертных оценок
7. Методы математической статистики.

В начале исследования были сформированы три учебно-тренировочные группы студенток на основании результатов тестов, сопоставленных с интегральной шкалой, которые имели ряд отличий в зависимости от уровня физической подготовленности и морфофункционального состояния. В группу «А» (n=12) вошли студентки СФ БашГУ, набравшие по интегральной шкале подготовленности от 46 до 58 баллов.

В эту группу вошли девушки, ранее занимающиеся в ДЮСШ по баскетболу, имеющие достаточно высокий уровень физической и технической подготовки. Группу «Б» (n=16) составили студентки СФ БашГУ, набравшие 31-45 баллов, имеющие средний уровень физической и технической подготовленности, ранее занимающиеся в школьной секции баскетбола.

Контрольную группу "В" (n = 14) составили студентки СКФК, также набравшие 31-45 баллов, имеющие средний уровень физической и технической подготовленности, ранее занимающиеся в школьной секции баскетбола.

Используемые на экспериментальном этапе соотношения разнонаправленных нагрузок, средств и методов тренировки, дифференцированный подход в совершенствовании физической подготовки и технико – тактических действий обеспечили не только рост функционального потенциала игроков, но и благоприятно сказались на его реализации в соревнованиях (табл.)

Сравнительные показатели эффективности игровых действий баскетболисток экспериментальных и контрольной групп ($X \pm g$, $P_0 - 0,05$)

	Показатели ТТД	Группа А $X \pm g$	Группа Б $X \pm g$	Контрольная группа $X \pm g$
1	Быстрый прорыв - общее количество - потери мяча - результативные атаки	18,1 ± 1,8 2,1 ± 0,4 11,4 ± 1,7	15,3 ± 1,7 2,7 ± 0,4 10,3 ± 1,5	14,8 ± 1,4 2,9 ± 0,6 9,8 ± 2,1
2	Борьба за отскок на своем щите - количество - процент	30,5 ± 1,8 67,7 ± 4,2	27,3 ± 2,4 63,8 ± 4,1	25,2 ± 2,6 61,4 ± 4,2
3	Борьба за отскок на щите противника - количество - процент	14,3 ± 1,2 55,6 ± 4,2	13,4 ± 1,2 51,4 ± 3,9	11,4 ± 1,1 50,2 ± 4,1

4	Перехваты мяча	18,3 ± 0,9	16,2 ± 1,3	12,4 ± 1,2
5	2 – х очковые броски - количество - количество попаданий - процент	39,3 ± 2,1 20,1 ± 1,6 51,1 ± 1,4	39,6 ± 2,1 18,4 ± 1,3 46,4 ± 1,3	40,1 ± 2,3 16,7 ± 1,8 41,6 ± 1,2
6	3 – х очковые броски - количество - количество попаданий - процент	10,1 ± 1,1 4,5 ± 1,2 44,5 ± 2,2	11,3 ± 1,2 4,4 ± 1,1 38,9 ± 2,5	9,4 ± 1,1 3,4 ± 1,0 36,1 ± 2,7
7	Штрафные броски - количество - количество попаданий - процент	24,4 ± 1,3 15,8 ± 2,1 64,7 ± 3,2	24,5 ± 1,2 14,4 ± 2,1 58,7 ± 2,4	21,3 ± 1,3 11,5 ± 2,2 53,9 ± 3,6
8	Передачи мяча Количество атакующих передач Количество потерь при передачах	28,6 ± 2,1 8,2 ± 0,9	25,3 ± 2,2 7,8 ± 0,9	23 ± 1,8 7,2 ± 1,1
9	Ведение мяча Количество проходов к щиту с ведением Количество потерь мяча при ведении	29,3 ± 2,1 12,4 ± 1,2	25,5 ± 2,1 11,3 ± 1,1	22,6 ± 2,3 10,9 ± 0,8

Таким образом, педагогический эксперимент с применением дифференцированного подхода показал эффективность применяемой нами методики в учебно – тренировочном процессе студенток гуманитарного ВУЗа.

Исследованиями доказано, что применение дифференцированной методики совершенствования технико – тактической подготовки в учебно – тренировочном процессе баскетболисток гуманитарного ВУЗа позволяет подобрать адекватные средства для групп с различным уровнем технико – тактической подготовки. Разработана дифференцированная методика совершенствования технико – тактических действий баскетболисток с различным уровнем технико – тактической подготовки и игрового амплуа. Использование данной методики предполагает применение дифференцированного поточного – кругового метода развития физических качеств, а также игровых технико – тактических комплексов средств подготовки.

Опытным путем установлен рост уровня специально – физической подготовки в сочетании эффективности выполнения технико – тактических действий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Шамсутдинов Ш.А., Ермолаев А.П. Использование дифференцированного подхода в технико – тактической подготовке баскетболисток гуманитарного ВУЗа: Монография. – Стерлитамак: Стерлитамакский филиал БашГУ, 2017.

2. Корнеев Р.А. Организация атлетической подготовки квалифицированных баскетболистов на этапах макроцикла: Дисс. .канд.пед.наук / Р.А. Корнеев. Малаховка, 2004. - 124с.

3. Татаржицкий С. Е. Повышение эффективности соревновательной деятельности баскетболистов на основе коррекции агрессивных действий. Автореф. дис. ... канд. пед. наук - Хабаровск, 2003 - 47с.

THE LITERATURE

1. Shamsutdinov Sh.A., Yermolaev A.P. Use of the differentiated approach in the technician – tactical training of basketball players of liberal ARTS college: Monograph. – Sterlitamak: Sterlitamak branch of BashGU, 2017.

2. Korneev R.A. The organization of athletic training of the qualified basketball players at macrocycle stages: Yew. .kand.ped. sciences / R.A. Korneev. Malakhovka, 2004. - 124 pages.

3. Tatarzhitsky S. E. Increase in efficiency of competitive activity of basketball players on the basis of correction of aggressive actions. Avtoref. yew.... edging. пед. sciences - Khabarovsk, 2003 - 47 pages.

УДК 796.422: 796.015:612

ИЗМЕНЕНИЕ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ТЕХНИКИ БЕГА СПОРТСМЕНОК ПОД ВЛИЯНИЕМ БИОДИНАМИКИ ИХ ОРГАНИЗМА-

*Кожедуб Марина Станиславовна, аспирант,
Врублевский Евгений Павлович,
доктор педагогических наук, профессор,
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель (Беларусь) и Зеленогурский университет
г. Зеленая Гора (Польша)*

Аннотация. В статье представлены результаты динамики индивидуальных кинематических параметров техники бега спортсменок, специализирующихся в беге на короткие дистанции, на протяжении их овариально-менструального цикла (ОМЦ). Показано, что данные параметры техники бега изменяются в соответствии с фазами специфического биологического цикла, каждая из которых характеризуется определенным состоянием менструальной функции и организма в целом. При этом наблюдаются определенные индивидуальные особенности, которые необходимо учитывать при построении тренировочного процесса спортсменок.

Ключевые слова: спортсменки, тренировочный процесс, техника бега, менструальные фазы.

Abstract: The article presents the results of dynamics of individual kinematic parameters of running techniques of sprint sportswomen during the ovarian-menstrual cycle (OMC). It is shown that the parameters of running techniques varies in