

УДК 796.323(07)

ПРИМЕНЕНИЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЙ МЕТОДИКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОК БАСКЕТБОЛИСТОК ГУМАНИТАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА

Шамсутдинов Ш.А., кандидат педагогических наук, доцент,

Ермолаев А.П., старший преподаватель,

Кутейников В.А., старший преподаватель.

*Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета
г. Стерлитамак*

Аннотация. В статье анализируется уровень мотивации к занятиям баскетболом студенток СФ БашГУ. Разработана интегральная шкала оценки функциональной, физической и технической подготовленности. Экспериментально обоснована эффективность применения дифференцированной методики обучения техническим элементам баскетбола с разным уровнем двигательной подготовленности студенток.

Ключевые слова: баскетбол, студентки, дифференцированная методика, интегральная шкала, техническая подготовка.

Abstract. In article motivation level to occupations is analyzed by basketball of students of Council of Federation of BASHGU. The integrated scale of an assessment of functional, physical and technical fitness is developed. Efficiency of application of the differentiated technique of training in technical elements of basketball with the different level of motive readiness of students is experimentally proved.

Index terms: basketball, students, the differentiated technique, an integrated scale, technical training.

Для каждого из культивируемых видов спорта гуманитарного университета необходимо разработать цель, задачи, средства и эффективный образовательно-тренировочный процесс для внедрения в практическую работу спортивного клуба СФ БашГУ.

Это возможно осуществить только с помощью разработки и применения новых образовательно - тренировочных технологий, предусматривающих осознанную двигательную деятельность студенток гуманитарного университета в группах спортивного совершенствования. Актуальность нашего исследования обуславливает оптимизация активности студенческого контингента с использованием различных форм организации учебно – тренировочного процесса.

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

Задачи исследования:

1. Определить ведущие мотивы студенток гуманитарного университета к занятиям в группе спортсовершенствования (баскетбол) на основе анкетирования.

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

3. Обосновать экспериментальным путем дифференцированную методику обучения техническим приемам баскетбола для студенток с разным уровнем двигательной подготовленности в группе спортивного совершенствования.

Методы исследования: анализ специальной научно -методической литературы; анкетирование; педагогический эксперимент; функциональное тестирование; контрольно -педагогические испытания; экспертная оценка игровой деятельности; методы математической статистики.

Были скомплектованы три учебно-тренировочные группы студенток на основании результатов тестов соотнесенных с интегральной шкалой, которые отличались между собой в зависимости от уровня физической подготовленности и морфофункционального состояния (табл.1)

Таблица 1

Интегральная шкала определения уровня физического состояния студенток СФ БашГУ

Оценка	Морфофункциональные показатели				Физическая подготовленность					Техническая подготовленность			
	ДТ	ДВК	ВРП	АП	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5	180	75	390	≤ 2,0	<4,8	55	<8,5	>13	<4.30	9-10	8-10	8-10	8-10
4	175-179	73-75	300-389; 391-405	2,01- 2,59	4,8-5,0	50-55	8,5-9,0	12,5- 13,0	4.30- 4.50	7-8	6-7	6-7	6-7
3	170-174	69-71	340-359; 405-420	2,6-3,09	5,1-5,3	45-50	9,1-9,5	11,5- 12,4	4.51- 5.20	5-6	4-5	4-5	4-5
2	165-169	66-68	330-339; 421-440	3,1-3,49	5,4-5,6	40-45	9,6-10,0	10,5- 11,4	5.21- 5.40	3-4	2-3	2-3	2-3
1	<165	<66	≤329; ≥441	≥3,5	>5,6	40	>10,0	<10,5	>5.40	<4	<1	<1	<1

Условные обозначения: ДТ- длина тела, см ДВК - длина верхней конечности, см ВРП – весо -ростовой показатель, г/см АП – адаптационный потенциал по тесту Р.М. Баевского. 1.- бег 30 м, с 2. - прыжок в высоту, см 3. - челночный бег 30 м (9+3+6+3+9), с 4. - бросок набивного мяча весом 1 кг стоя, из-за головы, м 5. - бег 1000 м, мин, с 6. - Ведение мяча, оценка в баллах (из 10) 7. - Передача, кол-во раз 8. - Штрафной бросок, кол-во раз 9. – Техничко – тактические действия, в баллах.

В группу «А»(n=12) вошли студентки, 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 «В» (n=16) составили студентки, набравшие 31-45 баллов, имеющие средний уровень физической и технической подготовленности, ранее занимающиеся в школьной секции баскетбола.

Группа «С» (n=16) сформирована из студенток не набравших более 30 баллов, ранее не занимавшихся баскетболом, имеющие низкий уровень технической подготовленности, желающие освоить технику игры в баскетбол.

Для всех трех экспериментальных групп занимающихся была разработана дифференцированная методика использования технических средств баскетбола на учебно-тренировочных занятиях в группах спортивного совершенствования студенток СФ БашГУ.

Сравнительная характеристика данных педагогического эксперимента позволила выявить достоверные различия по многим исследуемым параметрам (табл.2).

Баскетболистки группы «А» (с высоким уровнем физического состояния) достоверно превосходили баскетболисток группы «В» по всем морфофункциональным и физическим показателям. Между студентками групп «В» и «С» было обнаружено меньше достоверных различий. Однако девушки со средним уровнем физического состояния показали более высокие результаты в общей физической подготовленности, в частности, в показателях кистевой динамометрии на 5,1 кг ($p < 0,05$), броске набивного мяча на 1,2 м ($p < 0,05$), подъеме туловища в 6,1 раза ($p < 0,01$). Уровень технической подготовленности, а именно - владение техническими приемами, оказались ниже в группе «С».

Испытуемые группы «А», имеющие высокий уровень подготовленности, повысили результаты в броске набивного мяча на 1,6 м ($p < 0,05$). Наблюдался относительный прирост результатов, составляющий 2,6% в беге на 1000 м, 5,8% - для количества подъемов туловища, 2,1% - бега на 30 м и 5,1% - для прыжковых тестов.

У испытуемых группы «В» увеличились показатели в прыжке в высоту (на 4,3 см) и беге на 1000 м (на 1м18с) ($p < 0,05$). Наблюдается положительная динамика в остальных контрольных испытаниях.

В процессе тренировочных занятий у девушек группы "С" зафиксирован рост показателей общей физической подготовленности. Интенсивность прироста показателей в беге на 30 м, броске набивного мяча, прыжка в высоту и челночного бега у студенток группы «С» была выше, чем у баскетболисток групп «А» и «В» более высокого уровня подготовленности.

Таблица 2

Показатели морфофункционального развития и двигательной подготовленности студенток СФ БашГУ

Показатели	Тренировочные группы			Достоверность различий					
	«А»	«В»	«С»	А-В		В-С		А-С	
	М±т	М±т	М ± т	t	P	t	P	t	P
Длина тела, см	174,8 ±2,2	164,3 ±2,4	168,2 ± 1,4	3,225	< 0,01	1,404	>0,05	2,531	<0,05
Масса тела, кг	67,2 ±1,2	56,2 ±1,3	59,4 ±1,3	6,218	< 0,001	1,741	>0,05	4,409	<0,001
Функциональная проба, отн.ед.	27,7 ± 1,1	39,5 ±1,6	44,6 ±1,9	6,077	< 0,001	2,053	>0,05	7,698	<0,001
Сила кисти, кг	43,6 ± 0,9	37,6 ±1,4	32,7 ±1,6	3,605	< 0,01	2,305	<0,05	5,938	<0,003
Бег 30 м	4,8 ±0,1	5,2 ±0,2	5,4 ±0,2	1,789	> 0,05	0,707	>0,05	2,683	<0,05
Бег 1000 м, мин.с	4.32 ±0.1	5.01 ±0,2	5.25 ±0,3	3,086	< 0,01	0,035	>0,05	0,137	>0,05
Челночный бег 9х3х6х3х9, с	8,4 ± 0,2	9,1 ±0,3	9,3 ±0,3	1,941	> 0,05	0,471	>0,05	2,496	<0,05
Прыжок в высоту, см	53,6 ±0,7	48,6 ±1,2	43,9 ±1,6	2,603	< 0,05	0,666	>0,05	2,941	<0,01
Бросок набивного мяча, м	13,8 ±1,2	10,4 ±1,5	9,2 ±1,6	2,447	< 0,05	2,143	<0,05	4,850	<0,001
Подъем туловища, кол-во раз	31,6 ± 1,2	29,8 ±1,4	23,7 ±1,8	0,976	> 0,05	3,308	<0,01	4,655	<0,001
Ведение мяча, оценка в баллах (из 10)	7,6 ± 0,4	6,1 ±0,5	4,3 ± 0,8	2,343	< 0,05	1,908	>0,05	3,690	<0,01

Передача, кол-во раз	6,2 ± 0,2	5,3 ± 0,4	4,1 ± 0,4	2,012	>0,05	2,121	<0,05	4,696	<0,001
Штрафной бросок, кол-во раз	5,8 ± 0,2	4,9 ± 0,3	3,3 ± 0,3	2,496	<0,05	3,771	<0,01	6,934	<0,001
Технико – тактические действия, в баллах	7,3 ± 0,3	5,2 ± 0,2	3,1 ± 0,2	4,438	<0,001	3,889	<0,001	7,488	<0,001

Выводы

1. Результаты анкетирования показали разную мотивацию студенток к занятиям в группе спортивного совершенствования. Одним из популярных видов физкультурно - спортивной деятельности среди студенток гуманитарного университета является баскетбол, которому отдают предпочтение 22% респондентов, имеющих различную спортивную квалификацию и техническую подготовленность.

2. Оценка по интегральной шкале способствовала распределению студенток на три группы в соответствии с уровнем физической и технической подготовленности. В группу "А" отнесены студентки, набравшие по интегральной шкале от 46 до 58 баллов, в группу "В" - 31-45 и группу "С" до 30 баллов.

3. Экспериментально доказано, что применение дифференцированной методики обучения в процессе освоения технических приемов баскетбола в группе спортивного совершенствования СФ БашГУ способствует повышению уровня технической подготовленности студенток.

4. Статистически достоверная разница показателей физической и технической подготовки в группах, находящихся на более низком уровне физического развития, подтвердила преимущество предложенной методики воспитания физических качеств и повышение уровня владения техническими приемами в баскетболе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Крылов В.М., Шамсутдинов Ш.А., Ермолаев А.П. Оптимизация процесса освоения технических приемов баскетбола на практических занятиях со студентами с использованием дифференцированного подхода. Монография. - Стерлитамак: Стерлитамакский филиал БашГУ, 2014. - 124 с.

2. Пилипей Л.П. Проектирование процесса физического воспитания студентов // Физическое воспитание студентов – № 5. – 2012. – С. 80–85.

3. Сони́на Н.В. Дифференцированный подход к технико - тактической подготовке юных баскетболистов 15-16 лет с учетом игрового амплуа / Н.В. Сони́на, А.В. Роди́н // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». 4 (38) – СПб., 2008. – С. 84-87.

THE LITERATURE

1. Krylov V. M., Shamsutdinov Sh. A., Yermolaev A.P. Optimization of process of development of techniques of basketball on a practical training with students with use of the differentiated approach. Monograph. - Sterlitamak: Sterlitamak branch of BASHGU, 2014. - 124 pages.

2. Pilipey L.P. Design of process of physical training of students//Physical training of students – No. 5. – 2012. – Page 80-85.

3. Sonina N. V. The differentiated approach to equipment - tactical training of young basketball players of 15-16 years taking into account game role / N. V. Sonina, A.V. Rodin//Scientific notes of university of name Item F. Lesgafta". 4 (38) – SPb., 2008. – Page 84-87.

APPLICATION OF THE DIFFERENTIATED TECHNIQUE IN TRAINING PROCESS OF STUDENTS OF BASKETBALL PLAYERS OF HUMANITIES UNIVERSITY

*Shamsutdinov Sh. A., candidate of pedagogical sciences, associate professor, Yermolaev A.P., senior teacher, Kuteynikov V.A., senior teacher.
Sterlitamak branch of the Bashkir state university,
Sterlitamak*

УДК 796.417.4

ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ У ДЕВОЧЕК 6-7 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

*Шафикова Лиля Рафаиловна,
кандидат биологических наук, доцент,
Башкирский государственный медицинский университет,
г. Уфа, Россия*

Аннотация. Статья посвящена экспериментальной проверке эффективности усовершенствованной методики, направленной на воспитание гибкости у гимнасток 6-7 лет. В процессе исследования было выявлено, что для повышения уровня гибкости целесообразно в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы девочек 6-7 лет внедрить методику, которая включает в себя соотношение: 40% - динамических упражнений и 60% - статических. Статические упражнения для воспитания гибкости применялись по методике хатха-йога.

Ключевые слова: гибкость, девочки 6-7 лет, художественная гимнастика.

Abstract. The article is devoted to the experimental verification of the effectiveness of an improved method to foster flexibility in gymnasts 6-7 years. During the study it was revealed that to increase the level of flexibility appropriate in the training process of the experimental group girls 6-7 years to introduce a method, which includes the ratio of: 40% - dynamic exercises and 60% static. Static exercises for the education of flexibility was applied by the method of Natha yoga.

Keywords: flexibility, girls, 6-7 years, artistic gymnastics.

Художественная гимнастика – вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических элементов, в том числе элементов на гибкость и танцевальных движений, без предмета, а так же с предметом [3; 4]. Гибкость является принципиально важным в художественной гимнастике двигательным качеством, а именно без развития гибкости невозможно не только достичь каких-либо результатов в спорте, но и вообще исключено для занимающихся оставаться в этой сфере спортивной деятельности или творчества [2; 3].

Проблема воспитания гибкости у девочек, занимающихся художественной гимнастикой, является актуальной и на сегодняшний день, так как ее решение до сих пор оспаривается специалистами в области этого вида спорта.

Цель исследовательской работы заключается в изучении воспитания гибкости у девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

В исследовательской части работы нами были использованы следующие методы: анализ и обобщение данных литературных источников, педагогический эксперимент, контрольное тестирование, математическая статистика [1].

Исследование проводилось на базе спортивной клуба имени Н. Гастелло, с детьми, занимающимися художественной гимнастикой, первого года обуче-