

Таким образом, освоение начинающими фигуристами базовых двигательных действий фигурного катания с включением в их ориентировочную основу элементов хореографии позволяет повысить качество обучения, создает предпосылки для реализации развивающей деятельности и, как следствие, ускоренного развития когнитивной сферы дошкольников.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Боген М.М.* Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.

2. *Мишин А.Н.* Фигурное катание на коньках: Учеб. для ин-тов физ.култ. / Под общ.ред. А.Н. Мишина. – М.: Физкультура и спорт, 1985 – 271с.

PRIMARY EDUCATION FIGURE SKATING USING ELEMENTS CHOREOGRAPHY

Hope A. Varlamov, undergraduate

Chudinovskikh Anatoly Vladimirovich,

PhD, Associate Professor

*Ural Federal University named after the first President of Russia
BN Yeltsin; Ekaterinburg*

УДК 796.015.12:796.323.2-053.5

СОПРЯЖЕННОЕ РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 9-11 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО СБОРА

Ильницкая Татьяна Николаевна, магистрант

Чудиновских Анатолий Владимирович,

кандидат биологических наук, доцент

Уральский федеральный университет имени первого Президента России

Б.Н. Ельцина; г. Екатеринбург

Аннотация. В эксперименте установлено, что увеличение объема технической подготовки у мальчиков 9-11 лет с использованием сопряженного метода позволяет повысить качество обучения баскетбольным действиям в условиях летнего учебно-тренировочного сбора с сохранением темпов прироста двигательных способностей.

Ключевые слова: баскетбол, обучение, двигательные способности, сопряженный метод.

Abstract. The test results have shown that the increase of the technical training level among boys age of 9-11 years using conjugate method allows improving the quality of teaching basketball activities during a summer sports training camp keeping the growth rate of physical condition.

Index terms: power movement abilities, conjugate method, basketball, teaching, technical and tactical activities, training camps, physical preparation.

Актуальность. Высокая скорость выполнения технико-тактических действий в баскетболе, быстрая смена ситуаций на площадке, постоянные единоборства с противником, ограниченное время владения мячом предъявляют высокие требования по всем видам подготовки спортсмена [1]. Система подготовки может быть эффективной при создании условий, обеспечивающих высокую работоспособность на тренировках при соответствующем режиме нагрузок и отдыха,

питания и т.д. Такие условия обеспечиваются на учебно-тренировочных сборах, планы которых традиционно включают преимущественно упражнения общей физической подготовки. Хорошо известно, что сложнокоординационные двигательные действия, в том числе и технико-тактические действия в спортивных играх, требуют систематического повторения через небольшие промежутки времени. Сопряженный метод развития двигательных способностей и формирования умений и навыков позволяет достичь целей физической подготовки и обеспечить систематичность воспроизведения разученных ранее технико-тактических элементов. Между тем, в специальной литературе сведений о планировании подготовки юных баскетболистов в условиях учебно-тренировочных сборов с использованием рассматриваемого метода обнаружить не удалось. Сказанным определяется актуальность данной работы, направленной на решение **проблемы** интеграции развивающего, дидактического и общепедагогического потенциала образовательного процесса на различных формах занятий в условиях детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ).

Цель: в опытно-поисковой деятельности проверить эффективность расширения содержания подготовки юных баскетболистов в условиях учебно-тренировочного сбора путем сопряженного тренировочного воздействия специальных упражнений на закрепление технико-тактических действий.

Задачи: 1) изучить научно-методические источники и программно-методические материалы о подготовке баскетболистов в условиях ДЮСШ; 2) разработать содержание и методику занятий с мальчиками 9-11 лет на учебно-тренировочном сборе с использованием сопряженного метода; 3) проверить развивающую и дидактическую эффективность занятий.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие 50 мальчиков в возрасте 9-11 лет, занимающихся баскетболом на базе МБОУ ДОД СДЮСШОР г. Советский. Учебно-тренировочный сбор проводился в г. Керчь с 1 по 22 августа 2016 г. В контрольной группе (25 человек) объемы средств общей и специальной физической подготовки соответствовало рекомендуемому в программе для ДЮСШ [2] соотношению – 70 и 30% соответственно. В экспериментальной группе (25 человек) соотношение указанных средств было поровну. При этом половину объема работы по специальной физической подготовке составили упражнения на закрепление технико-тактических действий баскетболиста, выполняемые в режимах, приближенных к соревновательным. Они включали: противодействие дриблеру (заднему игроку с мячом); действия против заднего нападающего без мяча в одной передаче; против заднего игрока без мяча в двух передачах; против крайнего нападающего с мячом; крайнего без мяча в одной передаче; крайнего без мяча в двух передачах; центрального с мячом, без мяча в одной передаче; без мяча в двух передачах. Количество тренировочных занятий на сборе в обеих группах было одинаковым – по 48. Таким образом, не увеличивая общий объем тренировочной работы, в экспериментальной группе были созданы условия для более частого воспроизведения технико-тактических действий в режимах мышечной деятельности, обеспечивающих развитие двига-

тельных способностей. При математической обработке материалов использовались общепринятые методы с определением статистической достоверности различий средних величин по *t*-критерию Стьюдента.

Результаты и их обсуждение. Тестирование двигательной подготовленности в контрольной и экспериментальной группах в начале сборов не выявило достоверных отличий средних величин. Сохранившийся в экспериментальной группе на достаточно высоком уровне объем средств общей физической подготовки позволил развить двигательные способности, составляющие базу кондиционной подготовки. Средние величины показателей общей физической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах не имеют существенных различий ($P > 0,05$), что говорит о достаточно эффективном использовании развивающего потенциала занятий на сборе и отражает их высокий тренировочный эффект.

Наибольший интерес вызвало сравнение уровня технико-тактической подготовленности в группах воспитанников ДЮСШ по окончании сбора. Тестирование проводилось в течение первой недели учебного года в г. Советский. Оценка уровня владения приемами в нападении и защите проводилась путем подсчета доли выполняемых основных опорных точек (ООТ) от их числа для каждого действия. Выраженной динамики в выполнении действий в нападении не обнаружено. Наибольшие изменения произошли в уровне освоения технико-тактических действий в защите.

Как показано в табл., выраженные различия средних величин выявлены по результатам оценки качества выполнения защитных действий.

Количество выполняемых ООТ защитных технико-тактических действий в контрольной (К) и экспериментальной (Э) группах по окончании учебно-тренировочного сбора

Технико-тактические действия в защите	Группа	$M \pm m$	P
Против дриблера (задний с мячом)	К	$4,08 \pm 0,16$	0,036
	Э	$4,56 \pm 0,15$	
Против заднего без мяча в одной передаче	К	$3,96 \pm 0,14$	0,022
	Э	$4,48 \pm 0,16$	
Против заднего без мяча в двух передачах	К	$3,56 \pm 0,1$	0,021
	Э	$3,88 \pm 0,08$	
Крайний с мячом	К	$2,84 \pm 0,14$	0,031
	Э	$3,36 \pm 0,18$	
Крайний без мяча в одной передаче	К	$5,4 \pm 0,14$	0,025
	Э	$5,8 \pm 0,1$	
Край без мяча в двух передачах	К	$3 \pm 0,16$	0,015
	Э	$3,56 \pm 0,15$	
Центр с мячом	К	$3,96 \pm 0,14$	0,022

	Э	4,48 ± 0,16	
Центр без мяча в одной передаче	К	3,4 ± 0,12	0,035
	Э	3,76 ± 0,1	
Центр без мяча в двух передачах	К	4,84 ± 0,14	0,031
	Э	5,36 ± 0,18	

Сравнение средних величин обсуждаемых показателей, полученных перед отъездом на учебно-тренировочный сбор, в контрольной и экспериментальной группах не выявило достоверных различий. Существенная положительная динамика качества выполнения защитных технико-тактических действий в экспериментальной группе произошла во всех контрольных упражнениях ($P < 0,05$). На наш взгляд, можно говорить о том, что занятия с увеличенным объемом перемещений на высокой скорости, соблюдая правильную позицию защитника относительно нападающего, щита и мяча, позволили сохранить сформированные ранее умения и повысить уровень владения базовыми защитными действиями в баскетболе. Перемещения игроков моделировались в условиях, нередко, далеких от реальных соревновательных ситуаций: на пляже, на пересеченной местности. Последнее требовало повторения с проговариванием ООТ до начала выполнения и, как следствие, более прочное их усвоение. Оба эти фактора явились элементами индивидуализации деятельности юных баскетболистов. Таким образом, даже незначительное увеличение времени на технико-тактическую подготовку в сочетании с высокой интенсивностью упражнений и плотностью занятий позволило создать предпосылки для повышения общей скорости обучения баскетболу, что является стратегией образовательного процесса в ДЮСШ.

Выводы:

- 1) при изучении специальной литературы выявлены предпосылки для усиления дидактической направленности подготовки начинающих баскетболистов в условиях учебно-тренировочного сбора;
- 2) разработаны и использованы в условиях учебно-тренировочного сбора упражнения на закрепление правил выполнения технико-тактических действий, обладающие высоким тренирующим воздействием; 3) в экспериментальной группе выявлена более высокая дидактическая эффективность занятий по сравнению с контрольной при сохранении их развивающей функции.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мухаев С. В. Построение процесса подготовки баскетболисток в школьной секции на основе конверсии спортивных технологий [Текст] / С. В. Мухаев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. - № 3. – С. 34 - 40.
2. Портнов Ю.М. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин. – М.: Советский Спорт, 2012. – 100 с.

CONJUGATED DEVELOPING OF POWER MOVEMENT ABILITIES AND FORMING TECHNICAL TACTICAL ACTIVITIES FOR BASKETBALL PLAYERS AGE OF 9-11 YEARS OLD IN A TRAINING CAMP

Инитская Т. Н., undergraduate

Чудиновских А. В.

The Department of Physical Culture Theory

Yekaterinburg, Russia.

УДК: 378

ОТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Филатов Сергей Александрович, студент

Линькова Наталья Анатольевна,

кандидат педагогических наук

Уральский государственный университет путей сообщения

г. Екатеринбург

Аннотация. В настоящее время у населения России значительно снижена двигательная активность. В создавшейся ситуации возникает необходимость поиска путей мотивации населения к активным занятиям физическими упражнениями. С этой целью в статье проанализированы плюсы и минусы данного вида деятельности в жизни человека.

Ключевые слова: двигательная активность, мотивация, физические упражнения, состояние здоровья, образ жизни.

Annotation. At the moment the population of Russia significantly reduced motor activity. In this situation there is a need to find ways to motivate people to active physical exercise. To this end, the article analyzes the pros and cons of this type of activity in a person's life.

Keywords: motor activity, motivation, exercise, health, lifestyle

Актуальность исследования. Практически невозможно полностью исключить физкультуру из современной жизни. Высокая интенсификация и информатизация любого творческого труда значительно снизили двигательную активность современного человека. В настоящее время, необходимо мотивировать население к занятиям физическими упражнениями, чтобы снизить риск, сопутствующих производственной деятельности, заболеваний. С этой целью открываются все возможные спортивные площадки, секции, фитнес-клубы, тренажерные залы и т.д., что предоставляет каждому человеку возможность для активного времяпровождения, но этого недостаточно.

В создавшейся ситуации интересно рассмотреть, что привлекает людей к спорту и здоровому образу жизни. Возникла необходимость проанализировать мотивационную составляющую в привлечении населения к активной физической деятельности.

Цель исследования. Отношение к физической культуре современного человека.

Задачи исследования: проанализировать потребность человека в двигательной активности; проанализировать интерес граждан России к здоровому образу жизни.