

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТОК

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, физическая подготовка, баскетбол.

Баскетбол широко используется как средство физического воспитания студентов. Систематические занятия спортивными играми способствует всестороннему развитию студентов, особенно положительно влияют на развитие таких физических качеств, как быстрота, скоростная и силовая выносливость, ловкость. Спортивные игры содействуют воспитанию у учащихся морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, дисциплинированности, способности к преодолению трудностей. Игры содействуют и нравственному воспитанию. Уважение к сопернику, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенствованию – все эти качества могут успешно формироваться под влиянием спортивных игр [1]. Вот почему спортивные игры, в частности баскетбол, широко используется в физическом воспитании студентов.

Цель исследования: сравнительный анализ динамики показателей физической подготовки студенток под влиянием занятий баскетболом.

Для решения поставленной цели нами были использованы следующие методы исследования: анализ научной и методической литературы, педагогические наблюдения, тестирование, методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы и передового спортивного опыта показывает, что в теории и практике тренировки баскетболистов не сложилось единого мнения относительно преимущественной направленности физической подготовки. Многочисленными исследованиями показано [2,3,4,5], что в баскетболе целесообразно воспитывать не только быстроту, ловкость, но также силу, скоростно-силовые способности, выносливость. Вместе с тем, логическое осмысление основных методических направлений и концептуальных подходов во множестве научных исследований позволило заключить о ведущей роли скоростно-силовой подготовленности в юношеском и взрослом баскетболе.

Многие соревновательные действия баскетболистов связаны с выполнением технических приемов нападения и защиты преимущественно с прыжком и стартовыми ускорениями, что требует исключительно высокого уровня развития скоростно-силовых способностей спортсмена. Многие авторы [6,7,8] исследуя характер соревновательной деятельности баскетболистов, отмечают, что прыжки, наряду с быстрым бегом, занимают одно из главных мест в игровых движениях, и, соревновательная прыжковая активность баскетболистов во многом связана с развитием скоростно-силовых способностей.

Исследование динамики показателей физической подготовки студенток, выбравших баскетбол, как клубную форму занятий по физическому воспитанию в КазНУ им. аль-Фараби проводилось в начале первого курса (октябрь 2013г.) и через 15 месяцев - на втором курсе (декабрь 2014г.).

Исследование было проведено для того, чтобы можно было сопоставить и сравнить результаты девушек, которые целенаправленно занимаются в клубе баскетбола и увидеть тенденцию развития физических качеств.

В исследовании принимали участие группа в количестве испытуемых 12 студенток.

Нами были выбраны стандартные баскетбольные тесты, характеризующие скоростно-силовую направленность физической подготовки. Время проведения тестов, характер отдыха между попытками были постоянными для всех испытуемых.

При сравнении динамики физической подготовки использовались следующие общепринятые математические расчеты: подсчет среднего арифметического значения ($\bar{X}$) в каждом из тестов, среднего квадратического отклонения (σ), а также вычисление величины t-критерия Стьюдента.

Результаты подсчетов исходных данных уровня развития физических качеств приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика показателей физической подготовки студенток занимающихся баскетболом

Название теста	Студентки 1 курса n=12	Студентки 2 курса n=12	
Прыжок в длину с места (см)	$\bar{X} = 159 \pm 3,08$	$\bar{X} = 183 \pm 3,25$	
Высота подскока (см)	$\bar{X} = 34 \pm 0,67$	$\bar{X} = 39 \pm 1,33$	
Бег 20 м (сек)	$\bar{X} = 4,28 \pm 0,03$	$\bar{X} = 3,82 \pm 0,03$	
Бег 40 сек. (м)	$\bar{X} = 140 \pm 2,17$	$\bar{X} = 153 \pm 2,08$	

Выводы. Сопоставление результатов тестирования по контрольным упражнениям, представленные в таблице 1, группы студенток-баскетболисток показывают, что в трех тестах (прыжок в длину с места, высота подскока и бег 20 м) имеются статистически достоверные различия ($t=5,35$; $t=3,36$; $t=11,5$ при $p < 0,05$ соответственно). Это объясняется тем, что девушки под влиянием занятий баскетболом на второй год имеют существенную динамику в физической подготовке, т. е. развитие специальных скоростно-силовых качеств

значительно возрастает под воздействием специфических упражнений, даже при двух разовых занятиях в неделю.

Полученные данные важны при решении педагогических проблем физического воспитания студентов, поскольку на базе представлений о закономерностях возрастного развития организма и влияния, оказываемого на него физическими упражнениями, должны решаться принципиальные вопросы организации и методики занятий.

Литература

1. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры // Под. ред. Ю.М. Портнова. - М.: Физкультура и Спорт, 1997.-480с.
2. Стонкус С.С. Теоретические и методические основы спортивной подготовки баскетболистов: автореф. ... докт. пед. наук.:13.00.04. – М.:ГЦОЛИФК, 1987. – 81 с.
3. Бабушкин В.З. Исследование средств и методов эффективности игровых действий юных баскетболистов: автореф. ... канд. пед. наук.:13.00.04. – М.:ГЦОЛИФК, 1971. – 18 с.
4. Ауррекоча Эррера, Кларо О. Быстрота и точность защитных движений, направленных на противодействие броскам в баскетболе: автореф. ... канд. пед. наук.:13.00.04. – М.:ГЦОЛИФК, 1983. – 22 с.
5. Валид Хашем Киро Мардини. Факторы определяющие эффективность защитных приемов и движений у юных баскетболистов: автореф. ... канд. пед. наук.:13.00.04. – М.:ГЦОЛИФК, 1987. – 21 с.
6. Яружный Н.В. Структура и контроль физической работоспособности в командных игровых видах спорта: автореф. ... докт. пед. наук.: 13.00.04. – М.:ГЦОЛИФК, 1993. – 46 с.
7. Мартынова Е.Л., Мацак А.Б. Комплексное использование педагогических и технических средств при развитии скоростно-силовых качеств квалифицированных баскетболистов // Проблемы скоростно-силовой подготовки квалифицированных спортсменов. – М.: ВНИИФК, 1985. – С.75-82.
8. Горбашёв И.А. Дифференцированное совершенствование скоростно-силовой подготовленности баскетболистов разных игровых амплуа: дис ... канд. пед. наук.:13.00.04. –М.:ГЦОЛИФК, 1984. – 172 с.

Резюме

Авторы статьи С.А. Кириенко, Е.Г. Иванова, Н.Н. Подковырова, И.И. Мартыненко «Обучение студентов специальных медицинских групп методам контроля и самоконтроля в процессе физического воспитания» провели обобщение научно-методического материала и практического опыта работы по эффективности обучения методам контроля и самоконтроля в процессе физического воспитания студентов специальных медицинских групп.

С.А. Кириенко - 87772757563, e-mail – kz-o-a@mail.ru

Е.Г. Иванова -87772880137, e-mail – elenka.3112@mail.ru

Н.Н. Подковырова - 87776927769, ул.Бухар Жырау д.63 кв. 11

И.И. Мартыненко – 87019104533. e-mail – martynenko.irina59@mail.ru