

УДК 796.01:612.107.3.8
Министерство спорта Российской Федерации
Министерство по физической культуре, спорту
и туризму Челябинской области
Уральский государственный университет физической
культуры
Кафедра спортивной медицины и физической
реабилитации

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ

Материалы Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием
(Челябинск, декабрь 2013 г.)

Билков И.Н. — доктор медицинских наук, профессор зав. каф. спортивной
медицины и физической реабилитации Урал УФК

Сборник включает тексты научных статей участников Всероссийской
научно-практической конференции с международным участием «Актуальные
проблемы подготовки и сохранения здоровья спортсменов».

Представлены актуальные материалы по проблемам и перспективам
подготовки спортсменов, оценки их функционального состояния,
эффективности применяемых средств восстановления. Материалы сборника
представляют интерес для ученых и практиков в области спорта, адаптивной
физической культуры.

Материалы включены в печатный сборник, даны в авторской
редакции. Ответственность за содержание материалов несут авторы.

Для цитирования материалы ссылка обязательна.

ISBN 978-5-93216-421-1

© Уральский государственный университет физической культуры, 2013
© Коллектив авторов

Исследование соревновательной деятельности баскетболистов Республики Казахстан.....266

Макунина О.А.

Уральский государственный университет физической культуры,
г. Челябинск, Россия

Структура волевых качеств студентов спортивных специализаций.....270

Мартыненко И.И., Вишнякова Н.П.

Казахский национальный университет им. Аль-Фараби, г. Алматы,
Казахстан

Влияние занятий баскетболом на физическую подготовку девушек

13–14 лет.....273

Мартыненко И.И., Вишнякова Н.П., Сарсенбекова Л.Ж.

Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы,
Казахстан

Педагогические аспекты применения средств физического воспитания для реабилитации здоровья учащихся начальных классов в специальной медицинской группе.....278

Матвеев В.В., Матвеева П.А.

Челябинский государственный педагогический университет, г. Челябинск,
Россия

Возможности использования банных процедур в системе восстановления спортсменов.....283

Махаева Н.Ю.

УралГУФК, г. Челябинск, Россия

Изменения вкуса и обоняния у больных пародонитом.....290

Махмутова Р.Р.

Башкирский институт физической культуры (филиал УралГУФК, г. Уфа,
Россия

Использование НС-психотеста в подготовке высококвалифицированных пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата.....293

Миронова В.М., Трезубенкова А.А.

УралГУФК, г. Челябинск, Россия

Эффективность занятий цигун для коррекции психоэмоционального состояния спортсменов высокой квалификации на примере юношей, занимающихся каратэ.....300

Назаренко Е.О., Белал С.А.С., Абдел Ваххаб О.Дж, Яблучанский Н.И.

Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина, г. Харьков,
Украина

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ДЕВУШЕК 13–14 ЛЕТ

Мартыненко И.И., Вишнякова Н.П.

Казахский национальный университет им. аль-Фараби,
г. Алматы, Казахстан

Баскетбол широко используется как средство физического воспитания детей школьного возраста. Систематические занятия спортивными играми способствует всестороннему развитию школьников, 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, в школьной программе РК представлены как основной материал, который широко используется во внеклассной работе.

В педагогике школьный возраст принято разделять на младший (7–10 лет), подростковый (11–14 лет) и юношеский (15–18 лет) [2].

Изучение такого сложного объекта, как развивающаяся личность, требует глубоких теоретических знаний и практического опыта. Ведь именно такой опыт помогает укреплять здоровье подростков, развивать в них необходимые физические качества.

Цель исследования: сравнительный анализ физической подготовки девушек 13–14 лет под влиянием занятий баскетболом и, не занимающихся спортом.

Для решения поставленной цели нами были использованы следующие методы исследования: анализ научной и методической литературы,

педагогические наблюдения, опрос, тестирование, методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы и передового спортивного опыта показывает, что в теории и практике тренировки юных баскетболистов не сложилось единого мнения относительно преимущественной направленности подготовки в различные возрастные периоды, и в первую очередь в возрасте 13–14 лет. Многочисленными исследованиями показано [4, 5, 6, 7], что в 11–14 лет 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. С возрастом и повышением квалификации в общем объеме соревновательной деятельности увеличивается вес игровых действий, структурно связанных с проявлением прыгучести. Многие авторы [8, 9, 10] 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 в юношеском возрасте.

Исследование особенностей физического развития юных баскетболисток и в группе девушек, не занимающихся спортом, проводилось в январе 2013г. в гимназии №79, г. Алматы.

Время проведения тестов, характер отдыха между попытками были постоянными для всех испытуемых.

В исследовании принимали участие две группы: учащиеся 13–14 лет, не занимающиеся спортом и девушки, занимающиеся баскетболом в школьной спортивной секции.

Баскетболистки 13–14 лет на начало исследования уже прошли два года обучения в группе начальной подготовки.

Группа девушек, не занимающихся спортом, включена в исследование для того, чтобы можно было сопоставить и сравнить их результаты с девушками, которые целенаправленно занимаются в секции баскетбола и увидеть тенденцию развития физических качеств. Урок физкультуры не дает такого эффекта в развитии скоростно-силовых качеств, как тренировочные занятия по баскетболу, поскольку, даже, по времени тренировки идут дольше и чаще, чем урок.

Общее количество испытуемых 24 – по 12 человек в каждой группе.

При сравнении физического развития были выбраны общеизвестные тесты и использовались следующие общепринятые расчеты: подсчет среднего арифметического значения (M) в каждом из тестов в каждой группе; среднего квадратического отклонения (σ); средней ошибки среднего арифметического значения (m), а также вычисление величины t -критерия Стьюдента.

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

Таблица 1
Показатели физической подготовки девушек 13–14 лет занимающихся баскетболом и не занимающихся спортом

| Название теста / Группа | Прыжок в длину с места, см | Высота подскока, см | Бег 20 м с | Бег 40 м с |
|-------------------------------|----------------------------|---------------------|------------|------------|
| баскетболистки, n=12 | 183 ±3,25 | 39 ±1,33 | 3,82±0,03 | 153±2,08 |
| не занимающиеся спортом, n=12 | 159±3,08 | 34±0,67 | 4,28±0,03 | 140±2,17 |

Заключение. Сопоставление результатов тестирования по контрольным упражнениям, представленные в таблице 1, группы баскетболисток и группы девушек, не занимающихся спортом, показывают, что в трех тестах (прыжок в длину с места, высота подскока и бег 20 м) уже есть статистически достоверные различия ($t=5,35$; $t=3,36$; $t=11,5$ при $p < 0,05$ соответственно). Это объясняется тем, что девушки в экспериментальной группе занимаются баскетболом третий год, т. е. развитие специальных физических качеств уже в какой-то мере осуществлялось на тренировочных занятиях.

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

Список литературы

1. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры // Под. ред. Ю.М. Портнова. – М.: Физкультура и Спорт, 1997. – 480с.
2. Педагогика. Курс лекций. – Алматы: «НұрлыӘлем», 2003. – 368 с.
3. Социальные и биологические основы физической культуры: учеб. пособие: отв. ред. Д.Н.Давиденко, Б.Г.Тихонов / Д.Н. Давиденко, А.И. Зорин, В.Е. Борилкевич и др. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2001 – 208 с.
4. Стонкус, С.С. Теоретические и методические основы спортивной подготовки баскетболистов: автореф. докт. пед. наук / С.С. Стронкус. – М.:ГЦОЛИФК, 1987. – 81 с.
5. Бабушкин, В.З. Исследование средств и методов эффективности игровых действий юных баскетболистов: автореф. канд. пед. наук / В.З. Бабушкин. – М.: ГЦОЛИФК, 1971. – 18 с.
6. Ауррекоча, Э.. Быстрота и точность защитных движений, направленных на противодействие броскам в баскетболе: автореф. канд. пед. наук / Э. Ауррекоча, О. Кларо. – М.:ГЦОЛИФК, 1983. – 22 с.