

Table 3

The results of pedagogical experiment

Serial number	Index	Groups	Results of experiment ($x \pm m$)		
			The initial	The intermediate	The final
1.	Pulling up (quantity of times)	EG	5,4 $\pm$ 0,7	7,8 $\pm$ 0,8	10,3 $\pm$ 0,7
		KG	5,6 $\pm$ 0,42	8,1 $\pm$ 0,5	11,0 $\pm$ 0,6
2.	Complex exercise on dexterity (seconds)	EG	–	10,7 $\pm$ 0,1	10,5 $\pm$ 0,1
		KG	–	10,6 $\pm$ 0,2	10,4 $\pm$ 0,2
3.	Draft of a bar a back (point)	EG	4,3 $\pm$ 0,12	5,9 $\pm$ 0,2	6,7 $\pm$ 0,12
		KG	4,1 $\pm$ 0,15	4,25 $\pm$ 0,2	4,5 $\pm$ 0,15
4.	Lifting of the weight of 24 kg for 1 minute (point)	EG	3,7 $\pm$ 0,6	4,9 $\pm$ 0,4	5,7 $\pm$ 0,4
		KG	3,5 $\pm$ 0,7	4,2 $\pm$ 0,6	4,6 $\pm$ 0,6
5.	Run of 100 m (seconds)	EG	14,5 $\pm$ 0,2	14,0 $\pm$ 0,15	14,0 $\pm$ 0,13
		KG	14,5 $\pm$ 0,3	14,2 $\pm$ 0,12	14,1 $\pm$ 0,11
6.	Run of 3000 m (seconds)	EG	801 $\pm$ 12	746 $\pm$ 15	738 $\pm$ 18
		KG	799 $\pm$ 11	788 $\pm$ 20	764 $\pm$ 21

CONCLUSION: the offered technology of management of sports work in Armed forces of Angola taking into account a military-applied orientation of system of physical preparation, had considerable advantage to growth of indicators of military-professional readiness of military men.

BIBLIOGRAPHY

1. Бибяев В.Н. Технология применения индивидуального подхода к развитию физической выносливости у курсантов вуза ВДВ/ В.Н. Бибяев// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – №5 (51). – С.12-15.
2. Погорелый И.Н. Содержание и основы военного троеборья: монография/ И.Н. Погорелый. – СПб.: Военный институт физической культуры, 2002. –154с.
3. Рыгульский В.С. Технология управления спортивной работой с учетом физкультурных интересов военнослужащих/ В.С. Рыгульский// Педагогические проблемы профессионального совершенствования специалистов по физической культуре и спорту: Сборник научно-методических работ; под ред. В.А. Щеголева и В.Ю. Волкова. – СПб.: СПбГПУ, 2002. – С. 70-72.

Контактная информация: a_bolotin@inbox.ru

УДК 796.323

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Алексей Александрович Бондарь, соискатель,
Волгоградская государственная сельскохозяйственная академия*

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы организации и построения тренировочного процесса баскетболистов в возрасте 17-20-ти лет.

Ключевые слова: спортивная тренировка, двигательная активность, координационные способности.

FEATURES OF THE PREPARATION OF BASKETBALL PLAYERS FOR THE COMPETITIVE ACTIVITY

*Alexey Aleksandrovich Bondar, the competitor,
The Volgograd State Agricultural Academy*

Annotation

The article goes into the issues of the organization and scheme of training process for the basket-

ball players aged from 17 up to 20 years old.

Keywords: sports training, locomotors activity, coordination abilities.

ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе развития спорта значительно увеличился объем двигательной деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которые требуют проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственно-временной точности движений и их биомеханической рациональности [2]. Все эти характеристики специалисты [1] связывают с понятием координационных способностей.

Есть все основания полагать, что методика тренировки в баскетболе, преследуя, прежде всего, цель тщательной отработки определенных технических приемов и тактических действий, концентрированного развития специальных физических качеств, не создает нужных условий для совершенствования психофизиологических характеристик, лежащих в основе формирования координационных способностей.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В связи с тем, что успешность подготовки спортсменов к соревновательной деятельности является следствием рационально применяемых средств и методов управления подготовкой баскетболистов в переходном периоде, целесообразно было подробно проанализировать этот вопрос.

Каждый игрок должен не только уметь нападать, но и активно защищать свое кольцо. Чтобы перехватить мяч у соперника или не дать ему возможности произвести бросок, необходимо своевременно и правильно реагировать на все его действия, учитывая расположение игроков команды противника, партнеров и местонахождение мяча. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние 5000-7000м, делая при этом 130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и остановок. Передвижение на высокой скорости сочетается с передачами бросками мяча в корзину. Исследования показали, что баскетболист, участвующий в игре без замены, непосредственно оперирует с мячом всего 3,5-4 мин, а остальное время играет без мяча [3].

За последнее время игра значительно интенсифицировалась. Это выражается, прежде всего, в повышении маневренности, подвижности игроков, в стремлении интенсивно бороться за мяч или место на каждом участке площадки. Интенсивная физическая деятельность в течение игры требует огромных затрат сил и высокого уровня развития координационных способностей.

Материалы обследования 47 юношей в возрасте 17-20 лет позволили выявить возрастные закономерности изменения координационных способностей у баскетболистов.

Анализируемые показатели, характеризующие координационные способности, с возрастом неуклонно улучшаются. Достоверный прирост (пятипроцентный уровень значимости) характеристик простой зрительно-моторной реакции выявлен в возрасте 17 лет (12,4%), 18 лет (14,5%) и 19 лет (9,8%).

Показатели реакции выбора в условиях временной и альтернативной неопределенности достоверно (пятипроцентный уровень значимости) изменились в возрасте 17 лет (11,9%) и 18 лет (9,1%). В возрастном диапазоне 18-20 лет коэффициенты вариации значительно превышали десятипроцентный уровень (16,5-27,8%), что указывает о влиянии многих факторов на распределение показателей реакции выбора в условиях временной и альтернативной неопределенности.

Еще более вариабельными следует считать показатели реакции выбора в неопределенных ситуациях.

данных условиях ($V=29,6-34,1\%$). Существенные изменения выявлены в возрасте 18 (15,5%, $p<0,01$) и 18 лет (6,7%, $p<0,05$). Коэффициенты асимметрии и эксцесса в большинстве случаев не попадают в граничные значения критериев.

Показатели реакции на движущийся объект (РДО) улучшаются с возрастом, но достоверные изменения выявлены только в 18 лет (14,0%, $p<0,01$). Данные показатели вариабельны и асимметричны.

Интенсивный прирост результатов бега на 20м выявлен в возрасте 18 лет (3,6%, $p<0,05$). Во всем возрастном анализируемом диапазоне данные показатели однородны ($V=3,5-4,9\%$) и имеют в основном правостороннюю асимметрию ($A=-0,66\pm 1,95$).

Динамика показателей челночного бега 2×10 м во многом совпадает с возрастными изменениями результатов бега на 20м: достоверный прирост (пятипроцентный уровень значимости) отмечен в 18 лет (2,2%). Существенный прирост разницы результатов челночного бега 2×10 м и бега на 20 м выявлен только в возрасте 17 лет (4,5%, $p<0,05$).

Возрастные изменения показателей челночного бега 2×10 м в условиях временной и альтернативной неопределенности, неожиданных условиях постоянно улучшаются.

Нами анализировалась взаимосвязь основных проявлений координационных способностей с показателями функционального состояния двигательной сферы, такими, как уровень развития основных физических способностей, состояние нервно-мышечного аппарата, сенсомоторные способности, особенности физического развития и отдельные психические качества.

Между характеристиками двигательных возможностей и основными проявлениями координационных способностей с возрастом выявлено снижение (с 56 до 31) количества достоверных взаимосвязей. Вместе с тем, выявлена и другая возрастная закономерность: у 17-18-летних баскетболистов более монолитна структура физических способностей, а у 19-20-летних спортсменов высока значимость дифференцировки усилий, пространства и времени в формировании координационных способностей.

Корреляционный анализ взаимосвязей основных проявлений координационных способностей с другими сторонами двигательной функции показал, что с возрастом координация движений становится менее зависимой от уровня развития физических качеств. Высокую значимость сохраняют лишь скоростные способности.

ВЫВОДЫ

1. Анализ результатов исследований показал, что на всех рассматриваемых этапах гетерохронный процесс адаптации к физическим нагрузкам происходит успешнее, чем к психическим нагрузкам.

2. Большинство показателей координационных способностей, особенно в локомоторных действиях, мало изменяются под влиянием традиционных средств и методов спортивной тренировки. Наиболее сложно формируется способность рационально действовать в вероятностных условиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гордон, С.М. Спортивная тренировка : науч.-метод. пособие / С.М. Гордон. – М. : Физическая культура, 2008. – 256 с.
2. Елевич, С.Н. Динамика специальной подготовки баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде годичного цикла : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.Н. Елевич. – М., 2004. – 27 с.
3. Костикова, Л.В. Инновационная деятельность Российской Федерации баскетбола по повышению квалификации / Л.В. Костикова // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 12. – С. 33-35.

Контактная информация: nina4588@rambler.ru