

Заключение. Двигательный режим является одним из основных составляющих здоровья. Для того чтобы правильно адаптироваться к физическим нагрузкам, необходимы регулярные плановые учебно-тренировочные занятия. Учитывая недостаточную физическую подготовленность студенток специального учебного отделения целесообразно на протяжении фазы адаптации главное внимание на учебных занятиях уделять развитию основных физических качеств и в первую очередь выносливости, а также технически несложным упражнениям.

Оптимальные границы должны определить тот уровень физической активности, при котором достигается наилучшее функциональное состояние организма. Такой режим носит оздоровительно-развивающий характер. Потребность организма в двигательной активности индивидуальна и зависит от многих физиологических, социально-экономических и культурных факторов. Здоровье является одним из условий эффективной профессиональной деятельности современного человека.

Список литературы

1. Епифанов, В.А. Спортивная медицина: учебник / В.А. Епифанов. – М.: Советский спорт, 2006. – 480 с.
2. Агаджанян Н.А., Баевский Р.М., Берсенева А.П. Учение о здоровье и проблемы адаптации. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2000. – 204 с.
3. <http://www.ucpb.orghttp://confcontact.com/node/2>

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

*Е.Л. Зубрицкая, А.В. Железнов
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Методика тренировки в баскетболе, 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. Однако эти условия, как правило, бывают однотипными и в скором времени становятся привычными для занимающихся. В вероятностных ситуациях адаптация к условиям деятельности наступает довольно быстро, поэтому эффект спортивной тренировки определяется не только сложностью решаемых психомоторных задач, но и их новизной.

Цель – повысить эффективность локомоторных действий студентов ФФКиС, занимающихся в группе ПСМ по баскетболу, с помощью целенаправленных концентрированных тренировок и применением компьютерных технологий.

Материал и методы. В педагогическом эксперименте приняло участие 20 юношей с 1-го по 4-й курс, которые, в свою очередь, были распределены на две группы. Первая группа экспериментальная – студенты имеющие 1 и КМС разряды. Вторая группа – студенты, без разряда.

Проверялась принципиальная возможность тренировки тех проявлений координационных способностей, которые не совершенствуются традиционными средствами физического воспитания. С этой целью была предпринята попытка повысить эффективность локомоторных действий баскетболистов в вероятностных условиях с помощью целенаправленных концентрированных тренировок и применение компьютерных технологий. Система формирования у спортсменов готовности к педагогическому взаимодействию на базе электронных ресурсов и технологий их разработки, носит трехуровневый характер и обеспечивает готовность к основной работе по основным психологическим уровневым компонентам: мотивационному, содержательному, коммуникативному, креативно-оценочному.

Использовались следующие методы исследования: педагогический эксперимент, регистрация показаний, обработка данных путём математических расчётов.

Результаты и их обсуждение. Проведение основных мероприятий усложняется от уровня к уровню, от этапа к этапу.

Педагогический эксперимент.

1 – низкий уровень готовности (базовый) – он характеризуется отсутствием интереса общей массы спортсменов к сетевым и компьютерным технологиям. Предпринимаются попытки поиска образовательных ресурсов по конкретным заданиям тренера.

2 – средний уровень готовности (специализированный) – этот уровень характеризуется сознательным стремлением овладеть компьютерными технологиями. Активизируется направленный поиск и анализ образовательных ресурсов в сети, обмен мнениями о тех или иных материалах, фрагментах игры, действий ведущих баскетболистов мира.

3 – высокий уровень готовности (профессиональный) – в работе со спортсменами высокого уровня готовности предусматривались:

- выработка убеждённости в необходимости воздействия в образовательном пространстве в интерактивном режиме с использованием электронных ресурсов;
- умение разработать тактику предстоящей встречи на основе анализа;
- определенное продолжение комбинаций, выявить приоритетность броска по кольцу.

По окончании подготовки к работе, спортсменам экспериментальной группы с целью совершенствования учебно-тренировочного процесса давались задания, способствующие совершенствованию их технико-тактической подготовленности:

- определить продолжение комбинации, выявить приоритетность броска по кольцу или передачи партнеру;
- прогнозировать перемещение игрока после передачи, выбрать оптимальный вариант для броска, найти наилучшее место для завершения атаки;
- определить лучший вариант защиты при данной атаке;
- выявить оптимальное расположение игроков для перехвата мяча;
- оценить действия каждого игрока (конкретная ситуация) в защите и оценить действий игроков в нападении, причем время, отведенное на выполнение задания постепенно сокращалось.

Нами применялись «игры со свободой действий», предоставляющие баскетболистам право вести себя так, как они действовали бы в реальной обстановке. Предполагалось, что такое использование компьютерных игр как метода обучения стимулирует творческое начало, способствует совершенствованию тактического мышления на основе моделирования отдельных моментов в ситуациях, когда спортсмен выбирает продолжение игры в зависимости от знания им закономерностей развития взаимодействий игроков.

С помощью компьютерных программ, предполагающих участие спортсменов в компьютерных «соревнованиях» осуществляется имитация обстановки и поведения участников обучения в практике принятия решения в условиях, близким к реальным. Производится поиск оптимальных решений многовариантных задач возникающих по ходу игры.

Каждая игровая ситуация представляемая на экране монитора, описывалась в следующей последовательности: 1) ситуация; 2) действие игрока в нападении; 3) действие игроков в защите; 4) сюжет игры; 5) задача.

Спортсмены должны были проанализировать и перечислить все возможные варианты с выделением наиболее оптимального в данной ситуации.

Предложенная методика оказала существенное влияние на пространственные и временные характеристики двигательных действий и их рациональное функционирование в вероятностных ситуациях у студентов 1и КМС разрядов. Данный подход способствовал существенному увеличению количества атак за игру и бросков по кольцу с различных позиций, особенно с края (76,1%, $p < 0,01$) и с линии (34,7%, $p < 0,05$). Достоверно повысились показатели эффективности бросков: дальних – на 42,2% ($p < 0,01$), с средних - на 28,6% ($p < 0,05$), ближних - на 27,6% ($p < 0,05$), штрафных – на 13,4% ($p < 0,05$), а также увеличилась эффективность позиционных атак – на 38,4% ($p < 0,01$) и быстрых прорывов – на 29,6% ($p < 0,05$). У студентов 2 группы данное задание вызвало сложности.

Заключение. Экспериментальная методика развития координационных способностей с помощью учебно-игровых компьютерных программ “Super sport systems” отличается координационной сложностью, элементами новизны, характеризуется многообразием форм выполнения движений, включая задания по активизации работы отдельных анализаторов и регулированию контроля и самооценки различных параметров движений. Данная методика может быть использована спортсменами высоких разрядов.

Список литературы

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 годового цикла : автореф. дис. канд. пед. наук / Елевич С.Н.; Рос. гос. акад. физ. культуры. – 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.