

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра спортивных дисциплин

«ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННОЙ И
СИЛОВОЙ ДИФФЕРЕНЦИРОВОК У СПОРТСМЕНОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ
студента 4 курса 424 группы

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Джамбулова Марата Ибрагимовича

Научный руководитель,
Ассистент

_____ А.Н. Барандеев
подпись, дата

Зав. кафедрой,
кандидат педагогических наук _____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2018

Введение

Понимание сущности любого вида деятельности связано с осмыслением её содержания в зависимости от мотивов, поставленных целей и задач. Разнообразие направленности спортивной деятельности обуславливает использование различных подходов к её оценке, анализу и обобщению на основе ведущих концептуальных положений: единства объективного и субъективного, а также социальной обусловленности сознания и поведения [1; 5; 7]. Закономерности обучения двигательным действиям должны рассматриваться в их развитии, взаимосвязи с другими формами деятельности и, прежде всего, мыслительной.

Изучение специальной литературы показало, что вопрос изучения пространственно временных характеристик, освещён не достаточно подробно множеством авторов [3; 4; 10; 11; 16].

Однако, несмотря на достаточное внимание к проблеме развития у спортсменов способностей дифференцировать пространственно-временные характеристики движений и силовые усилия мы не нашли работ, связанных с изучением этих способностей у баскетболистов на различных этапах учебно-тренировочного процесса и в связи с их спортивной квалификацией. Данное положение и определило **актуальность** настоящего исследования.

Объектом исследования настоящей работы выступает учебно-тренировочный процесс школьников, занимающихся баскетболом.

Предмет исследования % развитие пространственно временных показателей в учебно-тренировочном процессе баскетболистов.

Гипотеза исследования: предполагалось, что включение в учебно-тренировочный процесс методики совершенствования специальных упражнений на развитие пространственно временных и силовых показателей, даст положительную динамику в развитии специальных навыков, что в конечном счёте, будет способствовать достижению высоких спортивных результатов.

Цель исследования: анализ развития пространственно временных показателей в учебно-тренировочном процессе.

Задачи исследования:

Определить место и значение подросткового периода в развитии организма средствами специальных упражнений;

проанализировать становление техники атакующих действий в баскетболе;

определить пространственно-временные характеристики движения игроков в соревновательном периоде;

экспериментально обосновать методику комплексного применения упражнений на развитие пространственно-временных и силовых характеристик.

Вышеуказанные положения явились основанием для проведения исследований способности дифференцировать пространственно-временные

характеристики движений и силовые усилия у баскетболистов, занимающихся в спортивной школе, в подготовительном и соревновательном периодах с помощью следующих **методов**:

- анализ и обобщение специальной научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение в процессе тренировок и соревнований;
- заданий, характеризующих пространственную, временную и силовую дифференцировки;
- педагогический эксперимент;
- метод математического анализа и статистики.

Изучение литературы проводилось с января по июнь 2017 г. Педагогические наблюдения были проведены с сентября 2017 по февраль 2018 года. Задания, характеризующие временную, пространственную и силовую дифференцировки были даны в подготовительном периоде - мае месяце, в соревновательном периоде проводилось тестирование игроков. Июль и август использовали самоподготовку.

Структура и объем работы: работа состоит из введения, двух глав, включающих обзор литературы, изложение результатов исследований, выводов, списка литературы, приложений. Работа изложена на 43 страницах, включает 43 источника.

Глава I Аналитический обзор литературы Место и значение специальных упражнений в подростковом периоде

Границы подросткового периода примерно совпадают с обучением детей в V-VIII классах средней школы и охватывают возраст от одиннадцати-двенадцати до четырнадцати-пятнадцати лет, но фактическое вступление в подростковый возраст может не совпадать с переходом в V класс и происходить на год раньше или позже.

Особое положение подросткового периода в цикле детского развития отражено в других его названиях - "переходный", "трудный", "критический". В них зафиксирована сложность и важность происходящих в этом возрасте процессов развития, связанных с переходом от одной эпохи жизни к другой. Переход от детства к взрослости составляет основное содержание и специфическое отличие всех сторон развития в этот период - физического, умственного, нравственного, социального. По всем направлениям происходит становление качественно новых образований, появляются элементы взрослости в результате перестройки организма, самосознания, типа отношений со взрослыми и товарищами, способов социального взаимодействия с ними, интересов, познавательной и учебной деятельности, содержательной стороны морально-этических инстанций, опосредующих поведение, деятельность и отношения.

Место и значение специальных упражнений в подростковом периоде

Границы подросткового периода примерно совпадают с обучением детей в V-VIII классах средней школы и охватывают возраст от одиннадцати-двенадцати до четырнадцати-пятнадцати лет, но фактическое вступление в подростковый возраст может не совпадать с переходом в V класс и происходить на год раньше или позже.

Особое положение подросткового периода в цикле детского развития отражено в других его названиях - "переходный", "трудный", "критический". В них зафиксирована сложность и важность происходящих в этом возрасте процессов развития, связанных с переходом от одной эпохи жизни к другой. Переход от детства к взрослости составляет основное содержание и специфическое отличие всех сторон развития в этот период - физического, умственного, нравственного, социального. По всем направлениям происходит становление качественно новых образований, появляются элементы взрослости в результате перестройки организма, самосознания, типа отношений со взрослыми и товарищами, способов социального взаимодействия с ними, интересов, познавательной и учебной деятельности, содержательной стороны морально-этических инстанций, опосредующих поведение, деятельность и отношения.

Первым фактором развития личности подростка является его собственная большая социальная активность, направленная на усвоение определенных образцов и ценностей, на построение удовлетворяющих отношений со взрослыми и товарищами, наконец, на самого себя (проектирование своей личности и своего будущего с попытками реализовать намерения, цели, задачи) [9-11]. Однако процесс становления нового растянут во времени. Он зависит от многих условий и потому может происходить неравномерно по всему фронту.

1.2 Становление техники атакующих действий в баскетболе

В соревновательной деятельности характер действий атакующего баскетболиста определяется борьбой с защитником и взаимодействиями с участниками своей команды, не регламентируется заранее и изменяется в соответствии с действиями партнеров и соперника. В то же время, подавляющая часть атак, выполняется с сопротивлением соперников, влияющих на длину дистанции броска, выбор траектории и тактическую схему. Поэтому разнообразие игровых ситуаций и действий защитников постоянно побуждает нападающих к поиску все новых способов атаки корзины.

Учитывая развитие мастерства игроков, принимающих участие в атаке, защита остаётся приоритетным игровым действием, особенно при бросках со средней и дальней дистанции [4]. Большинство тренеров считают, что

эволюция техники нападения и многообразие способов выполнения бросков происходит в связи с более активными защитными действиями соперника.

1.3 Дифференцированный подход к тренировке баскетболистов

По мнению Э.М. Баталова, анализ специальной литературы свидетельствует о необходимости применения дифференцированного подхода к организаций учебно-тренировочного процесса баскетболистов, прежде всего с учетом общей и специальной физической подготовленности [17-19].

Результаты его исследования игровой деятельности представлены в табл. 1.

Изучение параметров игровой деятельности показало, что для итога встречи имели значение такие игровые действия, как точность и результативность бросков с игры (соответственно, $p = 0,452$ и $p = 0,527$). При этом результат игры зависел, главным образом, от количества ($p = 0,463$), а также точности 2-очковых ($p = 0,504$) и 3 очковых ($p = 0,338$) бросков.

Меньшая взаимосвязь с итоговым результатом встречи выявлена с такими игровыми показателями, как количество голевых передач ($p = 0,612$) и количество перехватов ($p = 0,463$), а также количество подборов мяча под своим и чужим щитом ($p = 0,467-0,540$).

2.1 Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений

Совершенствование точности движений, достижимо с применением метода, включающего в себя средства и методы, направленные на развитие способностей к повторению, оценке, а также к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров. Прежде всего они основываются на чувствительности зрительной, слуховой, вестибулярной и т.д. [36,37].

Точность любого двигательного действия зависит как от чувствительности участвующих в управлении сенсорных систем, так и от способности человека осознанно воспринимать свои ощущения. Вышеуказанные способности подвергаются тренировке. Имеется ввиду пространственные и временные характеристики.

В каждом виде физических упражнений и виде спорта мышечно-двигательные ощущения и восприятия носят специфический характер. Во время тренировки, вырабатываются специальные навыки, дающие возможность воспринимать: «чувство дистанции, времени, мяча и др. Следовательно пространственная, временная и силовая точность движений связана.

2.2 Методы исследования

В результате постоянного воздействия многократно повторяемой двигательной спортивной деятельности высокое специализированное воздействие получают и многие психические функции человека, и личность

спортсмена. Например, развитие различных специализированных восприятий или специализированных чувств. Формирование этих чувств, происходит при тесном взаимодействии человека и среды.

Объектом исследования нашей работы выступал учебнотренировочный процесс школьников, занимающихся баскетболом. Предметом же исследования, являлось развитие пространственно временных показателей в учебно-тренировочном процессе.

Цель исследования: анализ развития пространственно временных показателей в учебно-тренировочном процессе. Согласно цели, определялись и задачи исследования, заключающиеся в: определении места и значения подросткового периода в развитии организма средствами специальных упражнений; анализе становления техники атакующих действий в баскетболе; определении пространственно-временных характеристик движения игроков в соревновательном периоде и экспериментального обоснования методики комплексного применения упражнений на развитие пространственно-временных характеристик.

Изучение литературы проводилось с января по июнь 2017 г. Педагогические наблюдения были проведены с сентября 2017 по февраль 2018 года. Задания, характеризующие временную, пространственную и силовую дифференцировки были даны в подготовительном периоде в мае месяце, в соревновательном периоде проводилось тестирование игроков. Июль и август использовали самоподготовку.

Объектом исследования были 20 баскетболистов в возрасте 13-17 лет - спортсмены 2 и 3 разряда. Исследование проведено с мая 2017 по ноябрь февраля 2018 г. в спортивном зале ДЮСП1 г. Ершова, имеющего баскетбольную площадку, соответствующую требованиям правил соревнований.

Исследование проведено с мая 2017 по ноябрь февраля 2018 г. в спортивном зале ДЮСП г. Ершова, имеющего баскетбольную площадку, соответствующую требованиям правил соревнований.

Контрольная группа обучалась по стандартной методике. В тренировочном процессе экспериментальной группы основным принципом в работе является методическая связь технической подготовки с включением в тренировочный процесс упражнений, направленных на развитие пространственно-временной и силовой дифференцировки.

2.3 Методика проведения эксперимента

Для проведения экспериментальной части, нами было проведено тестирование по следующим заданиям:

Задание 1. Исследование способности дифференцировать временные отрезки, проводилось с помощью секундомера. Испытуемому предлагалось - глядя на электронный секундомер запустить время и остановить его на отметке 5 секунд. Затем остановить секундомер на 5 секундах без зрительного

контроля, остановить по истечении 7 сек. и 3 сек. Показатели фиксировались в протоколе.

Задание 2. Исследование силовой дифференцировки. Испытуемому предлагалось сжать кистевой динамометр с максимальной силой, затем 50% от максимальной силы и +5 кг без зрительного контроля. Показатели фиксировались в протоколе.

Задание 3. Исследование пространственной дифференцировки. Здесь было предложено три задания: а) передача мяча двумя от груди с места в квадрат 40x40 см дистанция 8 м; б) передача мяча двумя от груди с поворотом на 180° в движущуюся цель (мяч, скатываемый с наклонной плоскости с одинаковой скоростью) 3 раза - дистанция 9 м; в) передача мяча двумя руками от груди на дистанцию 9, 12, и 6 метров (передача выполнялась из-за специального экрана, чтобы испытуемый не мог видеть, до какой отметки летит мяч).

Педагогические наблюдения показали, что точность передач в сложных условиях (эмоциональное возбуждение, высокий темп игры, противодействие противника) у одних игроков падает незначительно, у других — резко. На наш взгляд, это объясняется различным уровнем развития способности дифференцировать пространственные и временные характеристики движений, силовые усилия, различным уровнем развития сонастраивающих систем. Количество неточных передач находится в тесной связи с характером матча (значимость, игры), темпом и системой защиты, применяемой командой противника. Педагогические наблюдения и данные протоколов официальных матчей, показывают, что точность передач имеет тенденцию к понижению к концу игры, если он носит напряженный характер и проходит в быстром темпе. Вероятно, это свидетельствует об утомлении, недостаточно высоком уровне тренированности. Наблюдения показывают также, что количество ошибок в сложных игровых ситуациях в результате систематических тренировок понижается, если испытуемая команда в марте месяце имела в среднем 24 потери мяча за игру из-за неточных передач, то в ноябре эта цифра понизилась до 20. Эти наблюдения были получены из анализа технических протоколов игры, где, в частности, фиксировались потери мяча из-за неточных передач.

Результаты выполнения заданий по способности дифференцировать пространственные, временные характеристики движений, силовые усилия, показали, что они находятся в прямой зависимости от квалификации спортсменов. Особенно это проявляется в задании 3б и 3в.

Из таблицы 7 видно, что команда, имеющая скромные спортивные результаты, имеет более низкие показатели пространственной, временной и силовой дифференцировок. Эти данные были получены 18 сентября 2017 г. в конце⁷ подготовительного периода. Сравнивая показатели временной, силовой и пространственной дифференцировок, полученные при первом обследовании (подготовительный период), при втором (соревновательный

период), при третьем (подготовительный период)" мы обнаружили, что полученные результаты не отличаются друг от друга.

Заключение

Незначительные сдвиги в показателях временной, силовой и пространственной дифференцировок наблюдаются лишь между первыми обследованиями (май) и последними (февраль) в сторону повышения. Примечательно, что в большей степени они проявились в результатах выполнения третьего задания. На наш взгляд, это объясняется тем, что третье задание близко по своему характеру к игровым действиям баскетболистов.

Очевидно, в связи с улучшением состояния тренированности, повышения функционального состояния организма способность дифференцировать пространственные, временные характеристики движения, силовые усилия постепенно совершенствуется. Процесс этот длительный, требующий многолетней тренировки.

Полученные данные свидетельствуют о том, что систематические тренировки повышают способность дифференцировать пространственные, временные и силовые характеристики движений у баскетболистов, что благотворно сказывается на их игровой деятельности. Утомление приводит к снижению способности дифференцировать пространственные, временные и силовые характеристики движений.

Вероятно, одним из скрытых резервов улучшения качества игры являются систематические упражнения, воспитывающие способность дифференцировать пространственные, временные и силовые характеристики движений, в том числе и в состоянии утомления.

Результаты наших наблюдений еще раз подчеркивают важность всесторонней и систематической физической подготовки баскетболистов и необходимость научно-обоснованной системы упражнений, способствующих повышению способности дифференцировать пространственные, временные и силовые характеристики движений.

Список использованных источников:

1. Баталов Э.М. Дифференцированный подход к тренировке баскетболистов-студентов // Вестник спортивной науки. 2006. №. 3. С. 17-22.
2. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физической активности. М.: Медгиз, 1966. 349 с.
3. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физической активности [Текст] / Н. А. Бернштейн. - М.: Медгиз, 1966. - 349 с.
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М.: ФиС, 1985. 192 с.
5. Богси М.М. Обучение двигательным действиям [Текст] / М, М. Боген. -М.: ФиС, 1985,- 192 с.

6. Бурцев А.В. Совершенствование пространственно-временной ориентировки у квалифицированных волейболистов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2011. №3. С. 34-38.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. М.: Физкультура и спорт, 1988. - С.28-31.
8. Виленский М.Я. Студент как субъект физической культуры 7 М.Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. 1999. - №10. - С. 2-5.
9. Виленский М.Я. Комплекс ГТО В физическом воспитании студентов / М.Я. Виленский, В.В. Михайлов, Н.А. Левенко. М., 1979. - С.6-10.
10. Войнар Ю. Тенденции и проблемы профессионального образования в сфере физической культуры / Ю. Войнар // Теория и практика физической культуры. -1999. -№10. -С. 25-27.
11. Волков В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. М.: Физкультура и спорт, 1983.- С. 142-170.
12. Волков И.П. Цель одна дорог много. Проектирование процесса обучения /И.П.Волков. - М.: Просвещение, 1990.-С.125.
13. Вуден Д.Р. Современный баскетбол / Д.Р. Вуден. М.: Физкультура и спорт, 1987,- С. 56-60.
14. Г.Г. Пономарев // Теория и практика физической культуры 2000. - № 12. - С.9- 14.
15. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений. - М.: Агентство «Фаир», 1997. - 224 с.
16. Гомельский Е.Я. Управление подготовкой высококвалифицированных баскетболистов на основе динамических показателей адаптационных реакций: Авто- реф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1997. - 26 с.
17. Гомельский Е.Я. Управление подготовкой высококвалифицированных баскетболистов на основе динамических показателей адаптационных реакций: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1997. 26 с.
18. Горбатов И.А. Дифференцированное совершенствование скоростно-силовой подготовленности баскетболистов разных игровых амплуа: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1984. - 24 с.
19. Дмитриев С.В. Диалектика становления нового качества в системах движений спортсмена [Текст] / С. В. Дмитриев // Принципиальные вопросы кинезио- логии спорта: Сб. науч. трудов / Под ред. В. Б. Коренберга /МОГИФК - Малаховка, 1991.-С. 61-69.
20. Жомин К.М. Влияние физкультурной и спортивной деятельности на морфофункциональные показатели организма студенток // Сибирское медицинское обозрение. 2010. № 6. С. 52-60.
21. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Исследование физической работоспособности у спортсменов. Учебно-методическое пособие. М.: Физкультура и спорт, 1988. 208 с.

22. Квашук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки: Автореф. дис. д-ра пед. наук. - М., 2003. - 49 с.
23. Квашук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 2003. 49 с.
24. Киселев В.А, Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров [Текст] / В.А. Киселев. - М.: Изд-во «ФК», 2006. - 127 с.
25. Козин В.В. Становление техники атакующих действий баскетболистов под влиянием противодействий защитников // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2010. №4. С. 44-48.
26. Коренберг В.Б. Проблемы физических и двигательных качеств // Теория и практика физической культуры. 1996. № 7. С. 2-5.
27. Коренберг В.Б. Рефлекс и построение двигательной деятельности // Принципиальные вопросы кинезиологии спорта [Текст] / В. Б. Коренберг / Сб. науч. трудов / Под. ред. Коренберга В.Б., Московский обл. гос. ин-т физ. культуры; - Малаховка, 1991 - С. 74-7
28. Костюпина Л.И., Колесник И.С. Специфика восприятия двигательных действий в различных видах спорта // Сибирский педагогический журнал. 2009. № и. с. 471-475.
29. Литвинова С.В. Активизация учебно-познавательной деятельности студентов на занятиях по спортивным играм / С.В. Литвинова, Л.А. Дмитриенко, В.В. Костюков // Теория и практика физической культуры — 2000. № 12. - С. 18-21.
30. Лихачев О.Е. Самостоятельная тренировка баскетболистов О.Е. Лихачев, В.А. Горячев Смоленск, 1997. - С. 10-12.
31. Лотарев А.Н., И.Д. Михайлов // Человек, здоровье, физическая культура в изменяющемся мире: Материалы Междунар. науч.-прак. конф. Коломна, 2002.-С. 121.
32. Лотарев А.Н. Физическая культура в бюджете времени студентов вуза
33. Нестеровский Д.И. Интегральная подготовка баскетболистов в учебно-тренировочных группах 1-2-го года обучения: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 1989. - 24 с.
34. Воронова В.И. Исследование путей формирования двигательных представлений в процессе овладения техникой бросковых действий в баскетболе / В.И. Воронова. Автореф.дис. канд.пед.наук. - Киев, 1979. - С. 12
35. Пономарев Г.Г. Государственные образовательные стандарты в области физической культуры и спорта: проблемы и перспективы совершенствования
36. Попова Т.Е. Валеологические аспекты физического воспитания студентов
37. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям [Текст] / А.Ц. Пуни - М. - Физкультура и спорт, 1968. - С. 57-69.

38. Сахарова М.В. Технология проектирования спортивного микроцикла в командно-игровых видах спорта / М.В. Сахарова, - Автореф. дис. канд. пед.наук.-М., 1999.-22с.
 39. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии / Г.К. Селевко - М.: Народное образование, 1998. -25с.
 40. Соловьев В.Г. Современная методология в физическом воспитании студенческой молодежи / В.Г.Соловьев // Инновации в непрерывной системе физического воспитания учащихся: Материалы общероссийской науч.-прак. коэф. Шуя, 1998.-С. 30-31.
 41. Соловьев Г.М. Педагогическая технология в формировании физической культуры личности студента /Г.М. Соловьев.- Автореф. дис. .д-ра пед. наук - М., 1999.-34с.
 42. Стонкус С.С. Теоретические и методические основы спортивной подготовки баскетболистов: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. - М., 1987, - 46 с.
- Фарфель, В. С. Управление движениями в спорте [Текст] / В. С. Фарфель. - М.: Физкультура и спорт, 1975. -20 8 с.