

ПРОЕКТ

«Влияние развития физических качеств на уровень тренированности и физической работоспособности в учебно-тренировочном процессе юных баскетболистов (12-13лет)»

Тарасенко О.В

Актуальность

- Для повышения уровня тренированности игрока необходимо развивать физиологические функции организма, которые происходят в процессе развития физических качеств, что позволяет скорректировать тренировочный процесс для улучшения показателей игрока.
- Актуальность состоит в необходимости определения наиболее эффективных средств и методов воспитания физических способностей учащихся, что даёт возможность на базе полученных данных разработать общую направленность в построении учебных занятий.

Объект исследования –

методика развития физических качеств с учетом возрастных особенностей детского организма.

Предмет исследования –

средства и методы воспитания физических способностей у учащихся в процессе тренировочной деятельности

Цель исследования:

разработка конкретных рекомендаций по диагностике двигательных способностей юных спортсменов, выявление наиболее эффективных средств и методов воспитания физических способностей

Гипотеза - Систематические занятия спортом влияют на изменение физиологического состояния организма, оказывают положительное воздействие на возрастные особенности, физическую подготовленность и развитие физических качеств

Задачи исследования :

- ❖ 1. Провести исследования как происходят изменения динамики развития физических качеств под воздействием физической нагрузки.*
- ❖ 2. Анализ литературных источников по избранной теме исследования.*
- ❖ 3. Проанализировать опыт тренеров по воспитанию физических способностей у учащихся.*
- ❖ 4. Выявить уровень развития физических способностей.*
- ❖ 5. Определить эффективность методики целенаправленного построения процесса на воспитание физических способностей у детей.*

Практическая значимость:

- Возможность использования показателей физической подготовленности в текущем контроле функционального состояния юных баскетболистов.*
- Подбор средств для развития физических способностей должен осуществляться в соответствии с целью тренировки развития физических качеств, выбор средств должен соответствовать возрастным, половым и индивидуальным особенностям учащихся. В выборе средств следует отдавать предпочтение тем из них, которые способствуют комплексному развитию физических способностей, например силовых качеств, силовой выносливости и т. п.*

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

- *Изучение литературных источников*
- *Педагогические тесты*
- *Математическая обработка полученных данных*
- *Характеристика тренировочной нагрузки*
- *Организация исследований*

**МЕРЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ
НА РАЗВИТИЕ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

Методы круговой
Тренировки

МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ



Сенситивные периоды изменения ростовых показателей и развития физических качеств

Ростовые показатели и физические качества	Возраст, лет										
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост					+	+	+	+			
Вес					+	+	+	+			
Быстрота	+	+	+	+				+	+	+	
Сила максимальная						+	+		+	+	
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+	+	+			
Выносливость											
Аэробные возможности	+	+						+	+	+	
Скоростная выносливость								+	+	+	
Анаэробные возможности								+	+	+	
Гибкость	+	+	+		+	+					
Координационные возможности		+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+				

Таблица 1.1. Результаты

пробегаания отрезков 20 м с хода и 20 м с места (сек) юными баскетболистами

Исследуемые	20 м с хода (сек)					20 м с места (сек)				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	3,0	3,4	3,7	3,9	2,8	3,6	3,9	4,0	4,1	3,3
2	2,4	2,5	2,6	2,8	2,5	3,2	3,2	3,5	3,7	3,2
3	2,6	2,9	3,1	3,3	3,0	4,0	3,9	4,3	4,5	4,0
4	2,6	2,8	3,1	3,4	3,0	3,4	3,4	3,4	3,8	3,4
5	2,7	2,7	2,9	3,2	2,7	3,7	3,8	3,9	4,1	3,7
6	2,1	2,2	2,2	2,4	2,2	2,9	3,0	3,0	3,2	2,7
7	2,4	2,8	3,0	3,2	2,6	3,2	3,2	3,4	3,6	3,3
8	2,3	2,5	2,6	2,8	2,5	3,0	3,1	3,1	3,3	3,0
9	2,8	2,6	3,0	3,2	2,7	3,4	3,4	3,5	3,7	3,2
10	2,2	2,2	2,4	2,7	2,4	3,0	3,0	3,1	3,2	3,0
11	2,3	2,5	2,5	2,6	2,5	3,2	3,2	3,3	3,5	3,2
12	2,6	2,6	2,7	2,8	2,6	3,2	3,2	3,3	3,5	3,2
M	2,5	2,6	2,9	3,0	3,4	3,4	3,4	3,6	3,7	3,2
$\pm m$	0,14	0,14	0,15	0,16	0,26	0,15	0,15	0,16	0,15	0,20

Таблица 2. Результаты пробегания отрезка 300 м (сек) юными баскетболистами

Исследуемые	Дни исследований				
	1	2	3	4	5
1 ± m ₂	52,0	55,0	55,6	56,0	52,6
2	49,7	53,2	53,5	53,7	51,2
3	55,1	55,8	56,8	58,7	55,3
4	55,0	55,5	56,8	57,3	54,7
5	53,3	54,2	55,8	56,0	54,2
6	42,0	45,0	45,5	46,0	42,5
7	54,0	55,0	55,7	56,5	54,2
8	48,8	50,0	51,0	51,5	48,8
9	54,0	55,0	55,0	56,5	54,6
10	49,0	55,0	55,0	55,7	49,1
11	43,0	46,0	46,0	46,8	43,2
12	51,0	54,0	55,0	55,7	51,0
M	50,5	53,2	53,9	54,6	51,0
± m	0,56	0,50	0,56	0,54	0,50

Таблица 3. Результаты выполнения юными баскетболистами 10-кратного прыжка (метры).

Исследуемые	Дни исследований				
	1	2	3	4	5
1	23,52	23,84	23,40	23,00	23,22
2	22,56	22,31	20,40	20,00	21,44
3	20,40	19,85	19,60	18,45	19,40
4	22	19,90	20,60	18,45	21,00
5	21,45	21,38	21,36	20,60	21,04
6	25,10	23,92	23,50	23,17	25,00
7	20,60	19,78	19,50	19,00	21,00
8	22,48	22,10	21,80	20,50	22,80
9	19,00	19,00	18,96	17,76	19,50
10	22,00	21,70	21,20	21,10	21,90
11	25,70	24,60	23,95	23,10	25,50
12	25,51	22,43	22,30	21,50	22,30
M	22,31	21,43	21,21	20,73	21,95
	0,39	0,38	0,42 ± 7%	0,44	0,36

Таблица 4. Результаты выполнения прыжка в длину с места (см) юными баскетболистами.

Исследуемые	Дни исследований				
	1	2	3	4	5
1	232	220	218	215	232
2	200	201	200	190	202
3	183	192	170	154	176
4	181	180	175	148	178
5	189	178	174	169	179
6	247	239	220	218	250
7	199	189	190	190	200
8	207	200	200	196	210
9	146	170	170	160	180
10	205	200	200	197	215
11	228	213	205	200	230
12	225	215	202	200	220
M	205	201	194	189	206
σ^2	0,47	0,46	0,48	0,44	0,42

Выводы:

- ❖ У детей, как и у взрослых спортсменов, наблюдается фазовость изменений физической подготовленности в ответ на физические нагрузки.
- ❖ В исходном тестировании не была выявлена тесная корреляционная взаимосвязь между показателями физических качеств ($r = 0,14 - 0,64$).
- ❖ Между динамикой показателей (при использовании направленной тренировочной нагрузки), которые отражают проявление качественных сторон двигательной деятельности юных баскетболистов, существует определенная взаимосвязь:
- ❖ Систематичность и направленность тренировочных нагрузок приводят к комплексному воспитанию основных физических качеств, необходимых для спортивного совершенствования юных баскетболистов 11-12 лет

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- ▣ Для получения объективной информации о реакции организма юных баскетболистов целесообразно ориентироваться на определяемый в базальном состоянии уровень физической подготовленности:
 - а). при однократном применении направленной тренировочной нагрузки она адекватна текущему уровню физической подготовленности спортсмена. Это обосновывает возможность дальнейшего увеличения нагрузки;
 - б). при трехкратном использовании направленной тренировочной программы наблюдается незавершенность восстановительных процессов, что приводит к снижению показателей быстроты и выносливости;
 - в). длительность отдыха должна быть адекватна суммарной выполненной нагрузке. Отсутствие тренировочных воздействий снижают достигнутый ранее результат физической подготовленности.
- ▣ Контроль предрасположенности юных баскетболистов к проявлению скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости по показателям педагогического тестирования целесообразно проводить в динамике на фоне тренировочных воздействий с учетом характера и направленности взаимосвязи показателей педагогического тестирования.
- ▣ Полученные результаты могут быть использованы как в практике тренировки юных баскетболистов, так и в смежных видах спорта.

Спасибо за внимание

