

нием выполняют упражнения в медленном темпе, умеренной интенсивности. Дети с сильными уравновешенными процессами возбуждения и торможения обладают хорошей координацией и силовыми качествами, демонстрируют высокую работоспособность к длительной умеренной деятельности.

Эмоциональное состояние при выполнении контрольно-педагогических испытаний определяет модифицированный тест А.Н. Лутошкина «Цветопись настроения», по которому дети составляют разноцветные картинки, выбирая соответствующие их настроению цвета.

Литература:

1.Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Утвержден Министерством образования и Науки РФ от 17 октября, 2013 г. № 1155.

2.Зайцев А.А., Конеева Е.В., Н.К. Полещук, Соллогуб С.А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие/ Калининград-ун-т. - Калининград, 1997 - 71 с.

Татаров В.Б.

Структурирование специальной физической подготовки квалифицированных баскетболисток

Финансовый университет при Правительстве РФ (г. Москва)

Особенностью современного баскетбола, для которого свойственна высокая напряженность мышечной деятельности в сочетании с накалом спортивной борьбы, обуславливается поиском факторов, определяющих спортивный результат в зависимости от игровых функций спортсменок. Одним из важнейших направлений в методике спортивной подготовки квалифицированных баскетболисток является моделирование и программирование процесса развития специализированных двигательных качеств и навыков в процессе совершенствования технико-тактических игровых действий. Считая специальной физическую подготовку базой, для совершенствования игровой деятельности баскетболисток, данный этап не предусматривает четкой индивидуализации в развитии и совершенствовании двигательных качеств непосредственно связанных с игровыми функциями баскетболисток. Вместе с тем, учитывая разнообразный по содержанию объем средств и методов специальной физической подготовки, она должна применяться во всех периодах тренировочного процесса с учетом направленности целей и задач относительно игровых функций игроков. Вся система тренировочного процесса должна разворачиваться как управляемая, как специализированное приспособление ее к индивидуальным способностям спортсменок сопряженного проявления технических, функциональных и физических способностей. Основой тренировочного процесса является системный подход в определении и распределении средств и методов в подготовке квалифицированных баскетболисток [1, с. 18].

Системный подход предполагает не просто перечень основных средств подготовки, а целостную структуру интегрального воздействия куда входят: рациональность применения средств общей и специальной физической подготовки; пропорциональные изменения функциональных и физических показателей в сторону повышения подготовленности; обеспечение постоянной адекватности средств управления тренировочным процессом с учетом индивидуальных особенностей баскетболисток.

В связи с этим при планировании общей и специальной подготовки необходимо учитывать следующие принципы: интегральный - отражающий суммарный эффект функционального состояния различных систем организма и уровень физического развития; дифференциальный – отражающий индивидуальные особенности игровых функций баскетболисток.

Чтобы из множества вариантов тренировочных нагрузок выбрать оптимальные, необходимо предварительно оценить их эффективность, при этом четко дифференцировать средства, методы и режимы выполнения двигательных действий относительно индивидуальных игровых функций баскетболисток. В специальной физической подготовке баскетболисток это учитывается, но только при непосредственной подготовке к игровой деятельности.

Как показывает практика, совершенствование спортивного мастерства квалифицированных баскетболисток должна строиться на основе разработки индивидуальных программ, которые должны быть скорректированы относительно игровых функций. Основываясь на эти положения, мы предполагали, что двигательный состав тренировочных нагрузок должен быть четко регламентирован и дифференцирован, как для каждого этапа тренировочного процесса, так и в зависимости от игровых функций баскетболисток.

С целью выявления роли специальной физической подготовки квалифицированных баскетболисток, относительно их игровых функций было проведено исследование. В исследовании были поставлены следующие задачи: 1. Изучить процесс развития специализированных двигательных качеств у баскетболисток различных игровых функций. 2. Определить наиболее рациональные средства специальной физической подготовки, в зависимости от игровых функций баскетболисток. 3. Выявить процентное соотношение средств специальной физической подготовки в различные периоды годичного цикла тренировочного процесса.

Результаты предварительного эксперимента позволили нам выявить «базовые» элементы двигательных действий и проследить характер их проявления относительно различных игровых функций баскетболисток.

В спортивной деятельности баскетболисток, связанных с функцией нападения встречается большое количество подготовительных двигательных действий при нападающем броске, подбору мяча, защитных действий, их гораздо больше, чем при выполнении основных движений. Поэтому в программу специальной физической подготовки баскетболисток включались циклические и ациклические упражнения скоростно-силовой направленности.

сти, с частичным сохранением структуры элементов двигательных действий [2, с. 26].

Эффективность выполнения действий подбора мяча и нападающем броске связано с развитием скоростно-силовых возможностей и прыгучести. Прыжки и прыжковые упражнения выполнялись с учетом игровой деятельности, производились с различной интенсивностью по скоростно-силовым компонентам, с изменением угла сгибания ног в различных суставах, из различных исходных положений (статических и динамических – в ходьбе, беге). Так же применялись беговые и прыжковые упражнения, приближенные по пространственным и динамическим характеристикам к нападающим упражнениям. Данные упражнения выполнялись с целевой направленностью на вертикальное отталкивание в финальной части двигательного действия.

Сопряженное развитие верхнего плечевого пояса было связано с бросками и метаниями различных по весу мячей и отягощений, на различные расстояния (от коротких отрезков до максимальных), с целью дифференцировки скоростно-силовых компонентов в специфических движениях.

Результаты исследования показали, что степень совершенствования физических качеств и технической подготовленности баскетболисток значительно изменились в сторону улучшения. Они более рациональны в выборе оптимального варианта выполнения двигательного действия при подборе мяча и нападающем броске, своевременно реагируют на все игровые ситуации, как со стороны партнеров, так и противоборствующих игроков. В подготовке разыгрывающих игроков наряду с развивающими средствами применялись упражнения, связанные с совершенствованием сенсорно-моторных функций баскетболисток – «чувство мяча», «чувство игрока», «чувство дистанции» и др.

С целью совершенствования точности передачи мяча в тренировки разыгрывающих применялись равноудаленные по высоте и горизонтали ориентиры (впереди, за спиной, слева, справа и т.д.), которые дают возможность более тонко развивать сенсорную систему баскетболисток и вырабатывать вариативные навыки взаимодействия с игроками других функций. Наряду с этим у разыгрывающих игроков повысилась динамика перемещения при приеме мяча и улучшилась точность действий при передаче мяча партнеру. Они заранее определяют направление, траекторию и скорость передачи. Уменьшилось количество ошибочных действий, при передаче мяча, расширился спектр подготовительных действий, повысилась динамика перемещения по площадке. При подготовке баскетболисток, выполняющих игровую функцию, следует быть осторожным с применением больших силовых нагрузок. Силовая, интенсивная и кратковременная нагрузка может использоваться в небольшом объеме, как средство, тонизирующее нервно-мышечную систему, при подготовке к соревновательной деятельности.

Тренировочные занятия должны включать в себя упражнения с игровыми включениями, различные по сложности и направленности. Целесообразно

применять упражнения с различными формами перемещения в ходьбе и беге – лицом, спиной вперед, левым, правым боком. Наряду с этим включать все вышеперечисленные упражнения с кувырками вперед, назад, в сторону. Полезными и эффективными являются стартовые ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, из положения упора и др.), «елочка», челночный бег на различных отрезках. Наряду с этим в подготовку необходимо включать упражнения на развитие гибкости, специальные развивающие упражнения без отягощений и с отягощениями на пресс, спину и верхний плечевой пояс [2, с. 30].

Замечено, что в результате применения данной методики повышается эффективность в действиях баскетболисток при ловли мяча и более четкая передача мяча. Происходит своевременная реакция на мяч, двигательные действия рациональны, с уменьшением ошибочных действий. Исходя из результатов полученных данных, можно сделать выводы:

существенно поднять эффективность подготовки баскетболисток (физической и технической), обеспечить рациональное управления двигательными действиями можно только в том случае, когда будет найден способ пооперационного контроля протекания спортивного действия относительно индивидуальных игровых функций баскетболисток;

подготовка квалифицированных баскетболисток в годичном цикле тренировочного процесса должна осуществляться в два этапа: 1.этап – интегральная подготовка, направленная на развитие и совершенствовании основных физических качеств и достижение запланированного уровня подготовленности, 2.этап – дифференциальный, связанный с сопряженным развитием и совершенствованием двигательных качеств и техники движений относительно игровых функций баскетболисток; командные игровые действия гораздо эффективнее совершенствуются при дифференциальном способе специальной физической подготовке в зависимости от игровых функций баскетболисток.

Литература:

1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. – М., 2001. – 18 с.
 2. Татарова С.Ю., Татаров В.Б. Специальные упражнения для совершенствования технико-тактической подготовки баскетболистов: учебное пособие. – М: Финансовый университет, 2015. – 26, 30 с.
-