Романов А.А., Батинёва Р.А., Мукосеева В.В., Шевцова А.А.

О переносе тренированности при различных методах тренировки точности бросков одной рукой от плеча у студентов занимающихся баскетболом в колледже

*Министерство транспорта Российской Федерации
ФАБОУ ВО «Российский университет транспорта (МИИТ)»
Московский колледж транспорта
(Россия, Москва)*

doi: 10.18411/sr-10-12-2019-48

idsp: sciencerussia-10-12-2019-48

Аннотация

Статья посвящена исследованию переноса тренированности при различных методах тренировки точности бросков одной рукой от плеча. Предлагается использовать различные методы тренировки целевой точности бросков в колледже.

Ключевые слова: перенос тренированности, целевая точность, студенческий баскетбол, колледж.

Задача физической культуры в средних специальных учебных заведениях – подготовка человека к предстоящей профессиональной деятельности.

Спортивные игры и в частности игра в баскетбол, позволяют совершенствовать огромный арсенал двигательных действий, развивать нужные качества для предстоящей профессиональной деятельности человека. Мы отмечаем, что баскетбол является отличным средством физической подготовки, которая направлена на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств с целью укрепления и сохранения здоровья студентов в средних специальных учебных заведениях.

Виды двигательных действий многочисленны и разнообразны: трудовые, бытовые, спортивные и т.д. В этом многообразии есть класс движений, которые с определенной степенью условности можно отнести к «точностным»[2]. В этом плане следует отметить, что любое целенаправленное движение предполагает наличие точности, но в данном случае рассматриваются такие движения, для которых точность является конечной целевой задачей, определяющей результативность студента занимающегося баскетболом в колледже [3].

В спортивной практике принято считать, что если повысить уровень физической готовности спортсменов, возрастет качество исполнения технических приемов. Однако само по себе развитие быстроты, силы и выносливости [4,5,6] не дает прибавки в техническом мастерстве, что создает проблемную ситуацию в проведении учебно-тренировочного процесса со студентами [1].

Так, при повышении уровня физических качеств баскетболистов занимающихся в колледже структура их движений при взаимодействии с мячом может значительно измениться, что может негативно сказаться на точности исполнения технических приемов. В связи с этим возникает проблема адаптации техники к изменяющимся физическим качествам, особенно при использовании развивающих режимов тренировки.

Цель исследования

Выявить перенос тренированности при различных методах тренировки точности бросков одной рукой от плеча у баскетболистов занимающихся в колледже.

Методы и организация исследования

Исследование проводилось в Московском колледже транспорта (РУТ). Период проведения исследования сентябрь 2018, май 2019 года. Программа настоящего исследования включала использование следующих методов:

теоретический анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, контрольно-педагогические испытания, математико-статистическая обработка полученных данных.

Специальность учащихся во внимание не принималась. Возраст участников исследования 16-18 лет (основной возраст студентов колледжа).

Для изучения переноса тренированности при использовании различных методов тренировки целевой точности бросков проведен педагогический эксперимент, в ходе которого две группы испытуемых – КГ (n=25) и ЭК(n=25) тренировались в неодинаковых условиях (использовали разные методы при построении упражнений) :

- КГ – методом «простых повторений»;
- ЭК – методом «сближаемых заданий».

После экспериментальных тренировок испытуемые выполняли действия, которые не тренировали, т.е. в условиях, когда необходимо было действовать методом «простых повторений» и методом «сближаемых заданий».

Результаты исследования и их обсуждение

- тренировки, построенные по методу «простых повторений», привели к наибольшему статистически существенному приросту точности бросков по корзине при выполнении тренируемых действий с определенной точки у испытуемых КГ – 71,3%;
- тренировки, построенные по методу «сближаемых заданий», при выполнении бросков во время выполнения тренируемых действий с определенной точки у испытуемых ЭК – 49,8%;
- тренировки, в которых упражнения были построены по методу «простых повторений», сопровождались низким переносом тренированности, если эти действия необходимо было выполнять по методу «сближаемых заданий» (КГ – 31,4%, ЭК – 55,6%);
- тренировки с использованием упражнений методом «простых повторений» позволяют в большей мере совершенствовать стабильность действий отдельных двигательных структур. В то же время такие тренировки не позволяют добиваться высокой точности бросков при выполнении упражнений в изменяющихся условиях.

Вывод

Таким образом, полученные в ходе педагогического эксперимента данные показывают, что для формирования стабильности действий отдельных двигательных структур предпочтительнее метод «простых повторений», а для отработки результативности бросков – метод «сближаемых заданий».

1. Романов, А.А. Повышение эффективности броска одной рукой от плеча в системе тренировки баскетболиста в колледже / А.А.Романов, В.С. Бабина, М.Ю. Видякина, И.А. Киливник // Среднее профессиональное образование.-2017.-№5.-С.18-21.
2. Романов, А.А. Совершенствование точности бросков в баскетболе / А.А. Романов // Теория и практика физической культуры.-2008.-№6.-С.11.
3. Романов, А. А. Целевая точность бросков по кольцу /А.А.Романов, А.Ю. Савкин // Среднее профессиональное образование.-2017.-№2.-С.41-43.
4. Романов, А.А. К вопросу об исследовании общей выносливости у студентов в железнодорожном колледже /А.А. Романов, Р.М. Нигай, П.С. Соколькова // Среднее профессиональное образование.-2019.- № 1.- С. 21-23.
5. Романов, А.А. О развитии общей выносливости в железнодорожном колледже / А.А. Романов, Р.М. Нигай, А.В. Унгарова, В.Н. Кузнецова // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2019. - № 2.- С. 298-300.
6. Романов, А.А. Метод развития выносливости у студентов в колледже /А.А.Романов // В сборнике : Нестандартные решения стандартных педагогических проблем. Сборник трудов заочной международной педагогической конференции. 2017. С.85.