

УДК: 796.3

**ДИНАМИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ШКОЛЬНИКОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ**

Ситникова С.В.

Научный руководитель: доктор пед. наук, профессор

Адрущишин И.Ф.

Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Аннотация. В работе рассматриваются вопросы влияния занятий баскетболом на функциональное состояние школьников 11-12 лет. Стабильные и высокие достижения в баскетболе возможны только на основе оптимизации тренировочного процесса, всех сторон подготовленности баскетболиста. Показано, что занятия баскетболом благоприятно влияют на функциональное состояние школьников.

Ключевые слова: баскетбол, функциональные возможности, тренировочный процесс.

THE DYNAMICS OF FUNCTIONAL CONDITION OF PUPILS DOING BASKETBALL

Sitnikova S.V.

Scientifics head: Dr. of Pedagogical Sciences, Professor

Adrushchishin I.F.

Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

Abstract. The article deals with the questions of influence of functional condition of pupils doing basketball at the age of 11-12. The stable and high achievements in basketball are possible only on the basis of optimization of training process, all the sides of basketball player's preparedness. It is shown that doing basketball positively influences on functional condition of pupils.

Key words: basketball, functional abilities, training process.

Актуальность. Важнейшей задачей всей спортивной подготовки является формирование высокого уровня функциональных возможностей занимающихся, так как он выступает основой для роста спортивного мастерства и специальной физической работоспособности, являясь предпосылкой способности организма эффективно приспосабливаться к предъявляемым соревновательным и тренировочным нагрузкам [1, 2]. Стабильные и высокие достижения в баскетболе возможны только на основе оптимизации тренировочного процесса, всех сторон подготовленности баскетболиста. В свою очередь оптимизация тренировки в баскетболе должна базироваться на применении научно-обоснованных средств и методов, при обязательном учете специфики деятельности и факторов, определяющих и лимитирующих работоспособность [3].

Баскетбол, с точки зрения физиологии, можно охарактеризовать как деятельность с изменяющимися условиями выполнения действий, осуществления переменной по мощности мышечной работы, при интенсивной обработке большого объема экстеросенсорной информации [4]. Вследствие этого успешность деятельности баскетболиста в значительной мере определяется состоянием центральной нервной системы, сенсорных систем и систем, обеспечивающих энергообеспечение организма. Крайне важно должное развитие интегративных функций центральной нервной системы, процессов высшей нервной деятельности. Это относится к реализации механизмов экстраполяции, расширения объема внимания, оперативному восприятию и тонкому дифференцированию соматических и вегетативных изменений в организме. Наибольшего эффекта от оптимально спланированного тренировочного процесса можно ожидать только при условии эффективного управления им. В свою очередь управление тренировкой, то есть развитием различных сторон подготовленности спортсмена, течением адаптационных процессов, возможно только на основе получения информации о происходящих в организме спортсмена изменениях. Такая информация может быть получена в физиологических исследованиях. Эта же информация может быть использована для индивидуализации тренировки, прогнозирования результатов и отбора [5].

Объектом исследования является тренировочный процесс баскетболистов 11-12 лет.

Предмет исследования: изменение функционального состояния мальчиков 11-12 лет, занимающихся баскетболом, и не занимающихся спортом.

Цель исследования является выявление динамики функционального состояния мальчиков 11-12 лет в связи с занятиями баскетболом.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что у мальчиков, занимающихся баскетболом, будет больший прирост функциональных показателей, чем у мальчиков, не занимающихся баскетболом.

Исследования проводились в течение учебного года в средней общеобразовательной школе г. Алматы с мальчиками 11-12 лет. В экспериментальную группу вошли мальчики 11-12 лет, занимающиеся баскетболом; в контрольную группу – учащиеся общеобразовательной школы, не занимающиеся в спортивных секциях.

На основе анализа результатов проведенного исследования были сделаны следующие выводы:

1. В ходе исследования в экспериментальной группе произошли статистически достоверные изменения в показателях жизненной емкости легких, пробы Штанге и нагрузочном тесте, а в конце исследования во всех показателях кроме артериального давления.

2. В контрольной группе в ходе исследования произошли статистически достоверные изменения только в показателях жизненной емкости легких, а в конце исследования в показателях жизненной емкости легких и пробы Штанге.

В конце исследования выявлены статистически достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами мальчиков 11-12 лет в показателях частоты сердечных сокращений, жизненной емкости легких, пробы Штанге и нагрузочном тесте.

Тренерам и учителям физической культуры, работающие с мальчиками 11-12 лет, проводящие тренировочные занятия и уроки физической культуры в классах, можно предложить практические рекомендации: в тренировочных процессах по баскетболу больше внимания уделять упражнениям, развивающие общую выносливость, тем самым, влияя на дыхательную систему, что приводит к увеличению жизненной емкости легких и сердечно-сосудистую систему, в следствие чего, будет снижаться частоты сердечных сокращений и повышаться артериальное давление. На уроках физической культуры в общеобразовательной школе уделять больше внимания введению элементов баскетбола как средству улучшения функционального состояния школьников в младших и средних классах.

Список литературы:

1. Кучкин, С. Н. Резервы дыхательной системы и аэробная производительность организма / С. Н. Кучкин // Автореф. дис. ... док. мед. наук.- Казань, 1986. 48 с.
2. Муравьева, Л. Ф. Проявление игровой специализации баскетболистов в адаптации их организма к тестирующей нагрузке / Л. Ф. Муравьева, А. М. Невмянов, Н. К. Цепкова // Теория и практика физической культуры. 2004. № 10. С. 23-24.
3. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е. В. Федотова - М.: СпортАкадемПресс, 2013. 224 с.
4. Галочкин, Ю. Г. Факторы, лимитирующие деятельность спортсмена-игровика / Ю. Г. Галочкин, С. А. Бакулин // Физиологические и биохимические факторы, лимитирующие спортивную работоспособность. Волгоград, 2006. С. 76 - 86.
5. Ефимов, С. Д. Содержание адаптивно-укрепляющей тренировки в структуре годового цикла баскетболистов 15-16 лет / С. Д. Ефимов // автореферат дисс. ... канд. пед. наук / – Тула: ТГПУ им. Л.Н. Толстого, 2011. 24 с.