

2003-A
14581

На правах рукописи

ЛЯЛИКОВА

Наталья Николаевна

**БАСКЕТБОЛ КАК СРЕДСТВО РЕАЛИЗАЦИИ
ВАРИАТИВНОГО КОМПОНЕНТА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ
СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА**

13.00.04. – Теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной
и адаптивной физической культуры

АВТОРЕФЕРАТ

**диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук**

Омск - 2003

Работа выполнена в Омском государственном техническом университете на кафедре физического воспитания и спорта.

Научный руководитель - доктор педагогических наук,
профессор **Шулятьев В.М.**

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук,
профессор **Андреев В.И.**
кандидат педагогических наук,
доцент **Цимбалюк В.А.**

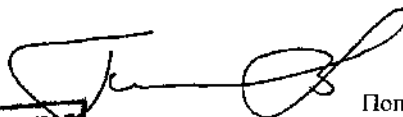
Ведущая организация - Уральская государственная
академия физической культуры

Защита диссертации состоится 22 октября 2003 г. в 14.00 часов на заседании диссертационного совета Д 311.001.01. в Сибирском государственном университете физической культуры и спорта по адресу: 644009, г. Омск, ул. Масленникова, 144.

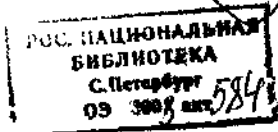
С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Сибирского государственного университета физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации разослан 15 сентября 2003 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета
доктор педагогических наук,
профессор



Попков В.Н.



ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Модернизация образования, являющаяся общенациональной задачей, требует повышения качества обучения, разработки новых педагогических технологий, обеспечивающих индивидуализацию образования, личностно ориентированное обучение и воспитание (А.А. Леонтьев, Г.Г. Пономарев, 2000).

Проблема совершенствования физического воспитания в вузе уже давно является предметом внимания многих специалистов, уделяющих все большее внимание личности студента, изучению спортивных интересов и мотивов физического совершенствования студенческой молодежи (В.А. Антикова, 1995; В.К. Бальсевич, В.Н. Кряж, 1996; М.Я. Виленский, Л.И. Лубышева, 1999).

Реализация принципа вариативности и многообразия форм физического воспитания требует отказа от излишней унификации и стандартизации содержания процесса воспитания, создания альтернативных программ, учитывающих национальные, культурно-исторические традиции, материально-техническую обеспеченность конкретных учебных заведений с учетом особенностей и интересов занимающихся и профессиональных возможностей педагогических коллективов (В.А. Сальников, 1996; В.В. Пятков, А.С. Игнатъев, А.В. Лотоненко, 1999; В.Г. Шилько, А.Б. Артемов, 2002).

Целесообразность занятий со спортивной направленностью подтверждена рядом научных исследований: С.И. Давыдов, 1998 (гимнастика); В.В. Соколов, А.А. Тимофеев, Т.Н. Шестакова, 1988, (лыжный спорт); Т.А. Кохан, 2001 (гидроаэробика).

Несмотря на наличие научных исследований в области баскетбола, как средства физического воспитания в вузе: Б.М. Гзовский, 1973, 1978 (использование различного содержания физической и технической подготовки); Р.Ф. Роос, 1975 (тактика баскетбола); А. Альмаданат, 1996 (использование наглядных пособий типа Граффити); А.Н. Лотарев, 1998 (компенсация дефицита двигательной активности студенток вуза), вопросы обучения студентов технического вуза, имеющих слабую подготовку в избранном виде спорта (в том числе в баскетболе), остаются недостаточно изученными.

Таким образом, проблемная ситуация состоит в том, что, с одной стороны, имеется большое количество студентов, желающих заниматься избранным видом спорта, а с другой стороны - недостаточная разработанность и научная обоснованность эффективных средств, методов, форм физического воспитания в вузе. Поэтому возникает необходимость существенно пересмотреть и обновить содержание физического воспитания, придать ему деятельностный характер, жизненную и практическую направленность, сделать его личностно ориентированным, личностно значимым и прежде всего соответствующим индивидуальным особенностям студентов.

Работа выполнена в соответствии с планом Госкомитета РФ по физической культуре, спорту и туризму, направление 2.1. Теоретико-методологические и историко-логические проблемы физического воспитания; педагогические технологии в системе физического воспитания.

Объект исследования. Учебный процесс физического воспитания студентов.

Предмет исследования. Учебно-тренировочная и соревновательно-игровая деятельность студентов специализированных баскетбольных групп.

Цель исследования. Разработать педагогическую технологию обучения студентов специализированных баскетбольных групп и на этой основе совершенствовать учебный процесс физического воспитания в техническом вузе.

Теоретико-методологической основой исследования явились: концепция формирования физической культуры личности (В.К. Бальсевич, 1995; М.Я. Виленский, Л.И. Лубышева, 1999); личностно ориентированный подход к физическому воспитанию студентов вузов (О.В. Жбанков, 1996; И.П. Андриади, В.А. Ермаков, 1999; В.Л. Крайник, 2002); теория и методика спортивной тренировки (Н.Г. Озолин, 1970; Ю.И. Портных, 1975; Л.П. Матвеев, 1977; М.Я. Набатникова, 1979; Ю.Д. Железняк, 1981, В.Н. Платонов, 1984; Ю.В. Верхошанский, 1988; Ю.М. Портнов, 1989); исследования в области интегральной подготовки (Н.Г. Озолин, 1970, 1988; Д.И. Нестеровский, 1989; Ю.Д. Железняк, 1991).

Гипотеза исследования. Предполагается, что использование баскетбола в качестве средства физического воспитания в специализированных группах повысит

интерес студентов к занятиям физической культурой, предоставит возможность реализовать на практике вариативность в физическом воспитании студентов вузов; разработанная педагогическая технология обучения позволит увеличить эффективность комплексного проявления компонентов подготовленности в условиях соревновательно-игровой деятельности.

Задачи исследования:

1. Исследовать структуру соревновательно-игровой деятельности студентов-баскетболистов различной квалификации.
2. Исследовать структуру учебно-тренировочной деятельности студентов специализированных групп.
3. Разработать и теоретически обосновать педагогическую технологию обучения студентов специализированных баскетбольных групп.
4. Экспериментально подтвердить эффективность разработанной педагогической технологии в условиях технического вуза.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; анкетирование и интервьюирование; контрольные испытания; педагогические наблюдения за соревновательно-игровой и учебно-тренировочной деятельностью студентов; хронометрирование; пульсометрия; педагогический эксперимент; математико-статистическая обработка экспериментальных данных.

Организация исследования.

Исследование проводилось поэтапно с 1996 г. по 2002 г.

Первый этап (1996-1998 гг.) – изучение состояния проблемы по данным научно-методической литературы, определение цели и задач исследования, формирование рабочей гипотезы, выбор основных методов исследования, определение объекта и предмета исследования.

Второй этап (1998-2000 гг.) – проведение констатирующего эксперимента. Педагогические наблюдения за учебно-тренировочным процессом в специализированных группах проходили в техническом университете (ОмГТУ), целью которых являлось определение содержания заданий интегральной направленности на основе изучения учебно-тренировочной и соревновательно-игровой деятельности

студентов-баскетболистов, определение содержания тестирующих заданий. Объектом наблюдения являлись 246 студентов групп-специализаций «Баскетбол» 1-4 курсов.

Педагогические наблюдения за соревновательно-игровой деятельностью студентов-баскетболистов осуществлялись во время игр различного уровня, в которых анализировались количественно-качественные и пространственно-временные характеристики игровой деятельности студентов.

На основании полученных результатов было осуществлено теоретико-методическое обоснование предложенной системы интегральной подготовки, разработан примерный комплекс упражнений интегральной подготовки, разработана учебная программа для специализированных баскетбольных групп.

Третий этап (сентябрь 2000 г. – июнь 2002 г.) – проведение основного педагогического эксперимента на базе ОмГТУ. В учебном процессе была применена разработанная нами технология обучения студентов специализированных баскетбольных групп.

Четвертый этап (июнь 2002 г. – май 2003 г.) – оценка эффективности разработанной технологии обучения студентов специализированных баскетбольных групп, внедрение результатов исследования в практику.

Научная новизна: впервые показана возможность применения баскетбола с увеличенным объемом интегральной подготовки в физическом воспитании студентов; разработана учебная программа для специализированных баскетбольных групп, включающая специальный комплекс упражнений интегральной подготовки; теоретически обоснована и экспериментально проверена педагогическая технология обучения студентов специализированных баскетбольных групп; на материале баскетбола осуществлен вариативный компонент в планировании содержания и организации учебного процесса физического воспитания в техническом вузе.

Теоретическая значимость исследования заключается в совершенствовании и дополнении раздела теории физического воспитания в вопросах методики обучения и планирования учебного процесса. В частности, дано теоретическое обоснование педагогической технологии обучения студентов специализированных бас-

кетбольных групп, основанной на методике спортивной тренировки и увеличении объема интегральной подготовки до 45 %.

Практическая значимость исследования заключается в том, что реализация на практике вариативности содержания физического воспитания студентов технического вуза, основанного на применении баскетбола, позволяет внедрить в учебный процесс новый подход к планированию программного материала, академического времени и тренировочных нагрузок, повысить интерес студентов к занятиям физической культурой, увеличить эффективность проявления всех видов подготовленности в условиях соревновательно-игровой деятельности. Результаты исследования внедрены в Омском Государственном техническом университете, а также рекомендованы для использования в высших учебных заведениях, что подтверждается двумя актами внедрения.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Использование баскетбола в качестве средства физического воспитания студентов дает возможность осуществить на практике вариативность содержания учебного материала; позволяет внедрить в учебный процесс методику спортивной тренировки на основе увеличения объема интегральной подготовки до 45 %.

2. Структура и содержание соревновательно-игровой деятельности квалифицированных баскетболистов являются главным ориентиром в построении интегральной подготовки студентов специализированных баскетбольных групп, представляющей собой многоуровневую систему возрастающих по степени сложности и направленности воздействия тренировочных заданий и двусторонних игр.

3. Разработанная педагогическая технология повышает уровень физической, технической, тактической, психологической, интегральной и функциональной подготовленности студентов специализированных групп и эффективность их целостного проявления в условиях соревновательно-игровой деятельности, что, в конечном счете, способствует увеличению интереса студентов к занятиям физической культурой (избранным видом спорта) и усилению мотивации к физическому совершенствованию.

Структура и объем работы. Диссертация состоит из введения, пяти глав, заключения, выводов, практических рекомендаций, списка литературы, содержащего 257 источников, в том числе 13 - на иностранном языке. Содержание работы изложено на 226 страницах машинописного текста, содержит 29 таблиц, 6 рисунков, 13 приложений.

СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Теоретическое обоснование постановки проблемы физического воспитания студентов вузов

Система физического воспитания в вузе должна в полной мере учитывать особенности личности и индивидуальности, отвечать их потребностям, мотивам, интересам и склонностям и максимально развивать двигательные способности и имеющиеся дарования. В настоящее время большую популярность среди студентов технических вузов имеют занятия в специализированных баскетбольных группах. Баскетболу присущи высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей. Это во многом облегчает решение одной из важнейших задач физического воспитания: сначала привить интерес, а затем сформировать у занимающихся потребность в занятиях физической культурой и спортом. (Б.М. Гзовский, 1978; В.М. Корягин, В.Н. Мухин, В.А. Боженар, Р.С. Мозола, В.М. Колос, 1989; Ю.М. Портнов, 1997; А.Я. Гомельский, 1994, 2002).

В последние годы предпринимаются попытки перейти на занятиях баскетболом от приоритета дифференцированного развития отдельных физических качеств и двигательных навыков к реализации установки на комплексную подготовку, в основе которой лежит использование интегрального подхода (Д.И. Нестеровский, 1994; А.Л. Дулин, 1996).

Анализ структуры и содержания соревновательно-игровой и учебно-тренировочной деятельности в баскетболе

Баскетбол относится к видам спорта с так называемой конфликтной деятельностью. Динамику баскетбола определяет смена фаз (нападение, защита), во время которой мяч контролирует то одна, то другая команда (рис. 1).

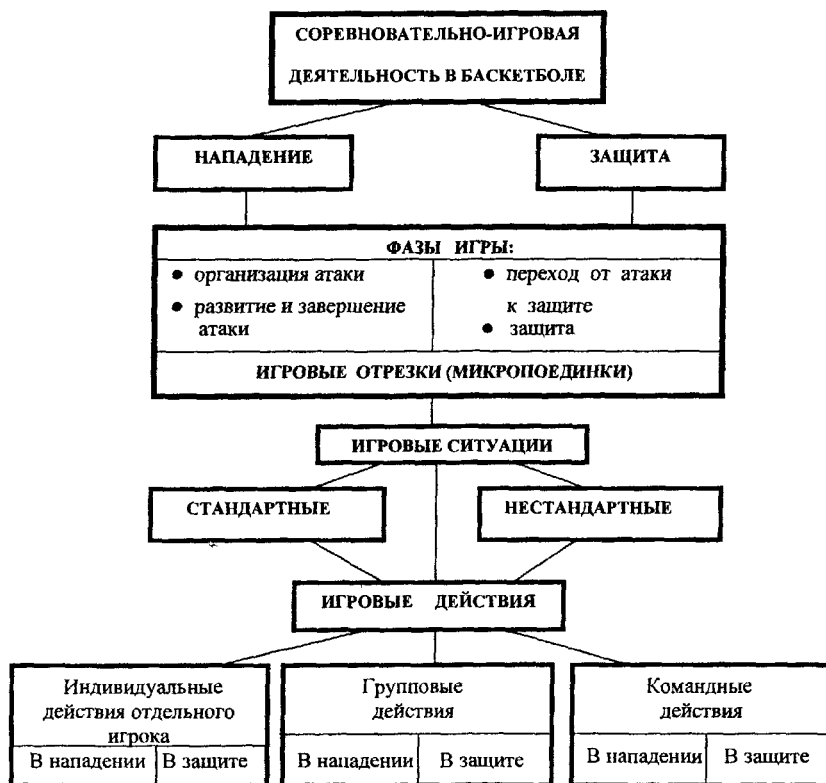


Рис. 1. Структура соревновательно-игровой деятельности в баскетболе

Соревновательно-игровую деятельность в баскетболе можно рассматривать как чередование конфликтных ситуаций - микропоединков, которые являются выра-

жением спортивной конкурентной борьбы ее участников. Для того, чтобы победить соперников, нужно выиграть большинство микропоединков.

В связи с этим микропоединок является главным звеном борьбы двух сторон, определяющим промежуточный результат – выигрыш или проигрыш очков. Микропоединки можно классифицировать в зависимости от их характеристик: микропоединки в зоне нападения или защиты (пространственные характеристики); микропоединки короткие (4-7 с), средние (7-18 с), продолжительные (18-22 с), длинные (22-24 с) (временные характеристики); микропоединки, содержащие различное число технико-тактических действий (ТТД) (количественные); микропоединки, закончившиеся взятием кольца или отбором мяча (качественные).

В ходе педагогических наблюдений было выявлено, что встречи команд более высокой квалификации содержат большее количество микропоединков (рис. 2). Это происходит за счет увеличения числа средних микропоединков, от 28,1 % (в группах-специализациях) до 51,2 % (в сборной команде университета).



Микропоединки: К – короткие, С – средние, П – продолжительные; Д – долгие

Рис. 2. Процентное содержание микропоединков в игре баскетболистов различной квалификации

В структуре соревновательной деятельности баскетболистов групп-специализаций преобладают микропоединки короткис (48,6 %) и средние (28,1 %), продолжительные и долгие микропоединки составляют соответственно 17,5 %

и 5,8 %. В соревновательной деятельности баскетболистов сборной команды университета преобладают микропоединки средние (51,2 %) и продолжительные (28,9 %), соответственно короткие и долгие микропоединки составляют 13,1 % и 6,8 % . Эти данные говорят о том, что студенты групп-специализаций в игре проводят неподготовленные атаки или теряют мяч в самом начале развития нападения после 2-3 х передач, так как не владеют устойчивыми навыками игры в баскетбол. В отличие от них баскетболисты сборной команды университета имеют в своем активе подготовку на уровне первого спортивного разряда, что позволяет им вести комбинационную игру.

С повышением мастерства баскетболистов отмечается уменьшение количества ТТД в коротких (от 3,2 до 2,7) и средних микропоединках (от 6,6 до 5,8) и увеличение в продолжительных (от 9,2 до 10,1) и долгих (от 12,2 до 16,3). Это изменение соотношений вызвано увеличением эффективности ТТД квалифицированных студентов-баскетболистов.

Так как соревнование является системообразующим компонентом спортивной подготовки занимающихся баскетболом, совокупность характеристик соревновательно-игровой деятельности квалифицированных баскетболистов, игроков сборной команды университета, и представляет тот ориентир, к которому должно быть направлено содержание всего учебно-тренировочного процесса в специализированных баскетбольных группах.

Из наблюдений за тренировочными занятиями, проводимых преподавателями вузов по традиционной методике, было установлено, что тренировочные упражнения по пространственно-временным и количественно-качественным параметрам, пульсовой стоимости не соответствуют соревновательным.

Анкетирование преподавателей вузов показало, что для 21 % опрошенных интегральная подготовка состоит из упражнений сопряженного характера; 5 % предпочитают упражнения с использованием игрового и соревновательного методов; 74 % преподавателей отдают предпочтение двусторонней игре.

При анкетировании студентов было выявлено, что 60 % из них не ведут здоровый образ жизни, используют средства, вредные для здоровья. Но тем не менее

большая часть студентов групп-специализаций (87 %) испытывают потребность в двигательной активности, 56 % занимаются физической культурой самостоятельно, 84 % из них занимались в школе спортивными играми. На занятиях они предпочитают осваивать и совершенствовать наиболее динамичные приемы. По самооценке студентов, баскетбол развивает волевые и личностные качества занимающихся, которые в жизни человека и его трудовой деятельности оказываются очень ценными и необходимыми.

Структура и содержание педагогической технологии обучения студентов

Научить студентов качественно играть в баскетбол, т.е. целесообразно применять в игре все изученные приемы и на этой основе добиваться победы над соперником - основная задача педагогической технологии обучения студентов специализированных групп.

При разработке педагогической технологии соблюдались общедидактические принципы: сознательности, активности, доступности, последовательности, постепенности.

Составные части педагогической технологии представлены на рис. 3.

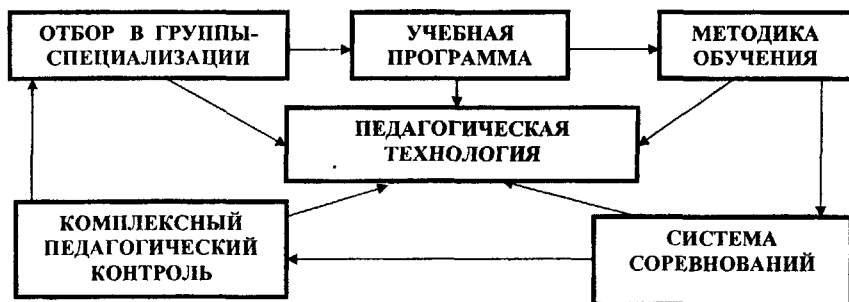


Рис. 3. Педагогическая технология обучения студентов специализированных баскетбольных групп

Отбор студентов 1 курса в группы-специализации происходил с учетом состояния их здоровья, физической подготовленности, функциональных возможно-

стей, интереса к избранному виду спорта. При отборе студенты выполняли контрольные упражнения, а также участвовали в игре.

Совершенствование учебного процесса физического воспитания студентов технического вуза, по нашему мнению, возможно за счет рационального сочетания базового и вариативного компонентов содержания программного материала, что отражено в учебной программе для групп-специализаций (табл. 1). Это позволяет найти адекватные решения для определения средств и форм физического воспитания согласно индивидуальным особенностям студентов, а также для проявления творческой инициативы преподавателей в организации учебно-тренировочного процесса.

Таблица 1

Распределение учебных часов в базовом и вариативном компонентах содержания программного материала

К У Р С	Объем учебной нагрузки в часах, количество занятий	Лекции (семинары)	Легкая атлетика	Лыжный спорт	Контрольные занятия	Баскетбол		Всего
						Обязательные занятия	Дополнительные занятия (соревнования)	
1	Количество часов	6, (4)	16	6	18	86	30	166
	Количество занятий	3, (2)	8	3	9	43	10	78
2	Количество часов	6, (4)	8	-	18	100	30	166
	Количество занятий	3, (2)	4	-	9	50	10	78
Всего часов		12, (8)	24	6	36	186	60	332
Всего занятий		6, (4)	12	3	18	93	20	156

Структура учебно-тренировочного процесса групп-специализаций включает основные типы мезоциклов: втягивающий, базовый, предсоревновательный, соревновательный, восстановительно-поддерживающий; основные типы микроциклов: общеподготовительный (оп), специально-подготовительный (сп), подводящий (п), соревновательный (с), восстановительно-реабилитационный (рис. 4).

НЕДЕЛИ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18-22
МЕЗОЦИКЛЫ	Втягивающий				Базовый									Пред- сорево- нова- тельны	Сорево- нова- тельны	Восст - поддер- жив		
					Обще- подг			Специально- подгото- вительный развиваю- щего характера									сп сх	
МИКРОЦИКЛЫ	оп	сп	с	сп	сп	сп	сп	сп	сп	сп	сп	сп	сп	сп	п	с	с	Восст - реабил
Воздействие 20- (баллы) 10-																		Сессия Кани- кулы
Интенсив- ность 190- 170- (уд/мин) 150- 130-																		
Величина нагрузки	M ₀	С	С	Б	Б	Б	С	Б	С	С	Б	С	Б	С	О	М	М	
ЗАНЯТИЯ (виды)	1-2 9		12		6-11			11- 12	6-11		9-12		6- 8	13- 14	13- 15	14-15		
ЗАДАНИЯ (разделы комплекса)	1-3		14 10	1- 5	1-5 10		3-5		4-7 10		4-9		6- 8	7- 9	9- 11	12		

Примечание: сп сх - специально-подготовительный мезоцикл стабилизирующего характера; величина нагрузки: M₀ - малая, С - средняя, Б - большая, О - околопредельная, М - максимальная; занятия (виды) – по Ю.Д. Железняку (1981) и В.М. Шулятьеву (1997).

Рис. 4. Структура семестрового учебно-тренировочного цикла обучения студентов групп-специализаций (1 курс, 1 семестр)

В основу методики обучения студентов, специализирующихся в баскетболе, была положена идея преимущественно поэтапного совершенствования уровня развития физических качеств, технико- тактического мастерства.

На первом этапе интегральной подготовки посредством упражнений сопряженного характера (на стыке двух видов подготовки) решалась задача синтеза отдельных сторон подготовленности баскетболистов (технической и физической, технической и тактической, тактической и физической и т.д.). На втором этапе при помощи упражнений, включающих в той или иной мере все компоненты подготовленности, при господствующем значении одного из них, создавалась основа для проявления всего комплекса подготовленности студентов в игре. На третьем этапе

вся совокупность компонентов подготовленности, взаимосвязанных между собой, аккумулировалась в эффективности игровых действий в условиях двусторонних игр с конкретными установками на игру или по усложненным правилам. Последний этап - участие в соревнованиях, требующее для достижения высокого спортивного результата предельного проявления целостно-комплексного потенциала готовности студентов- баскетболистов. Система соревнований включала в себя: соревнования внутри группы-специализации; между группами-специализациями; между курсами на факультете; блиц-турниры.

Уровень подготовленности студентов специализированных групп не позволяет им эффективно выполнять целостные соревновательные действия. Поэтому решение этой проблемы возможно через моделирование как соревновательной деятельности, так и структуры отдельных соревновательных упражнений. Такой подход позволяет, не нарушая их структуры, упростить, сделать доступными для целостного выполнения в учебно-тренировочном процессе (рис. 5).

В специальных упражнениях, моделируя одни параметры соревновательных упражнений, микропоединков и изменяя другие, мы выделяем 6 типов построения упражнений интегральной направленности для обучения студентов технико-тактическим действиям: 5А) целостное соревновательное упражнение; 5Б) моделирование пространственных и количественных параметров на соревновательном уровне, качественные и временные параметры были больше их соревновательных значений в целях облегчения усвоения двигательной структуры упражнений; 5В) моделирование количественных и временных параметров, направленность на скоростную технику: повышение активности противодействия, напряженности, интенсивности и вариативности технико-тактических действий; 5Г) моделирование пространственных и временных параметров, упражнения данного типа: быстрые, четкие, специализированные действия в рамках тактических командных взаимодействий; 5Д) моделирование пространственных и качественных параметров, учитывалось место игрока на площадке, результативность ТТД; 5Е) моделирование количественных и качественных параметров, т.е. задавалось количество выполняемых ТТД и результативность их выполнения.

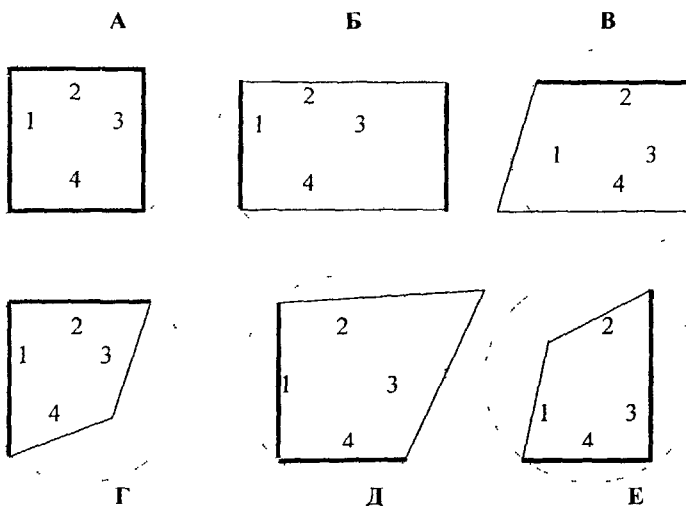


Рис. 5. Моделирование соревновательного и тренировочных упражнений в пространственных (1), временных (2), количественных (3) и качественных (4) параметрах (А – соревновательное упражнение; Б, В, Г, Д, Е – тренировочные упражнения первого, второго, третьего, четвертого, пятого типов)

Целостное соревновательное упражнение, в рамках микроединица, условно можно представить следующим образом (рис. 5А): в виде окружности условно изображена соревновательная деятельность; стороны вписанного в окружность квадрата представляют собой параметры упражнения на соревновательном уровне.

В процессе исследования тренировочные задания были систематизированы и представлены в виде комплекса специальных упражнений интегральной подготовки для обучения и совершенствования технико-тактических действий в баскетболе. В педагогическом эксперименте интегральная подготовка в опытной группе строилась на основе целенаправленного применения разработанного комплекса специальных упражнений.

Для проверки выдвинутой гипотезы был проведен основной педагогический эксперимент. В педагогическом эксперименте приняло участие 30 студентов 1 курса (и эти же студенты на 2 курсе), которые были разделены на 2 группы: опытную и контрольную, по 15 человек в каждой. Занятия проводились 2 раза в неделю,

продолжительность одного занятия 90 минут. Учебно-тренировочные занятия были дополнены 60 часами на 1-м (30 час.) и 2-м курсах (30 час.), которые использовались для проведения различных соревнований в выходные дни.

Всего в опытной и контрольной группах было проведено по 150 занятий.

Педагогический эксперимент предусматривал применение разработанной технологии обучения студентов специализированных баскетбольных групп, основанной на увеличении объема интегральной подготовки до 45 % (согласно рекомендациям Н.Г. Озолина, 1988; А.Я. Гомельского, 1994, 1997; Ю.М. Портнова, 1997; Д.И. Нестеровского, 1989, 1994).

Студенты контрольной группы занимались по методике, основанной на работах С.Г. Башкина, 1966; Б.М. Гзовского, 1973, 1978; Ю.Н. Клещева, 1980; В.М. Колоса, 1989, применявшейся в физическом воспитании студентов ОмГТУ на протяжении ряда лет. Тренировочная работа была направлена на раздельное формирование базовых компонентов подготовленности, которые спонтанно проявляются в условиях учебных и официальных игр. Объем интегральной подготовки соответствовал 12-21 % учебного времени. Её содержанием были, в основном, двусторонние игры.

В ходе эксперимента применялся комплексный педагогический контроль различных видов подготовленности, психических процессов, соревновательно-игровой и учебно-тренировочной деятельности студентов экспериментальных групп.

Результаты педагогического эксперимента

Изучение динамики показателей отдельных видов подготовленности студентов-баскетболистов экспериментальных групп позволяет констатировать, что за время педагогического эксперимента произошло достоверное их улучшение. Увеличение объема интегральной подготовки в опытной группе (до 45 %) обеспечило равномерный прирост по всем показателям физической, технической, тактической, интегральной и функциональной подготовленности с тенденцией превышения аналогичных показателей в контрольной группе (табл. 2).

Таблица 2

Прирост показателей различных видов подготовленности, работоспособности, компонентов интереса, теста САН в основном педагогическом эксперименте (%)

Направление исследования	Показатели	Опытная группа	Контрольная группа
Специальная физическая, техническая подготовленность	Слаломный бег	-8,3*	-2,8
	Обводка штрафной	-13,9*	-4,2
	Броски	56,6*	23,7
	Передачи	10,1*	4,9
Интегральная подготовленность	Перемещение в защитной стойке	-10*	-3,7
	Передачи-повороты	11*	5,9*
	Скоростное ведение мяча	-18,7*	-5
	Скоростной комплексный тест	-11*	-4,1
	Быстрота выполнения бросков	24,8*	8,7*
	Количество попаданий	57,7*	30,8*
Психологическая подготовленность	Переключаемость внимания	25,6*	4,6
	Интенсивность внимания	16,7*	7,7*
	Оперативное мышление	33*	8*
	Сложная реакция	-19,3*	-4,9
	РДО-1	-20,7*	-3,8
	РДО-2	-17,5*	-4,9
Работоспособность	ИГСТ	15,4*	4,9
Эффективность соревновательной деятельности	Броски с игры	12*	2
	Подбор на своем щите	19*	6*
	Подбор на чужом щите	11*	2
	Кoeffициент эффективности соревн. деятельности игроков	29*	8*
	Кoeffициент эффективности соревновательной деятельности команды	24*	6*
	Показатель игрового уровня	29,4*	3,9

Продолжение таблицы 2

Компоненты интереса	Эмоциональный компонент	26,6*	11,4
	Мотивационный компонент	35*	16*
	Интеллектуальный компонент	34*	12
	Волевой компонент	32*	13
	Интерес	30*	13
Тест САН	Самочувствие	45*	20*
	Активность	37,7*	19*
	Настроение	62,4*	21*

Примечание: * - достоверность различий при $P < 0,05$

Следует отметить большое значение показателей интегральной подготовленности студентов-баскетболистов. Положительные изменения были характерны для обеих экспериментальных групп. Но если в ОГ достигнут статистически достоверный прирост по результатам всех контрольных испытаний, то в КГ показатели изменились не столь значительно, а некоторые из них не достигли статистически значимых величин.

В начале педагогического эксперимента показатели эффективности основных составляющих соревновательно-игровой деятельности экспериментальных групп были примерно на одном уровне. По окончании эксперимента данные пяти контрольных игр свидетельствуют о повышении эффективности технико-тактических действий в опытной группе в более высокой степени, чем в контрольной.

Данный факт можно объяснить большой вариативностью сочетаний ТТД в специальных упражнениях интегральной направленности по сравнению с узконаправленным совершенствованием технических приемов баскетбола при традиционной методике, что способствовало проявлению в комплексе всех взаимосвязанных между собой компонентов подготовленности студентов опытной группы в игре.

Полученные в педагогическом эксперименте данные подтвердили предположения о возможности значительного увеличения количества выполняемых технических приемов и интенсивности их выполнения в условиях учебно-тренировочной деятельности (рис. 6).

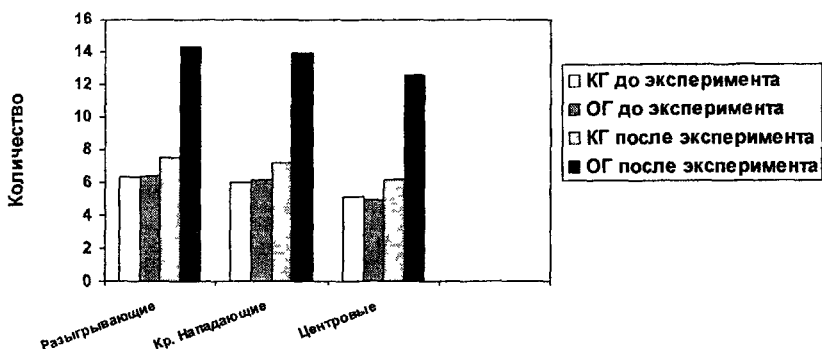


Рис. 6. Количество технических приемов, выполненных студентами специализированных групп за 1 мин на учебно-тренировочных занятиях

Применяемая нами методика позволили увеличить число выполняемых технических приемов для разыгрывающих и нападающих в 2,3 раза; для игроков, выполняющих функции центровых – в 2,6 раза. Количество технических приемов, выполняемых за 1 минуту студентами в учебно-тренировочном занятии, в ОГ возросло в 2,4 раза, что вдвое больше, чем в КГ.

В начале педагогического эксперимента индексы Гарвардского степ-теста (ИГСТ) в ОГ и КГ не имели достоверных различий ($P > 0,05$) и находились на среднем уровне по общепринятой шкале оценок этого показателя. После проведения эксперимента в ОГ произошло увеличение показателя на 15,4 % ($P < 0,05$) и стало соответствовать хорошей оценке общей физической работоспособности, в то время как в КГ это увеличение составило 4,9 % ($P > 0,05$), оставив данный показатель в КГ на среднем уровне.

На занятиях по экспериментальной программе произошло развитие устойчивого интереса к занятиям баскетболом в более значимых величинах в опытной группе (прирост показателя 30 %; $P < 0,05$) по сравнению с контрольной (13 %; $P > 0,05$).

ВЫВОДЫ

1. Выявлено, что принцип вариативности содержания и многообразия форм физического воспитания в вузе основан на индивидуализации и дифференциации, которые создают условия для проявления способностей студентов в избранных ими формах физкультурно-спортивной деятельности, организуемой с учетом состояния здоровья занимающихся, мотивации, интересами и потребностями. В условиях модернизации российского образования приоритетными являются такие методы и формы обучения и воспитания, использование которых с большей эффективностью формирует ценностное отношение студентов к средствам физической культуры, создает предпосылки к их физическому саморазвитию и самореализации.

2. Анкетирование студентов показало, что 60 % из них не ведут здоровый образ жизни, используют средства, вредные для здоровья. Но, тем не менее, большая часть студентов (87 %) испытывает потребность в двигательной активности, 56 % занимаются самостоятельно; 64 % студентов считают физическую культуру компонентом общей культуры личности. Основными мотивами для занятий баскетболом являются: улучшение состояния здоровья, желание заниматься избранным видом спорта, развитие физических и волевых качеств, желание достичь спортивного результата.

3. Установлено, что планирование учебно-тренировочного процесса должно строиться на основе информации о структуре соревновательно-игровой деятельности студентов специализированных баскетбольных групп и квалифицированных баскетболистов, представляющей собой совокупность микропоединков: коротких, средних, продолжительных, долгих, в которых выражается спортивная конкурентная борьба ее участников.

4. Из наблюдений за учебно-тренировочной деятельностью студентов специализированных баскетбольных групп на занятиях, проводимых преподавателями вузов, выявлено, что тренировочные упражнения по пространственно-временным и количественно-качественным параметрам, пульсовой стоимости не соответствуют соревновательным, примерно 80 % упражнений не содержат элементов игрово-

го противоборства. К тому же, у преподавателей вузов отсутствует сформировавшаяся концепция в определении сущности, структуры и содержания интегральной подготовки: 74 % опрошенных преподавателей отождествляют ее с игровой практикой, 21 % - с применением на занятиях упражнений сопряженного характера, 5 % - с упражнениями с использованием игрового и соревновательного методов.

5. Методика интегральной подготовки представляет собой многоуровневую систему возрастающих по степени сложности, направленности воздействия тренировочных заданий и двусторонних игр и рациональное их распределение в занятиях, микроциклах, мезоциклах учебно-тренировочного процесса, обеспечивающих условия для целостной реализации всех компонентов подготовленности студентов в соревновательно-игровой деятельности.

6. Выявлено, что соответствие тренировочных заданий соревновательным упражнениям необходимо осуществлять методом моделирования пространственно-временных и количественно-качественных параметров микроединков с целью интеграции компонентов подготовленности при обучении основным технико-тактическим действиям, а также использовать на занятиях игровой и соревновательный методы.

7. По результатам педагогического эксперимента у студентов опытной группы эффективных технико-тактических действий, отражающих тенденции развития баскетбола, в соревновательно-игровой деятельности достоверно больше, чем у студентов контрольной группы. Выявлено, что студенты ОГ превосходят студентов КГ по точности бросков с игры (на 12 %); бросков со средней дистанции (на 9,7 %); бросков с ближней дистанции (на 15 %); по количеству подборов мяча на своем (на 19 %) и чужом (на 11 %) щитах. Показатель игрового уровня команды ОГ возрос на 29,4 %, в то время как в КГ – на 3,9 %. Студенты-баскетболисты ОГ значительно чаще, по сравнению с баскетболистами КГ, проводили атаки коллективными усилиями (групповыми или командными): в ОГ этот показатель составляет 10,6 атак за игру, в КГ – 5,2.

8. Выявлено, что при одних и тех же затратах учебного времени в экспериментальных группах применение в опытной группе предложенной педагогической технологии позволило:

- повысить уровень различных видов подготовленности (физической, технической, тактической, психологической, интегральной) студентов опытной группы в достоверно большей степени по сравнению с контрольной группой;

- увеличить моторную плотность занятий на 11,8 %, в то время как в контрольной группе это увеличение составило 3,4 %, а также соответственно увеличить и число выполняемых технических приемов на учебно-тренировочных занятиях для разыгрывающих и нападающих в 2,3 раза; для игроков, выполняющих функции центровых – в 2,6 раза;

- увеличить у студентов опытной группы интерес к дисциплине «Физическая культура» на 30 %; улучшить эмоциональное состояние студентов после занятий, что выражается в достоверном увеличении дифференцированной оценки самочувствия на 25 %, активности - на 21 %, настроения - на 41 %; повысить физическую работоспособность на 15,4 % .

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. В основу планирования учебно-тренировочного процесса закладывается годичный цикл, состоящий из двух семестровых циклов, включающих втягивающий, базовый, предсоревновательный, соревновательный, восстановительно-поддерживающий мезоциклы, которые в свою очередь состоят из следующих микроциклов: общеподготовительного, специально-подготовительного, подводящего, соревновательного, восстановительно-реабилитационного.

2. Для совершенствования учебного процесса целесообразно применять увеличение объема интегральной подготовки до 45 % и использовать комплекс специальных упражнений. Каждое из упражнений, приведенных в комплексе интегральной подготовки, необходимо осваивать, начиная с наиболее простого его варианта, с целью обеспечения усвоения двигательной структуры упражнений. В этом случае можно использовать упражнения со «слабым» соперником, без соперника,

применять различный спортивный инвентарь (теннисные, гандбольные, набивные мячи).

3. Постепенное усложнение упражнений осуществлять за счет увеличения скорости перемещений, дальности бросков и передач, увеличивая количество нестандартных ситуаций, введением активных защитников, стремясь уменьшить время на принятие правильного решения.

4. На учебно-тренировочных занятиях большее внимание следует уделять соревновательным упражнениям, имеющим место в игровой деятельности студентов, в которых они больше всего допускают ошибки.

5. Любой технический прием или тактическое действие необходимо совершенствовать в совокупности с другими приемами баскетбола. По мере освоения структуры упражнений и новых приемов, необходимо решать задачи достижения синтеза физической и технической, физической и тактической, технической и тактической, технико-тактической и психологической подготовки: развитием и совершенствованием физических качеств при выполнении технических приемов; многократным выполнением технических приемов с высокой интенсивностью; многократным выполнением технических приемов при выполнении тактических действий; развитием физических качеств при выполнении тактических заданий; многократным выполнением технических приемов в рамках индивидуальных действий и групповых взаимодействий; выполнением технико-тактических действий при проявлении соответствующих физических кондиций в условиях, приближенных к соревновательным.

6. С самого начала обучения следует учитывать современные тенденции развития баскетбола: увеличение скорости атак; увеличение арсенала активных форм защиты; увеличение удельного веса технических приемов в прыжке (бросков, подборов, накрываний, отбиваний, добиваний, передач, перехватов).

7. Упражнения, по мере совершенствования их структуры, необходимо выполнять в виде микропоединков, акцентируя при этом внимание на отстающих сторонах интегральной подготовленности, и моделируя микропоединки по количественно-качественным и пространственно-временным параметрам, соответствующим

соревновательным по количеству и составу технико-тактических действий, их продолжительности и интенсивности.

8. Чтобы приблизить тренировочные упражнения к соревновательным (по координационным и силовым параметрам, скорости реагирования), необходимо развивать физические качества в упражнениях с мячом, особенно в индивидуальных и групповых заданиях.

9. Необходимо как можно больше предоставлять возможность студентам групп-специализаций участвовать в тренировочных и контрольных играх, в соревнованиях различного ранга. При этом очень важно на каждую игру давать специально разработанную установку с последующим анализом игровой деятельности команды и каждого отдельного игрока (на основе записей игр).

10. Нагрузка на занятиях баскетболом должна носить смешанный характер: малая нагрузка - при ЧСС до 140 уд/мин, аэробный характер энерго-обеспечения; средняя - аэробно-анаэробный при ЧСС 140-160 уд/мин; большая - анаэробно-гликолитический при ЧСС 160-180 уд/мин; околопредельная - анаэробно-алактатный при ЧСС свыше 180 уд/мин; максимальная – смешанный при ЧСС от 180 до 210 уд/мин (игровые упражнения и игра).

11. Этапный контроль мы рекомендуем осуществлять: в начале и в конце каждого семестров; во время I и II контрольных недель.

12. Текущий и оперативный контроль необходимо осуществлять на каждом занятии: по величине ЧСС; по внешним признакам утомления.

Список работ, опубликованных по теме диссертации:

1. Ляликова Н.Н. Специализированные занятия баскетболом со студентами ОмГТУ – средство оптимизации учебного процесса физического воспитания / Н.Н.Ляликова // Психология и педагогика средней и высшей школы: Научно – практический журнал. – Омск, 1998. – № 2. - С. 61 – 64.

2. Ляликова Н.Н. Баскетбол как одна из основных форм учебных и самостоятельных занятий студентов технического вуза / Н.Н.Ляликова // Инновации в непрерывной системе физического воспитания учащихся: Тез. науч.-практ.конф. - Шуя,1998.- С.23-24.

3. Ляликова Н.Н. Индивидуальный подход к подготовке студентов-игровиков / Н.Н. Ляликова, А.А. Гераськин, И.В. Еремина // Инновации в непрерывной системе физического воспитания: Матер. науч.-практ. конф.- Шуя, 1998.- С.11.

4. Ляликова Н.Н. Специализированные занятия баскетболом со студентами ОмГТУ - средство оптимизации учебного процесса физического воспитания / Н.Н. Ляликова // Педагогические нововведения в высшей школе: Матер. 4 Всерос. науч.-практ. конф. - Краснодар, 1998. – Ч. 4. – С. 50-52.

5. Ляликова Н.Н. Особенности учебно-тренировочного процесса подготовки студентов-баскетболистов технического вуза / Н.Н. Ляликова // Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: Матер. междунар. науч.-практ.конф. – Томск, 1999. - С. 48-50.

6. Ляликова Н.Н. Некоторые аспекты подготовки студентов к участию в соревнованиях / Н.Н.Ляликова // Инновационные процессы в высшей школе: Матер. Всерос. науч.-практ. конф. – Краснодар, 1999. - Ч.1. – С. 90-91.

7. Ляликова Н.Н. К вопросу о совершенствовании учебного процесса по физическому воспитанию в техническом вузе / Н.Н. Ляликова, Т.А. Кохан, Г.В. Восканян // Физическая культура и спорт в жизни общества: Матер. междунар. науч.-метод. конф. – Челябинск, 2000. – С. 19-20.

8. Ляликова Н.Н. Совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию в техническом вузе / Н.Н.Ляликова, И.Л.Ляликов // Современное образо-

вание: управление и новые технологии: Тез.докл.науч.-метод.конф. - Омск, 2000. - Ч. 2. - С. 8-9.

9. Ляликова Н.Н. Инновационные аспекты обучения в физическом воспитании / Н.Н. Ляликова, И.Л. Ляликов, Г.В. Восканян // Совершенствование форм и методов управления качеством учебного процесса: Матер. науч.-метод. конф. – Омск, 2001. – С. 105-106.

10. Ляликова Н.Н. Комплексный контроль за тренировочно-соревновательной деятельностью студентов специализированных групп / Н.Н. Ляликова, И.Л. Ляликов, Г.В. Восканян // Совершенствование форм и методов управления качеством учебного процесса: Матер. науч.-метод. конф. – Омск, 2001. – С. 106-108.

11. Ляликова Н.Н. Баскетбол как средство реализации вариативного компонента в физическом воспитании студентов технического вуза / Н.Н. Ляликова // Совершенствование форм и методов управления качеством учебного процесса: Матер. науч.-метод. конф. – Омск, 2002. – С. 92-93.

12. Ляликова Н.Н. Баскетбол - как средство повышения двигательной активности учащихся высшей школы / Н.Н. Ляликова // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: Матер. междунар. научно-практ. конф. по проблемам физического воспитания учащихся. - Коломна, 2002. - С. 121-122.

13. Ляликова Н.Н. Баскетбол как средство физического воспитания в вузе / Н.Н.Ляликова // Проблемы физического образования детей и учащейся молодежи: Матер. междунар. науч.-практ. конф. – Шуя, 2002. – С. 87.

14. Ляликова Н.Н. Интегральная подготовка как основа повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в специализированных баскетбольных группах технического вуза / Н.Н.Ляликова // Проблемы физического образования детей и учащейся молодежи: Матер. междунар. науч.-практ. конф. – Шуя, 2002. – С.88-89.

15. Ляликова Н.Н. Баскетбол - как средство повышения двигательной активности студентов технического вуза / Н.Н.Ляликова // Человек в меняющемся мире: Сб. науч. тр. – Омск, 2002. – С. 132-139.

16. Ляликова Н.Н. Использование баскетбола в решении проблем здоровья и качества жизни / Н.Н.Ляликова // Россия в III тысячелетии: прогнозы культурного развития. Качество жизни: Наука. Образование. Искусство. Власть. Производство: Сб. науч. тр. по матер. науч. конф. - Екатеринбург, 2002. - С. 196-197.

17. Ляликова Н.Н. Вариативный компонент в физическом воспитании студентов технического вуза (на примере баскетбола) / Н.Н.Ляликова // Организация и содержание физического воспитания в вузе: Матер. межвуз. науч.-практ. конф. -Омск, 2003. - С. 30-31.

18. Ляликова Н.Н. Применение педагогической технологии обучения студентов специализированных баскетбольных групп в условиях технического вуза / Н.Н.Ляликова // Совершенствование форм и методов управления качеством учебного процесса: Матер. науч.-метод. конф. – Омск, 2003. – С. 188-192.



Отпечатано с оригинала-макета, предоставленного автором

ИД № 06039 от 12.10.01 г.

Подписано в печать 10 09.03. Формат 60x84/16. Бумага офсетная.

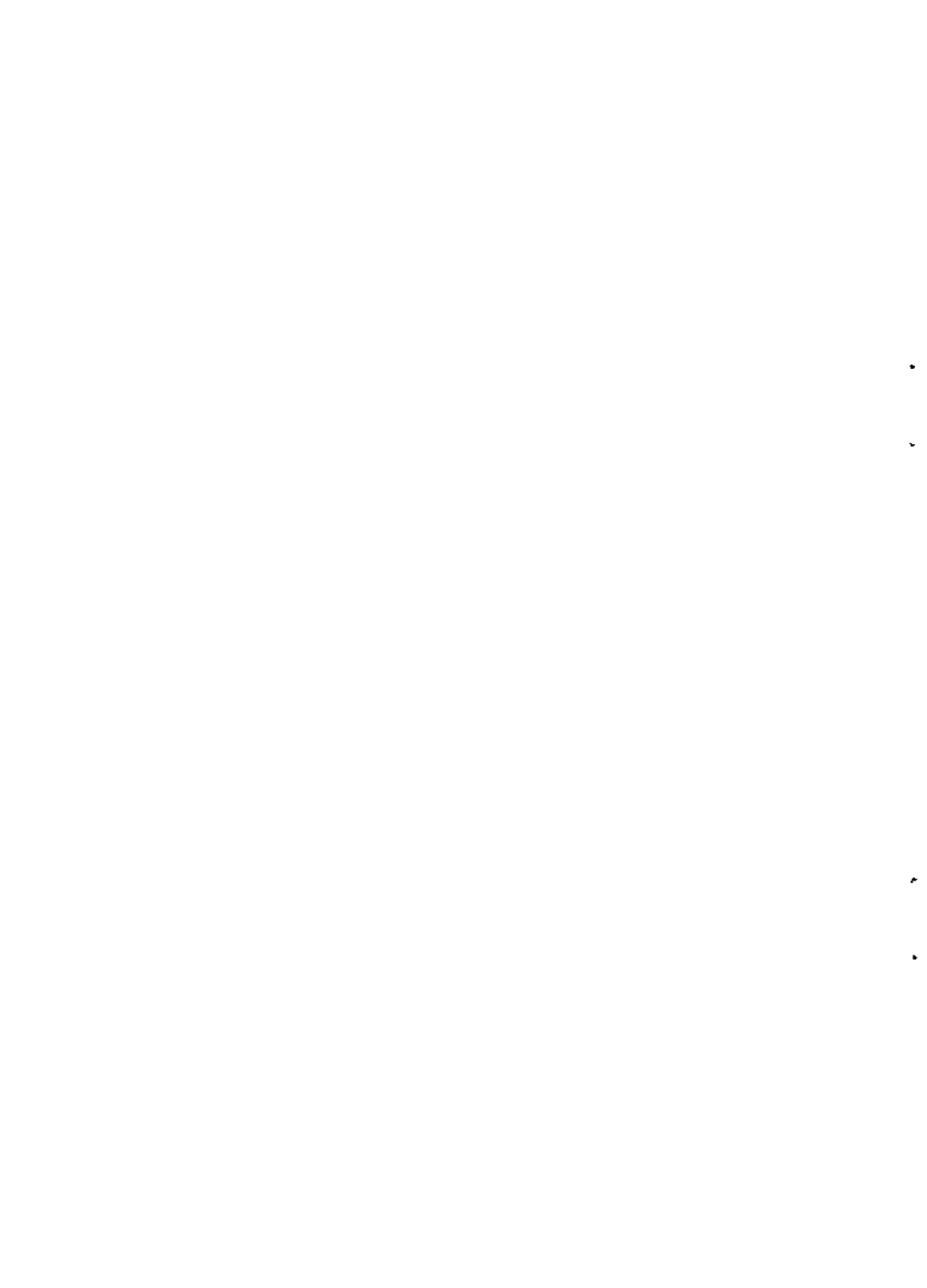
Отпечатано на дупликаторе. Усл. печ.л. 1,75. Уч.-изд. л. 1,75.

Тираж 100 экз. Заказ 475.

Издательство ОмГТУ 644050, Омск, пр. Мира, 11, т. 23-02-12.

Типография ОмГТУ





2003-A

14581

■ 14581