Проломова Марина Владимировна. Повышение качества игровых действий гандболисток 11-13 лет путем тренировки сенсорных систем : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : Челябинск, 1999 154 c. РГБ ОД, 61:00-13/866-7

УРАЛЬСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

на правах рукописи

ПРОЛОМОВА МАРИНА ВЛАДИМИРОВНА

ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ИГРОВЫХ

ДЕЙСТВИЙ ГАНДБОЛИСТОК

11-13 ЛЕТ ПУТЕМ ТРЕНИРОВКИ

• ' . . -\*г \*\*

СЕНСОРНЫХ СИСТЕМ

13.00.04 — теория и методика физического воспитания,

спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры

ДИССЕРТАЦИЯ

на соискание ученой степени

кандидата педагогических наук

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, профессор Ю.В. Катуков

Челябинск — 1999

Введение 4

ГЛАВА 1. Состояние проблемы в педагогической теории и практике

1.1. Возрастные анатомо-физиологические и морфологические осо¬

бенности детей 11-13-летнего возраста 13

1.2. Особенности развития физических качеств детей

11-13- летнего возраста 19

1.3. Значение сенсорных систем в спортивной

практике 27

1.4. Игровая деятельность гандболистов на этапе начальной спе-циализации 38

Выводы по первой главе 43

ГЛАВА 2. Общая характеристика организации опытно-эксперимен¬тальной работы

2.1. Условия организации опытно-экспериментальной

работы 46

2.2. Характеристика методов исследования 48

2.3. Разработка специальных комплексов физических упражнений

и их апробация 57

Выводы по второй главе 63

ГЛАВА 3. Результаты педагогического эксперимента и их обсуж¬

дение

3.1. Динамика показателей развития физических качеств,

функционального состояния сенсорных систем и технической подготовленности гандболисток на этапе начальной специализации 64

3.2. Оценка результатов опытно-экспериментальной работы и их

обсуждение 89

Выводы по третьей главе 105

з

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ Ill

ПРИЛОЖЕНИЯ 131

1. Движения человека связаны с механическим воздействием на зрительную и вестибулярную системы. В результате исследования вы­явлена высокая положительная корреляционная связь между функ­циональным состоянием зрительного и вестибулярного анализато­ров и техникой. Теснота корреляционной связи в эксперименталь­ной группе равнялась 0,69, в контрольной — 0,51.
2. Получены модельные характеристики возникающих ускорений, влияющих на функциональную устойчивость зрительной и вестибу­лярной сенсорных систем. Среднеквадратичные ускорения головы по координатной оси Z при ведении мяча составляли 26,04 м/с2; при вы­полнении прыжков вверх с броском мяча — 37,68 м/с2; при атакую­щих действиях гандболистов с мячом — 9,73 м/с2.
3. Данное исследование показало, что применение специальных комплексов физических упражнений, направленных на повышении функций зрительного и вестибулярного анализаторов, положитель­но сказалось на технике выполнения основных игровых приемов ган­дболисток экспериментальной группы. Их преимущество над спорт­сменками контрольной группы отмечалось, прежде всего, в сложно­координационных двигательных действиях.
4. Проведенный педагогический эксперимент подтвердил данные о тренировке и улучшении функциональных возможностей анализа­торных систем (зрительной и вестибулярной).

а) острота зрения гандболисток экспериментальной группы улуч­шилась на 5,7% — правый глаз и 7,6% — левый глаз, в контрольной группе соответственно на 5,5% и 6,7%;

б) показатели цветоощущения юных гандболисток эксперимен­тальной группы улучшились на 20,4%, в контрольной — на 8,5%;

в) поле зрения занимающихся экспериментальной группы увели­чилось для правого глаза на 40°, что составляет 53,8%, для левого — 25,5°, что составляет 38,5%, в контрольной группе соответственно на 20° (33,3%) и 18,5° (25%);

г) показатели вестибулярной устойчивости были выше у гандбо­листок экспериментальной группы; результаты пробы Яроцкого улуч­шились на 12,2% в экспериментальной группе и на 7,9% — в конт­рольной; отклонение от нулевой линии при ходьбе после 5 вращений головой у девочек экспериментальной группы составило 45°, в конт­рольной — 59,5°. В ходе педагогического эксперимента показана эф­фективность игрового метода и метода строго регламентированного упражнения, которые способствовали поддержанию у гандболисток интереса к тренировкам, сохранению работоспособности при выпол­нении специальных комплексов физических упражнений на протяжении всего годичного цикла.

1. Педагогический эксперимент дал положительный результат, вы­разившийся в достоверном улучшении показателей технико-такти­ческой деятельности, физической подготовленности, функциональ­ного состояния сенсорных систем и достижениях, показанных на со­ревнованиях гандболисток экспериментальной группы. Установле­но повышение оздоровительного эффекта проводимых учебно-тре­нировочных занятий. Данная методика рекомендована и внедрена в учебно-тренировочные программы детско-юношеских школ по ган­дболу на этапе начальной спортивной специализации.

В результате исследования разработаны следующие практические рекомендации:

1. Физическую нагрузку выполняемых комплексов следует посто-

по

янно варьировать, что в значительной степени способствует реше­нию поставленных задач тренировки.

1. Особое внимание в работе с гандболистками 11-13-летнего возраста следует обращать на индивидуальный подход и изучение особеннос­тей их характера с целью умелого влияния на развитие качеств, не­обходимых для спортивной деятельности.

Приступать к выполнению комплексов необходимо после их освоения на уровне навыка, соблюдая при этом принципы система­тичности, последовательности, доступности, индивидуализации