Установяване на закономерностите в динамиката на физическата дееспособност на млади баскетболисти

Йорданка Димитрова

The paper justifies the necessity to introduce the students from the 'Computer Systems and Technologies' degree course to computer science details, such as operation control units and in particular, microprogramming control units. A specific unit scheme has been chosen and its programming model, developed for training purposes, has been described. The work with the model will enable students to comprehend the principle of microprogramming control and it will be also used to check and assess their knowledge.

Key words: *Computer Systems and Technologies, Model, Microprogramming Unit for Operation Control.*

ВЪВЕДЕНИЕ

За да се подобрява и стимулира бъдещото развитие на баскетбола в България трябва да се подобри учебно-тренировъчната работа с подрастващите. Организацията на учебно-тренировъчния процес с подрастващите спортисти, подбора на спортно-тренировъчните средства, методите на обучение и степента на натоварването трябва да се основават на възрастовите особености на децата, тъй като физическите упражнения имат градивен ефект само тогава, когато се прилагат съобразно възможностите на развиващия се организъм. Развитието на качествата сила, бързина ,издръжливост и т.н по различен начин влияе на развитието и растежа на подрастващите. [1,2,3]

ИЗЛОЖЕНИЕ

Младите баскетболисти на възраст 12 –14 години са в процес на формиране на строежа на тялото. Ръстът и теглото им се увеличават, като този процес не протича равномерно. Този период съвпада и с пубертета на занимаващите се. Направени са различни тестове и е установено, че в тази възраст се развиват до голяма степен и физическите качества, формират се и двигателните навици.

Целта на разработената методика е на основата на педагогическия експеримент да се проследи развитието на физическите качества на 12-14 годишни баскетболисти.

При реализирането на така поставената цел се решават следните задачи:

1. Установяване закономерностите на динамиката на физическата дееспособност при 12 -14 годишни баскетболисти
2. Сравняване развитието на физическите качества при 12-14 годишни баскетболисти

Изследването беше проведено с две групи, от 12 -14 годишни ученици занимаващи се активно с баскетбол.

За изследването на възрастовата динамика на физическата дееспособност бяха използвани тестове корелиращи с постиженията в баскетболната игра в спортно-състезателната подготовка на учениците през учебната 2009/2010г, изразяващи се чрез следната тестова батерия:

- 30м. спринт от прав старт;
- Скок на дължина от място;
- Хвърляне на медицинска топка 3кг. с две ръце над глава;
- Бягане 800м.

За да се придобие по-пълна представа за възрастовата динамика в развитието на физическата дееспособност при 12 - 14 годишните момчета ще разгледаме таблица 1.

Таблица 1

Динамични изменения на показателите за физическа дееспособност при 12-14 годишни момчета

Възрастови групи	12 годишни		14 годишни	
	начало	край	начало	край
Бързина – 30м. спринт	5,1 сек	4,6 сек	4,9сек	4,5 сек
Скоростно-силови качества – скок от място	185 см	201см	195 сек	201 см
Мускулна сила на горните крайници хвърляне на плътна топка – 3 кг	5,6м	6,1м	6,5 м	8,2 м
Издръжливост – 800м гладко бягане	208 сек	202 сек	198 сек	189 сек

I. Сравнявайки получените резултати от направените тестове в началото и в края на спортно-състезателната година при 12 годишните момчета се наблюдават следните тенденции:

а. Средните стойности на качеството бързина в началото преди започване на тренировъчния процес е измерено 5,1 секунди, а в края на състезателния период 4,6 секунди. От получените данни става ясно, че имаме едно подобрение на качеството бързина с 0,5 секунди, което представлява 11%. Сравнявайки полученото подобрение с прираста на другите физически качества следва извода, че най-голям относителен дял в динамиката на физическата дееспособност се пада на физическото качество бързина, което предполага, че възрастта на 12 годишните е най-подходяща за развитието на това качество;

б. Следващото качество по относителен дял на прираста е качеството сила на горните крайници. Измереният резултат в началото на годината е в порядъка на 5,6 м., а след завършване на тренировъчната година е достигнал 6,1м. или имаме среден прираст от 0,5 м., което съставлява едно нарастване от 9% въпреки, че тази възраст не е най-подходяща за развитие на това качество. Това се дължи на специфичната дейност на баскетболната игра и усъвършенстването на раменния пояс и мускулите на горните крайници, в следствие на естествения растеж.

в. Скоростно-силовите качества проявени при скок на дължина от място с два крака бележи прираст от 8%. По своята същност прирастът е незначителен. В началото на спортната подготовка при младите баскетболисти е измерена средна стойност от 185см, докато в края на периода тази стойност е нараснала до 201 см., т.е. имаме едно повишение от 16 см, което ни подсказва, че в тази възраст също не трябва да се набляга на това качество.

г. Най - ниско изменение се наблюдава при издръжливостта. в началото при теста за издръжливост е измерен среден резултат от 208 сек., а в края на периода той е 202 сек. полученото подобрение на издръжливостта е приблизително 6 сек, което представлява едва 3% от изходното ниво. Като се има в предвид, че издръжливостта е устойчивост на организма към непрекъснато повишаващата се умора, за която детския организъм в тази възраст все още не е готов, става ясно на какво се дължи тази малка разлика в началната и крайната стойност на този показател. Това показва че в учебно-тренировъчния процес тренировките трябва да бъдат по краткотрайни. Трябва да има по-големи почивки между упражненията. Желателно е натоварването в тренировките да е балансирано, за да не се форсират децата. Тези зависимости са отразени на фиг.1.

Фиг.1 Процентно нарастване на факторите влияещи върху физическата дееспособност при 12 годишните

II. Сравнявайки получените резултати от направените тестове в началото и в края на спортно-състезателната година при 14 годишните момчета се наблюдават следните тенденции:

а. От табл.1 се вижда, че във възрастта на 14 годишните баскетболисти най-голям прираст се наблюдава при физическото качество сила на горните крайници. В началото на обучителния период е измерено средно постижение от 6,5 м., а в края е постигнат резултат от 8,2 м. това представлява нарастване с 26% спрямо изходното ниво, което съставлява един висок относителен дял. Този факт се обяснява със сравнително благоприятната възраст за развитие на това качество, държащо се на стадия на пубертетния период, който благоприятства нарастването на мускулната маса.

б. Във възрастта на 14 – годишните баскетболисти следващото качество с най-голям прираст е качеството бързина. И този стадий от подготовката се оказва благоприятен за повишаване на скоростните качества. Това е благодарение главно на честотата на движенията. Измерените данни сочат следните резултати: в началото имаме средно постижение от 4,9 сек., а в края на подготовката –4,5 сек., което представлява 8% .

в. От посочените в табл.1 данни става ясно, че и в тази възраст скоростно-силовите качества са на трето място. В първоначалното тестиране бе установен среден резултат от 195 см, който до края на тренировъчния процес достига до 210см. Това нарастване от 15 см. представлява 7,5% от общия дял.недостатъчно големия прираст в тази възраст се дължи на все още неусъвършенствания опорно-двигателен апарат.

г. Разглеждайки качеството издръжливост установяваме, че както при 12 – годишните, така и при 14-годишните момчета то заема последно място относно величината на своя прираст, която е едва 5%. В началото е констатиран среден резултат от 198 сек., докато в края полученото подобрение възлиза на 189сек. подобрението е сравнително незначително в границите на 9сек., но това е разбираемо, тъй като в тази възраст качеството издръжливост не е основен фактор при формирането на физическата дееспособност.

Тези зависимости са отразени на фиг.2 за по – голяма прегледност.

Фиг.2 Процентно нарастване на факторите влияещи върху физическата дееспособност при 14 годишните

ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ

1. Възрастта 12-14 години се явява най- подходяща за развитие на качеството бързина. Трябва основно да се наблегне в подготовката за повишаване на скоростните качества;
2. При 14 годишните най-голям прираст се забелязва при силата на горните крайници, което е естествен процес
3. най-ниски темпове на растеж имаме при качеството издръжливост, тъй като на тази възраст е неподходящо развиването на скоростна издръжливост. Тренировките трябва да бъдат краткотрайни с акцент върху техниката, бързината, ловкостта, ориентация в игрището.
4. Опорно-двигателният апарат все още не е напълно изграден и се налагат по – краткотрайни тренировки с преимуществено внимание върху работата за техника без и с топка

ЛИТЕРАТУРА

[1] Добрев Д, В.Георгиев, В.Гаврийски, Д.Стефанова, Физиология на човека, Медицина и физкултура, С., 1984

[2] Желязков Цв., Д. Дашева, Теория и методика на спортната тренировка, Гера-Арт, С., 2006

[3] Рачев Кр и кол.,Теория и методика на физическото възпитание, Медицина и физкултура, С., 1987

За контакти:

Йорданка Димитрова, Учител “Физическо възпитание и спорт”, Основно училище “Черноризец храбър”, тел.: 0889/612497, e-mail: iordanka_d@gbg.bg

Докладът е рецензиран.