

эффективность их игровой деятельности, а также целесообразность использования предлагаемых средств и методик.

Как показали наши исследования, такие сложные двигательные качества, как двигательная координация и пространственная ориентация развивается наиболее успешно, когда в предлагаемых в процессе тренировки упражнениях есть элементы новизны, непривычности и замысловатости.

При этом важно, чтобы сами упражнения по своему содержанию были интересны юным футболистам и выполнялись с элементами соревнований или сопротивления соперника.

## НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ.

*Шахрай А. А.,*

*Волков С.В.*

*Костанайский государственный педагогический институт*

*Костанай, Казахстан*

Современное состояние общества требует гуманизации и толерантности всех сторон его жизни. В связи с этим, особое внимание должно быть уделено проблеме людей, имеющим существенные недостатки в умственном и физическом развитии.

За последнее десятилетие в общественном сознании отмечается процесс постепенного изменения отношения к проблеме инвалидности. В этом плане физическая культура, получившая название адаптивной, приобретает особую значимость. Физические упражнения и вариативность их выполнения, обеспечивая развитие двигательного аппарата, укрепляя здоровье и повышая работоспособность организма, способствуют сглаживанию и преодолению множества отклонений, поскольку именно движение осуществляет ту непосредственную связь занимающихся с окружающим миром, которая лежит в основе развития их психических процессов и организма в целом.

Адаптивный спорт, являясь составной частью адаптивной физической культуры, предъявляет повышенные требования к организму человека, функционированию всех систем его жизнеобеспечения. Содержание адаптивного спорта (как базового, так и высших достижений) направлено, прежде всего, на формирование у инвалидов (особенно талантливой молодежи) высокого спортивного мастерства и достижение ими наивысших результатов в его различных видах в состязаниях с людьми, имеющими аналогичные проблемы со здоровьем. **Основная задача адаптивного спорта заключается в формировании спортивной культуры инвалидов, приобщение их к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоению мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры (С. П. Евсеев).** Цель исследования -

обосновать методику базового этапа многолетней подготовки спортсменов с ограничениями отдельных функций.

Процесс повышения адаптационного потенциала и спортивного мастерства у юных баскетболистов с ограниченными возможностями будет более эффективным при реализации следующих предположений:

а) двигательная адаптация служит базисом для общей адаптации к условиям окружающей среды и составляет основу комплексной реабилитации лиц с ограничениями отдельных функций;

б) включение и интеграция детей и подростков с психо-сенсомоторными особенностями в сферу адаптивного спортивного движения обеспечивает полноценную реабилитацию и адаптацию к условиям жизни в социуме.

Для достижения поставленной цели и проверки выдвинутой мной гипотезы решались следующие задачи:

1) выявить особенности функционирования организма юных баскетболистов с ограниченными возможностями; определить подходы к оптимизации подготовки 13-16-летних спортсменов с учетом возрастных и морфофункциональных особенностей организма, специфики и тенденций развития баскетбола;

2) разработать и апробировать технологию построения базовой подготовки в баскетболе для игроков, с ограниченными возможностями.

Исследования проводились в рамках двух последовательных и взаимосвязанных этапов, обеспечивающих преемственность в планировании, получении, обработке, интерпретации и представлении теоретического и экспериментального материала.

На первом этапе (2012-2013гг.), носившем поисковый характер, анализировалась и обобщалась литература по общей теории, методологии и методике спортивной подготовки. Кроме этого, существенное внимание уделялось частным концепциям подготовки в командных спортивных играх, структуре соревновательной деятельности и подготовленности, начальным этапам многолетней подготовки в данных видах спорта, а также особенностям функционального состояния спортсменов с ограниченными возможностями и организации адаптивного физкультурно-спортивного движения.

На данном этапе была разработана программа исследований с определением методологии и основной проблемы работы, формулированием цели, задач, гипотезы, предмета и объекта исследования. Осваивались и апробировались различные педагогические, социально-психологические и медикобиологические методики оценки адаптационного потенциала, общего и специфического компонентов спортивного мастерства юных баскетболистов. В соответствии с разработанной программой были проведены комплексные обследования с регистрацией и оценкой ведущих двигательных качеств и способностей, функционального состояния с определением психического, нейродинамического, энергетического, двигательного компонентов, а также состояния здоровья. Одновременно фиксировались, анализировались и обобщались ключевые параметры задаваемых нагрузок в структурах годичного макроцикла. При этом использовались следующие основные методы

исследования: изучение литературных источников; анализ и обобщение документальных материалов; педагогические наблюдения; педагогическое тестирование; психофизиологические обследования и статистическая обработка экспериментальных данных.

На втором этапе (2013-2014гг.), носившем формирующий характер, был проведен педагогический эксперимент в соответствии с положениями экспериментальной работы. Для юных баскетболистов экспериментальной группы была обоснована и реализована в течение двух годичных циклов программа подготовки с преимущественной направленностью на опережающее формирование ведущих компонентов спортивного мастерства квалифицированных баскетболистов, на основе возрастных и психофизиологических особенностей юных спортсменов, с ограниченными возможностями. При этом оптимизация подготовки предполагала учет специфической активности игровой деятельности в баскетболе; ключевых задач базового этапа многолетней подготовки; периодов развития основных двигательных качеств и ведущих функций организма; особенностей функционирования организма спортсменов, связанных преимущественно с наглядно-образным восприятием и мышлением, формированием и использованием, ключевых положений "опережающей" системы подготовки высококвалифицированных баскетболистов. Спортсмены контрольной группы проходили подготовку в рамках общепринятой методики. Основные методы исследования включали: изучение литературных источников, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование и эксперимент, психофизиологические обследования, статистическая обработка экспериментального материала.

Также на данном этапе, имевшим обобщающий характер, осуществлена окончательная математическая обработка экспериментальных данных, их систематизация и интерпретация с формулированием выводов; выполнено литературное оформление и внедрение в практику подготовки юных спортсменов с ограниченными возможностями в КГУ "Гимназия №21" г. Рудного и КГУ "Рудненский дом юношества" Управления образования акимата Кустанайской области.

Методологической основой исследования являлись фундаментальные работы по теориям деятельности и обучения (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выгодский, В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев), спортивной подготовки (В.К. Бальсевич, Ю.В. Верхошанский, А.Я. Гомельский, Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов). Достигнут положительный эффект от применения в процессе подготовки начинающих спортсменов с ограниченными функциями, полученных в ходе научных изысканий экспериментальных материалов, выдвинутых теоретических положений и разработанных методических рекомендаций.

Для успешного воспитания, обучения, спортивной подготовки необходимо иметь объективную информацию о психофизиологическом состоянии, физическом и умственном развитии юных баскетболистов с ограниченными возможностями. Последнее позволяет установить особенности двигательной и познавательной деятельности конкретного контингента занимающихся,

рационально организовать и реализовать процесс обучения и спортивной подготовки, а также более эффективно использовать их компенсаторные возможности.

Рационально организуемая и реализуемая спортивная подготовка юных баскетболистов с ограниченными возможностями, способствует развитию личности, эффективной адаптации к различным видам человеческой деятельности за счет: а) развития мышления на базе наглядно-образного восприятия, которое образуется на основе нормально функционирующих органов чувств и б) при эффективном использовании специфически формирующегося "языка жестов". Все это определяет необходимость более глубокого исследования психофизиологических особенностей организма как объективной предпосылки оптимизации спортивной подготовки, активизации познавательной деятельности и развития личности.

В результате проведенных исследований были установлены критерии (уровень развития основных двигательных качеств и способностей, количественные значения психического, нейродинамического, энергетического и двигательного компонентов спортивной деятельности и состояния здоровья) спортивного мастерства юных баскетболистов с ограниченными возможностями.

#### Литература

1. Айрапетьянц Л.Р., Голик М.А. Спортивные игры. -Ташкент: Изд-во Ибн-Сины, 1991. - 151 с.2. Анохин П.К. Очерки физиологии функциональных систем. -М.: Ме-дицина, 1975. - 448 с. 3. Антомонов Ю.Г. Моделирование биосистем. -Киев: Наукова думка, 1977. -246 . 4. Аршавский И.А. Очерки по возрастной физиологии. -М.: Медицина, 1967. -476 5. Аршавский И.А. Проблема периодизации онтогенеза человека /Советская педагогика. - 1965. -№ 11. -С. 120-123

## **ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ДЮСШ**

Ткаченко Н.,  
Сивохин И.П.

Костанайский Государственный Педагогический Институт  
Костанай, Казахстан

Качество и эффективность учебно-тренировочного процесса во многом зависят от своевременного определения уровня общей и специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков. Поэтому во всех циклических видах спорта, в том числе и в лыжных гонках, тренировочный процесс строится на основании общей и специальной физической подготовки. Но для достижения более высоких и стабильных результатов, лыжнику-