

4660/1

А

На правах рукописи

Хамед Джомая

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗМИНКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ С
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНОЙ АППАРАТУРЫ**

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

АВТОРЕФЕРАТ

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

Москва – 2001 г.

А



Работа выполнена в Российской государственной академии физической культуры

Научный руководитель – доктор медицинских наук,
профессор Полиевский С.А.

Официальные оппоненты:

Доктор педагогических наук, профессор Малиновский С.В.

Кандидат педагогических наук, заслуженный тренер СССР,
заслуженный работник ФК РФ, председатель тренерского
совета РФБ Башкин С.Г.

Ведущая организация – Всероссийский научно-исследовательский
институт физической культуры и спорта

Защита диссертации состоится « ____ » _____ 2001 г. в ____ ч.
на заседании диссертационного совета К.311.003.01 Российской
государственной академии физической культуры по адресу: 105122,
Москва, Сиреневый бульвар, д.4.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Российской
государственной академии физической культуры.

Автореферат разослан « ____ » _____ 2001 г.

Учёный секретарь диссертационного совета,
кандидат педагогических наук,
доцент

И.В.Чеботарёва

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Одним из факторов, ограничивающих максимальную работоспособность баскетболиста в начальный период тренировки или игры, является наличие периода приспособления организма к работе, или периода вработываемости.

За короткий интервал времени зачастую невозможно перейти от состояния покоя к состоянию, обеспечивающему выполнение напряжённой спортивной деятельности. В целях сокращения периода вработываемости до игры и перед выходом на замену проводится разминка, в физиологическом отношении составляющая начальный этап работы.

Под словом разминка в спортивной практике понимается выполнение определённого комплекса упражнений перед той или иной деятельностью, вызывающая совместно с другими факторами определённые функциональные изменения в центральной нервной системе и в организме в целом, необходимые для лучшего её выполнения с самого начала /Н.Г.Озолин, 1961/.

В организме спортсмена под влиянием разминки происходят изменения, характерные и оптимальные для каждого вида спортивной деятельности.

При этом состязательность, контактная борьба, характерная для баскетбола, также может оказать влияние на специфику применяемых в разминке упражнений.

Предигровая и тренировочная разминки должны отличаться друг от друга.

Для предигровой разминки необходимо, чтобы упражнения своим игровым характером (наличие противника, постоянно изменяющиеся условия, взаимодействие партнёров, соревнование двух и более участников, групп, команд и т.д.) обуславливали применение игроками в конкретных случаях в зависимости от обстановки различных приёмов и действий как с мячом, так и без мяча.

Исходя из своеобразия физической нагрузки в игре (чередование коротких рывков и остановок, быстрая смена скорости, характера и направления движения и т.д.) подготовка двигательного аппарата и ведущих функций, наряду с общими чертами, должна носить специфический характер.

Помимо подготовки к общефизической активности, разминка баскетболиста должна предусматривать предигровую или предтренировочную подготовку кистей рук и мышц предплечья, обеспечивающих выполнение баскетбольной результирующей работы: броска мяча в корзину. Это есть важная составная часть проблемы реализации двигательного потенциала баскетболиста в мануальных движениях скоростно-силового характера, где требуются предельные уровни

4630/1