

Выше среднего	4	8	0	8	0	7	35	4	20
Средний	3	1	5	5	5	8	40	8	40
Ниже среднего	2	1	5	2	10	3	15	4	20
Низкий	1	0	0	0	0	0	0	1	5

В конце эксперимента на 15,0 % выросло количество студентов, показавших результат на «хорошо» и «отлично» в беге на 30 метров. Также улучшились показатели скоростно-силовых способностей. Так, если в начале года только 45,0 % футболистов демонстрировали хороший и высокий уровень своего развития, то в конце года таких спортсменов уже было 65,0 %. В уровне общей и специальной выносливости студентов также прослеживается тенденция к росту.

В результате изменения стратегии учебно-тренировочного процесса подготовки студентов-футболистов произошел статистически значимый прирост результатов, показывающих развитие двигательных способностей, характерных как для избранной спортивной специализации, так и для будущей профессиональной деятельности. Этот факт свидетельствует о необходимости профессионально-ориентированной физической подготовки для будущих педагогов.

И. А. Бушило

РАЗРАБОТКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ

Баскетбол является эффективным способом оздоровления и гармонизации личности. Физическая нагрузка, получаемая через бег, прыжки, ведение мяча, обеспечивает студентам хорошую физическую форму, высокий уровень функциональных и физических возможностей организма. Кроме того, командный вид игровой деятельности создает условия воспитания не только лидерских качеств, но и умения работать в команде. Успешная реализация тренировок в стенах учреждения высшего образования является способом гармоничного развития личности студента.

Однако сложность в программировании тренировочного процесса студентов заключается в том, что при их зачислении в сборную команду или группу спортивного совершенствования по баскетболу они имеют разную техническую и двигательную подготовку. В результате этого важным компонентом учебно-тренировочного процесса баскетболистов является разработка и внедрение в учебные и самостоятельные занятия индивидуальных заданий, направленных на координацию уровня подготовленности каждого игрока.

В связи с вышесказанным было проведено исследование, целью которого было определение уровня физической подготовленности студентов сборной команды по баскетболу и, как следствие, разработка индивидуальных комплексов упражнений для развития физических качеств, специфичных для баскетболистов. Реализация данной цели способствовала эффективному совершенствованию учебно-тренировочного процесса.

Методами исследования являлись анализ литературных источников по теме, обобщение знаний и опыта тренеров, педагогическое тестирование.

При проведении оценки уровня физической подготовленности студентов учитывалось, что наиболее важными характеристиками у баскетболистов являются скорость реакции, прыгучесть, сила и выносливость. Контрольными упражнениями были выбраны: бег на 20 м, челночный бег 2x40 м, бег 12 мин. (тест К. Купера), прыжок вверх, прыжок в длину с места. Тестирование проводилось в начале 2017–2018 учебного года. В исследовании приняли участие 10 студентов сборной команды МГЛУ по баскетболу.

Результаты контрольных испытаний оценивались в абсолютных (метр, секунда и т.д.) и относительных (балл) единицах. Сумма относительных показателей определяла общий уровень подготовленности спортсменов.

Анализ результатов позволил определить уровень развития приоритетных физических качеств у каждого члена сборной команды, что и послужило основанием для разработки индивидуальных комплексов упражнений, выполнение которых позволило бы развивать ту или иную двигательную способность и повысить уровень подготовленности игрока в целом (таблица).

Результаты оценки уровня физической подготовленности баскетболистов,
 $n=10$

№ игрока	Бег на 20 м, сек./балл	Челночный бег 2x40 м, сек./балл	Бег 12 минут, м/балл	Прыжок вверх, см/балл	Прыжок в длину с места, см/балл	Уровень подготовленности
1	3,22/5	388/5	3100/5	62,5/7	235/5	27 – средний
2	3,14/6	390/6	3100/5	63,5/8	230/4	29 – средний
3	3,16/6	390/6	3180/7	63,0/8	225/3	30 – средний
4	3,13/6	390/6	3180/7	60/5	235/5	29 – средний
5	3,30/4	370/3	3020/3	56/3	230/4	17 – ниже среднего
6	3,20/5	400/6	3100/5	61,5/6	240/6	28 – средний
7	3,13/6	395/6	3160/6	61,5/6	240/6	30 – средний
8	3,15/6	385/5	3150/6	60/5	235/5	27 – средний
9	3,15/6	390/6	3100/5	62/7	235/5	29 – средний
10	3,20/5	390/6	3150/6	60/5	235/5	27 – средний

Для достижения более высоких результатов и повышения уровня физической подготовленности спортсменов были разработаны индивидуальные комплексы упражнений, ориентированные на развитие скорости, силы, выносливости, прыгучести и ловкости баскетболистов. Кроме того, упор делался и на тактическую подготовку команды.

Для развития силы и прыгучести баскетболистов были предложены: приседания как на обеих ногах, так и на одной ноге; прыжки со скакалкой на различную высоту с различной скоростью выполнения; прыжки в полном приседе и полуприседе; прыжки с поворотами на 360 и 180 градусов; многократные прыжки на двух ногах с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте; прыжки в глубину с различной высоты; напрыгивание на предметы, расположенные на различной высоте; прыжки с отягощением весом 3–5 кг; прыжки с места и разбега с касанием предметов, подвешенных на максимальной высоте; многократные прыжки на обеих и на одной ноге на дальность.

Для развития быстроты были предложены следующие упражнения: быстрые шаги вперед, назад, влево, вправо с отягощением (или без отягощения с касанием земли рукой при каждой смене направления) – от 30 с до 1 мин (по 2–3 шага); высокие старты на дистанцию 5–10 м по сигналу на время – в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости (выполняются лицом, а затем спиной вперед); старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5–10 м, игрок должен взять мяч, который находится на расстоянии 3 м от старта, и вести его вперед; быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку (дистанция до 50 м); скоростной бег лицом вперед двух игроков, удерживающих один мяч вытянутыми навстречу друг другу руками; скоростной бег игрока спиной вперед с передачей ему 3–4 мячей игроками, которые двигаются лицом к нему, находясь на расстоянии 4–5 м; максимально быстрый подъем и спуск по лестнице с учетом частоты движений. Кроме того в тренировках применялась командная эстафета с ведением мяча на дистанции 100 м. Игроки должны передавать мяч из рук в руки после 100-метрового ускорения; скоростные передачи мяча тремя игроками в три паса с броском мяча в кольцо 5–7 раз подряд; скоростное ведение мяча от лицевой до штрафной линии, возвращение к щиту с забрасыванием мяча в кольцо. Затем ведение до центра и обратно, до противоположной штрафной и обратно.

Для развития взрывной силы, скорости и ловкости, которые необходимы любому баскетболисту, были предложены следующие упражнения: толкание ногами медицинбола из положения сидя и лежа; выталкивания из круга боком, грудью и спиной, не помогая руками; передача медицинбола из-за головы, от плеча, сбоку, снизу, одной и двумя руками; выпрыгивания из полуприседа максимально вверх, на максимальной скорости; сгибание и разгибание рук с добавлением хлопка ладонями в воздухе, после отталкивания от пола.

Для развития выносливости баскетболисты выполняли следующие упражнения: скоростное ведение 1–2 мячей в парах (челноком): от лицевой линии до штрафной и обратно; до центра и обратно; до противоположной штрафной и обратно; до противоположной лицевой и обратно; с попаданием каждый раз в кольцо; в упоре присев, мяч внизу, продвижение вперед по прямой, перекатывая руками мяч (два мяча, три мяча); кроссовый бег от 15

до 30 мин. в течение одной тренировки; прыжки через скакалку – в начале тренировки делают 2–3 подхода по 3 мин., с 30-секундными перерывами между ними; в конце тренировки – 6 подходов; выпрыгивания из приседа вверх или вперед; подтягивания.

Таким образом, можно сделать вывод, что применение разработанных комплексов упражнений для развития таких качеств, как скорость, сила, выносливость, прыгучесть и ловкость, станут оптимальным средством для улучшения уровня физической подготовки баскетболистов и эффективного усовершенствования учебно-тренировочного процесса.

Т. А. Глазко, В. Я. Борисов

ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ИТОГИ И ПЕРСПЕКТИВЫ НАУЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Типовой программой определено, что целью учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждении высшего образования является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих использование средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности. В период с 2014 по 2018 г. кафедрой физического воспитания и спорта была избрана тема научно-исследовательской работы «Формирование здорового образа жизни и профессионально значимых качеств студентов педагогических специальностей средствами физической культуры». Для научного обоснования и разработки темы исполнителями были проведены исследования, задачами которых были:

- определение уровня здоровья студентов, его мониторинг в течение всего периода обучения. Оценка сформированности навыков здорового образа жизни и определение путей дальнейшего совершенствования студентов в данном направлении в условиях учебных и самостоятельных занятий физическим воспитанием;

- оценка уровня функциональной и физической подготовленности, физического развития студентов, его динамика в период обучения как основы проектирования и дальнейшей коррекции оздоровительных и профессионально ориентированных программ;

- определение профессионально значимых физических качеств в будущей педагогической деятельности студентов и разработка путей их развития, профессиональных заболеваний, обусловленных условиями труда и их профилактики с помощью средств физической культуры.

В процессе решения поставленных задач были созданы и внедрены в учебный процесс оздоровительно-профилактические программы, учитывающие заболевания студентов по основным системам организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, эндокринной, зрительной, пищеварительной и опорно-двигательному аппарату. Проведено мониторинговое исследование здоровья и уровня физического состояния студентов в течение всего периода их обучения в университете.