

**ВОПРОСЫ
ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ
СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

Выпуск 4



УДК 378.172(082)
ББК 74.58я43
В74

Сборник основан в 1999 году

Редакционная коллегия:
С. В. Макаревич (отв. ред.), В. А. Коледа,
В. М. Киселев, В. М. Лебедев

Вопросы физического воспитания студентов вузов : сб. науч.
В74 ст. Вып. 4 / редкол. : С. В. Макаревич (отв. ред.) [и др.] . – Мн. :
БГУ, 2005. – 123 с.
ISBN 985-485-413-2.

В сборнике содержатся научные и методические статьи ведущих специалистов кафедр физического воспитания и спорта вузов Республики Беларусь. Рассматриваются организационно-методические, медико-биологические, воспитательные проблемы преподавания физической культуры, а также пути совершенствования методики подготовки спортсменов в условиях высшего учебного заведения.

Адресовано научным работникам, педагогам-практикам, будущим преподавателям физической культуры.

УДК 378.172(082)
ББК 74.58я43

ISBN 985-485-413-2

© БГУ, 2005

ПРЕДИСЛОВИЕ

Период обучения в вузе – важный этап профессионально-личностного развития студента. В системе формирования личности будущего специалиста большая роль отводится физической культуре. Она во многом обеспечивает удовлетворение социальных потребностей студента в общении, развлечении, самоутверждении, повышении уровня здоровья, приобретении необходимых двигательных умений и навыков через активные занятия физическими упражнениями и участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях.

В современных условиях жизни физическая культура предполагает полезную культурную деятельность, основу которой составляют воспитательные, оздоровительные и образовательные задачи, способствующие распространению, сохранению и реализации ценностей физической культуры.

Успешное решение задач физического воспитания студентов во многом определяют научные и методические разработки, позволяющие создавать инновационные педагогические технологии.

Системность формирования физической культуры включает основные положения преобразования социального и психофизического статуса студентов. Поэтому любое необоснованное вмешательство в процесс физического воспитания будет иметь негативные последствия. Без научно обоснованных подходов в организации учебного процесса, без учета биологических, возрастных, психологических, экологических и других законов и особенностей жизни человека невозможно осуществить его гармоничное развитие, качественное освоение профессиональных навыков, физическое совершенствование.

Сборник предназначен для широкого круга специалистов по теории и практике физического воспитания, спортивной тренировке, оздоровительной физической культуре. Отдельные статьи и рекомендации могут быть использованы в лекционных курсах, в процессе методических и практических занятий со студентами.

ческий учебник геометрии и физики. Много зависит от знания физических свойств шаров при столкновении, от точного расчета и умения дать «своему» шару задуманное поступательное и вращательное движение.

Сегодня идеи бильярдной игры все чаще находят применение в различных областях науки. Так, наблюдения за поведением бильярдного шара на столе произвольной формы помогают решать проблемы математики и механики. Среди них – переливание жидкости, освещение зеркальных комнат, теория чисел и многое другое.

Настоящая игра должна доставлять как партнерам, так и зрителям зрелищное удовольствие. Это достигается умением сыграть красиво, так, чтобы «свой» шар вышел на новую позицию по желанию играющего. Следовательно, в игре присутствует и эстетический момент. В то же время бильярд – прекрасное средство отдыха. Он снимает накопившееся нервное напряжение в первые же минуты. Играющий почти полностью отвлекается от повседневных мелочей и отдается увлекательному состязанию. Бильярд уравнивает эмоции и вырабатывает ряд качеств, необходимых человеку в жизни. Благодаря бильярду у спортсмена формируется способность выигрывать, напрягая силу воли, и преодолевать сопротивление соперника, причем настоящий профессионал воспринимает выигрыш без какого-либо злорадства и неприличного ликования. Настоящий игрок скорее проиграет, чем нарушит правила, а в обычной жизни это и называется честностью и принципиальностью.

До недавнего времени бильярдный спорт не входил ни в какие программы учебных заведений, это являлось прерогативой клубов, кинотеатров, ресторанов и др. азартных заведений на дорогостоящей платной основе. В последние годы по инициативе отдельных энтузиастов и учебных учреждений игры в бильярд были включены как спецкурсы в качестве повышения спортивного мастерства и подготовки специалистов в вузах Республики Беларусь.

При обследовании физического развития и физической подготовленности спортсменов-бильярдистов, проведенном учебно-исследовательской лабораторией БГПУ им. Максима Танка, выявлено существенное улучшение всех тестовых показателей у студентов, занимающихся бильярдным спортом, особенно латентной двигательной реакции, координационных способностей, показателей выносливости и скорости.

Исходя из вышесказанного, бильярдная игра может быть рекомендована как одно из вполне доступных физических упражнений, способствующих поддержанию у спортсмена правильной осанки и хорошей физической формы. Занятия по бильярдному спорту являются важным компонентом физического воспитания учащейся молодежи в условиях учебного заведения и нравственного воспитания будущих специалистов.

СОПРЯЖЕННЫЙ МЕТОД РАЗВИТИЯ УМСТВЕННЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ БИЛЬЯРДА)

А. В. Тисецкий, В. Н. Сасс

Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка

Проблема сопряженного метода развития умственных и физических способностей является как педагогической, так и психологической. Эта проблема освещена в исследованиях специалистов физического воспитания на примере игровых видов спорта, таких как баскетбол, футбол, волейбол.

Проводимые нами исследования (опрос, тестирование, наблюдение) среди студентов групп повышения спортивного мастерства (ПСМ) по бильярдному спорту дают нам возможность утверждать, что бильярд способствует повышению устойчивости внимания, логического мышления, волевых качеств, сосредоточенности. Поэтому привлечение к систематическим занятиям по бильярду педагогически оправдано и практически значимо. Наши исследования, проведенные среди студентов БГПУ им. Максима Танка, показали, что систематическое посещение занятий студентами 1 курса группы начальной подготовки по бильярду значительно улучшило показатели сдачи экзаменационной сессии. Результаты показаны в табл. 11.

Из таблицы видно, что наша гипотеза о положительном воздействии занятий по бильярду на студентов начального этапа подготовки педагогически и психологически подтверждена.

Таблица 11

Результаты сдачи экзаменационной сессии

Дисциплина	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Теория и методика ФК	«5» – 80,4 %; «4» – 18,6 %; «3» – 1%	«5» – 56,7 %; «4» – 34,4 %; «3» – 8,9 %
Анатомия	«5» – 91,1 %; «4» – 8,9 %	«5» – 61,0 %; «4» – 19,5 %; «3» – 19,5 %
Спортивные игры	«5» – 86,7 %; «4» – 10 %; «3» – 3,3 %	«5» – 50 %; «4» – 41 %; «3» – 9 %
Физиология	«5» – 89,5 %; «4» – 7 %; «3» – 3,5 %	«5» – 67,8 %; «4» – 27,7 %; «3» – 4,5 %

Первоначальное обучение игре в бильярд хорошо изложено у В. А. Капралова (2002). Его методика тренировочных занятий делится на три раздела:

1. Выработка правильного положения корпуса при ударе.
2. Обучение первоначальным ударам по шару.
3. Проведение спортивных тренировочных игр и решение несложных задач по спортивному бильярду.

Исходя из общепринятой начальной методики обучения, учитываются следующие положения:

1. Положение корпуса игрока определяется положением шаров на игровом поле. В бильярдной игре нет зафиксированной обязательной стойки, потому что игра подвижная, приходится играть из разных положений в зависимости от ситуации. К тому же многое зависит от роста игрока, анатомических особенностей его тела. Современная игровая практика выработала определенную манеру стоять у бильярда. *Основное требование – чтобы было удобно.* Однако необходимо знать некоторые основные приемы стойки. Приемы даны для игры правой рукой, при игре левой рукой обязательны все приемы, как и при игре правой, но в обратную сторону, т. е. выставить вперед правую ногу, а не левую, повернуться вполборота налево, а не направо и т. д.

Положение корпуса при игре правой рукой:

- стать лицом против шара-битка так, чтобы воображаемая линия, соединяющая центр битка с той точкой, в которую желательно попасть, была бы перпендикулярна середине груди играющего (эта точка может находиться на другом шаре, на борту, лузе или сукне бильярдного стола в том месте, куда желательно поставить биток);

- повернуться вполборота направо и выставить левую ногу вперед на полшага по направлению удара так, чтобы ступня левой ноги по отношению к ступне правой ноги была бы почти под прямым углом;

- наклониться и свободно положить левую руку на бильярд, слегка опираясь на стол; пальцы должны быть согнуты так, чтобы ладонь была бы приподнята над сукном на 3–3,5 см в зависимости от величины диаметра шара;

- между большим и указательным пальцами левой руки положить тонкий конец кия, последний может выходить за кисть руки на 20–25 см; правая рука должна свободно, без напряжения охватить сверху толстый конец кия (турник) всеми пятью пальцами, большой и указательный пальцы образуют кольцо, держащее турник, остальные только придерживают.

Не следует переносить на опорную руку всю тяжесть тела, потому что она быстро устанет. Центр тяжести надо разместить равномерно. Во время удара плечо должно быть неподвижно. Локтевой сустав выполняет роль шарнира, и больше ни одна часть руки не двигается. При выполнении замаха рука движется назад строго по линии удара, кисть плавно отводится назад, причем мизинец и безымянный пальцы нужно немного разжать, т. к. они мешают правильному размаху.

После того как левая рука установлена, а правая свободно держит кий за турник, следует проверить правильность стойки: кий должен точно продолжать линию прицеливания; переносица, правый локоть и середина правой стопы должны располагаться на одной линии; взгляд направлен вдоль кия на биток, спина прямая.

Прицеливание – очень важный момент во время нанесения удара, однако целиться долго не рекомендуется, т. к. глаза быстро устают. Следует сделать 2–3 подготовительных движения и нанести удар.

2. Все первоначальные удары наносятся исключительно в центр шара. Первые удары ученик делает не целясь, а только для того, чтобы немного привыкнуть к удару. Обязательно контролировать положение корпуса. Удар наносится со средней силой, кий движется в плоскости, почти параллельной плоскости бильярда.

Упражнение 1. Попадание битком прямо в точку.

Удар наносится с любого места в доме. На противоположном борту мелом отмечают точку, в которую необходимо попасть. В дальнейшем точка передвигается как по короткому, так и по длинным бортам.

Упражнение 2. Подкатка шара.

- подкатить биток, стоящий на первой точке, к средней;
- то же к третьей точке;
- то же к противоположному короткому борту, но не коснувшись его;
- то же к различным местам на бильярде.

Упражнение 3. Кладка в лузу.

- биток, стоящий на первой точке, положить сперва в правую, потом в левую среднюю лузы;
- то же в правый и левый углы;
- проделать все эти упражнения с различных точек бильярда, но при свободном ударе, т. е. не от борта.

Упражнение 4. Подкатка шара от одного борта.

- подкатить биток отраженным ударом от короткого борта к третьей точке;
- то же ко второй;
- то же к первой;

- то же к короткому борту «дома», но шар при подкатке не должен коснуться его;

- то же с различных точек бильярда на определенное место.

Упражнение 5. Подкатка шара от двух бортов.

Проделать все поименованные действия в предыдущем упражнении но от двух бортов.

Упражнение 6. Удар с прицеливанием и изменением положения битка

- удар с прицеливанием для направления битка в определенную точку борта или в лузу и отдалением битка постепенно за линию дома до предельной возможности (при каждом ударе одна нога должна обязательно касаться пола);

- то же с приближением постепенно битка к бортам в различных местах бильярда;

- то же с постановкой битка плотно к борту или в разрез лузы. Точка попадания должна быть видна.

Упражнение 7. Попадание в шар.

Ввести в игру второй шар. Биток поставить на первую точку, второй шар -- на третью.

- попасть битком прямо «в лоб» другого шара (при правильном попадании шары столкнутся вновь);

- попасть битком в правую сторону шара, потом в левую;

- то же, но изменив положение битка и игаемого шара, создавая все более трудные условия для попадания в шар.

Все удары обязательно выполнять в центр шара, за исключением удара по шару, стоящему у борта.

Упражнение 8. Комплексная тренировка в пройденных упражнениях 1-7.

Вводят несколько шаров, создавая различные комбинации, начиная с самых простых и постепенно усложняя их.

На каждое самостоятельное упражнение ученику дается не меньше 10 ударов. Полезно между обучающимися устраивать соревнования. За время прохождения начального курса, состоящего из двух подготовительных и восьми основных упражнений, ученик обязан усвоить: во-первых, правильную постановку корпуса и, во-вторых, удары в центр шара.

3. Дальнейшее повышение квалификации дается тренировочными играми. Тренировочные игры предусматривают участие двух или нескольких человек, к основным относят: перекатку шаров, кладку шаров чистом в лузы, кладку шаров битком в лузы, кладку шаров по порядку номеров, кладку шаров по солнцу, «американку» в одну линию, финскую партию, снятие шаров рукой и др.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КАК УСЛОВИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ

Д. Э. Новицкий

Белорусский государственный университет

При организации учебно-тренировочного процесса с баскетболистами молодежного возраста необходимо принимать во внимание их возрастные морфофункциональные и психологические особенности для создания предпосылок качественного усвоения программного материала при условии выполнения оздоровительных задач физического воспитания.

На первый взгляд, достижение высокого результата в спорте и улучшение общего состояния здоровья кажутся несовместимыми понятиями. И, как показывает практика современного спорта, такая позиция отдельных специалистов является определяющей.

Цель данной работы – показать возможную взаимосвязь этих двух направлений в спортивной практике.

Проблема рационального физического воспитания студентов вузов связана, прежде всего, с возрастанием нервно-психических нагрузок учебного процесса, а также с продолжающимся ухудшением здоровья студентов. В этих условиях необходимо создание рациональной организации тренировочного процесса при планировании годичного цикла вузовской команды. Рациональное планирование двигательной деятельности студентов, особенно во время переходного периода (период временной утраты спортивной формы), должно быть оптимальным по объему, содержанию учебного материала, возможности его введения и усвоения с учетом физических и психофизических особенностей студентов (А. А. Балай, 1993).

Очевидно, что такого рода планирование требует от тренера большого опыта, широкого диапазона специальных знаний и постоянного их углубления. Оно достаточно трудоемко и чаще ставит тренера перед необходимостью принимать принципиальные решения. Однако, по мнению Л. П. Матвеева, большая эффективность такого планирования компенсирует затраты больших усилий.

Для установления оптимального количества тренировочных нагрузок в течение учебного года было проведено сравнительное исследование двух групп студентов-баскетболистов БГУ: 1-я группа – 20 человек

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

<i>Сыманович П. Г.</i> Теоретические основы системы спортивной подготовки стрелков из лука	51
<i>Овсянкин В. А., Голубев А. В.</i> Метод сопряженного воздействия в физической подготовке студентов-футзалистов	58
<i>Овсянкин В. А., Голубев А. В.</i> Технология сопряженной тренировки футболистов в годичном цикле и на этапе предсоревновательной подготовки	62
<i>Ширяев И. А.</i> Некоторые показатели квалифицированных волейболистов в связи с функциональной специализацией их действий в команде	66
<i>Ахмеров Э. К., Ширяев И. А.</i> Биомеханические особенности техники ударных движений по мячу в атаках с удаленной от сетки позиции в волейболе	71
<i>Кучинский М. М.</i> Организационно-методические формы развития волейбола в вузах	74
<i>Круковский В. П., Иващенко В. П.</i> Количественная и качественная характеристики техники бросков у гандболистов высокой квалификации	77
<i>Соколов В. А., Тисецкий А. В.</i> К вопросу развития бильярдного спорта в условиях высшего учебного заведения	80
<i>Тисецкий А. В., Сасс В. Н.</i> Сопряженный метод развития умственных и физических способностей в игровых видах спорта (на примере бильярда)	83
<i>Новицкий Д. Э.</i> Рациональное планирование как условие оздоровительной направленности учебно-тренировочного процесса у студентов-баскетболистов	87
<i>Новицкий Д. Э.</i> Социально-психологические предпосылки обучения баскетболистов сборных команд	89
<i>Бузляков Н. А., Парфманович А. А., Ярошевич А. В.</i> Использование технических средств в подготовке студентов-баскетболистов	93
<i>Шопин А. В.</i> Сноуборд – история и современность	95
<i>Шопин А. В.</i> Рейтинговая значимость физических качеств спортсменов в сложно-координационных видах лыжного спорта	100
<i>Сазонова А. В., Степченко А. А.</i> Организационно-методические особенности современного настольного тенниса	103

Красильников В. В. К вопросу организации учебно-тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования вузов по спортивному ориентированию

Масловский Е. А., Терещенко В. А., Шумаков С. Г. Олимпизм – предметная среда для формирования и реализации инновационных технологий тренировочного процесса и соревновательной деятельности членов национальных команд

Костюкович Н. А. Некоторые пути оптимизации физического воспитания молодежи посредством подвижных игр