

на 3000 м. У девушек – в беге на 100 и 1500 м. и в сгибании и разгибании рук в упоре лежа.

Таблица 2 – Динамика физической подготовленности студентов-девушек 1 и 2 курсов факультета химической технологии и техники в 2019-2020 учебном году

Тесты	1 курс n=132				2 курс n=167			
	осень		весна		осень		весна	
	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка
1. Прыжок в длину с места, см	174,4	6,4	170,9	5,9	167,8	4,8	163	3,6
2. Бег 30 м, с	5,4	8,0	5,6	6,0	5,8	4,9	5,4	8,0
3. Челночный бег 4×9 м, с	10,9	7,7	10,3	9,5	11,1	6,5	10,8	8,0
4. Бег 100 м, с	17,0	3,9	17,0	3,9	17,5	3,1	17,1	3,7
5. Бег 1500 м, мин. с	8,40	3,5	8,20	3,9	9,00	3,2	9,36	2,6
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, к-во раз	41	5,5	41	5,5	36	3,8	36	3,8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, к-во раз	6	4,0	8	5,0	6	4,0	5	3,0

3. Тестирование также показало, что различные формы организации физического воспитания, применяемые для развития физических качеств, в полной мере не дают желаемого результата и требуется дальнейший поиск путей совершенствования учебного процесса по физической культуре.

Литература

1. Физическая культура. Типовая учебная программа для учреждений высшего образования / сост. В.А.Коледа [и др.]; – Минск: РИВШ, 2017. 33 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА БАСКЕТБОЛА КАК СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Хаба О. О., г. Варшава, Польша
Хижевский О. В., Юй Хунцзе, г. Минск, Беларусь

Basketball is one of the most popular games in Belarus and China. It is characterized by a variety of movements; walking, running, stopping, turning, jumping, catching, throwing and driving the ball, carried out in single combat with rivals. Such diverse movements contribute to the improvement of metabolism, the activity of all body systems.

Баскетбол – одна из самых популярных игр в РБ и КНР. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные

Движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма.

В системе народного образования баскетбол включен в программы физического воспитания дошкольников, общего среднего, среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования.

Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Не случайно он очень популярен среди школьников.

Данный вид спорта является прекрасным средством развития физических качеств у детей и подростков, формирования их осанки, укрепления здоровья. Усложненные условия деятельности и эмоциональной подъем позволяют легче мобилизовать имеющиеся резервы двигательного аппарата.

Баскетбол является отличной школой для обучения взаимодействию игроков в команде, ведь успех в игре зависит не только от развитого глазомера спортсменов, но и от их умения понимать намерения и тактику других членов команды. Немаловажным фактором является способность игроков мгновенно принимать решения, учитывая игровую ситуацию на площадке, так как специфика игры предполагает резкие смены направления движения и темпа, которые чередуются с форсированными прыжками во время бросков, борьбой за верховой мяч и попытками накрыть бросок.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактической задачи, выбор ответных действий. Игрок, находящийся на площадке, должен оценивать расположение игроков своей команды и соперника, анализировать особенности возникающих комбинаций, предвидеть направление мяча и т.д.

Быстрота и объем зрительного восприятия, скорость переработки информации, развитое оперативное мышление, хорошая кратковременная память, устойчивость внимания – все эти качества успешно развиваются под влиянием занятий спортивными играми и в частности баскетболом.

Стремясь к высокой нагрузке, учитель должен стараться добиваться максимально высокой моторной плотности. Однако он должен учитывать, что при изучении нового материала в силу целого ряда объективных причин, таких как обстоятельное объяснение, многократный показ, моторная плотность и физическая нагрузка значительно ниже, чем на уроках повторения и совершенствования учебного материала.

В средних классах, наряду с использованием подвижных игр, в баскетболе решаются специальные задачи обучения и тренировки.

В старших классах продолжается углублённое изучение техники и тактики баскетбола. Закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. С X класса увеличивается значимость и удельный вес упражнений сопряжённого

воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Этому же способствует использование игрового и соревновательного методов.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приёмов и взаимодействий в X–XI классах продолжается овладение более сложными приёмами техники игры, групповыми и командными тактическими действиями. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью программы, особенностью контингента обучающихся и содержанием конкретных дисциплин. В процессе занятий рекомендуется больше использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приёмами, при развитии тех или иных двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование техники основных приёмов игры.

В занятиях с учащимися X–XI классов увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям рекомендуется приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями.

На основании проведенного анализа литературных источников, можно выделить основные факторы, обуславливающие эффективность физической деятельности учащихся на уроках «Баскетбол», являются:

- Социальные черты личности, мотивация к физической активности;
- Технично-тактическая подготовленность;
- Общая и специальная физическая подготовленность;
- Психологическая подготовленность;
- Показатели психических процессов;
- Особенности темперамента, эмоционально-волевой сферы, типологические свойства нервной системы;
- Благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья;
- Антропометрические показания;
- Возраст и стаж физических занятий.

Таким образом, популярность баскетбола и широкое его применение в системе физического воспитания обуславливаются прежде всего экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большим зрелищным эффектом, комплексным воздействием на организм занимающихся и воспитание молодежи. Были выделены наиболее характерные особенности баскетбола:

1. Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки и метание (броски, передачи). Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста.

2. Коллективность действий. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товариществ, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».

3. Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в скорости действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

4. Комплексный и разносторонний характер воздействия игры на функции организма и проявление двигательных качеств. Разнообразное чередование движений и действий, часто изменяющихся по интенсивности и продолжительности, оказывает общее комплексное воздействие на организм занимающихся. Занятия баскетболом способствуют развитию основных физических качеств. Формированию различных двигательных навыков и укреплению внутренних органов.

5. Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

6. Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся, умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями.

7. Самостоятельность действий. Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.

8. Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

Литература

1. Болдырева, В.Б. Физкультурно-оздоровительные занятия учащихся младшего школьного возраста средствами подвижных игр / В.Б. Болдырева, М.Ю. Богданов, К.В. Болдырев // Вестник Тамбовского университета // Гуманитарные науки. – 2012. – №6. – С. 167-169.

2. Гриженя, В.Е. Оптимизация двигательного режима младших школьников средствами подвижных игр и игровых упражнений: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.Е. Гриженя. – Малаховка, 2003. – 176 с.

3. Дегтярева, О.С. Формирование навыков игры в волейбол и баскетбол школьников 4-5 классов на основе применения подвижных игр: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.С. Дегтярева. – Москва, 2008. – 174 с.

4. Лепёшкин, В.А. Баскетбол : Подвижные и учебные игры / В.А. Лепёшкин – М. : Сое. спорт, 2011. – 104 с.