

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

И.В. Строева, И.С. Шамарин

Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, Российская Федерация

В статье раскрывается актуальность совершенствования теоретико–методического сопровождения физического воспитания студентов нефизкультурного вуза. Разработана методика физической подготовки студентов средствами баскетбола, реализация которой на секционных занятиях позволяет существенно повысить уровень физической технической подготовленности занимающихся. Полученные материалы позволяют конкретизировать условия и параметры тренировочных нагрузок в процессе занятий.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, баскетбол, физическая подготовленность

Физическое воспитание в высших учебных заведениях представлено как важнейший компонент образования студента. Оно способствует гармонизации физического развития студентов, обеспечивает в учебно-тренировочном процессе формирование у них таких ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие.

В то же время, известно, что у студентов вузов не физкультурного профиля обнаруживается недостаточный уровень физической подготовленности. В связи с этим, важной задачей современной педагогической науки становится поиск новых форм и технологий укрепления здоровья и улучшения физической подготовленности студентов в процессе обучения.

Систематические занятия популярными у студентов игровыми видами спорта, в частности, баскетболом, способствуют повышению двигательной активности, ведут к позитивным изменениям в сознании личности, вызывает интерес к занятиям физической культурой и спортом, пониманию их аксиологических аспектов [4, с. 468].

Цель исследования – совершенствование процесса физического воспитания студентов путем использования средств баскетбола.

Материал и методы. В исследовании использовались: теоретический анализ научно–методической литературы, тестирование общей и специальной физической подготовленности, контроль технической подготовленности, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В педагогическом эксперименте принимали участие студенты 1–2 курсов экономического вуза. До начала основного этапа педэксперимента было отобрано 20 юношей, желающих заниматься баскетболом во внеучебное время, которые образовали экспериментальную группу. В качестве контрольной группы были взяты под наблюдение 20 юношей, занимающихся физическим воспитанием в рамках учебной программы вуза.

Результаты и их обсуждение. Для студентов разработана методика физической подготовки, основанная на применении средств баскетбола, направленная на развитие физических качеств.

Методика реализована в течение учебного года в объеме 212 часов, имеет следующую структуру: общая физическая подготовка – 18,9%, специальная физическая подготовка – 23,6%, техническая подготовка – 15,1%, тактическая подготовка – 8,5%, интегральная подготовка – 31,1%, контрольные испытания – 2,8%.

Содержание учебно–тренировочных занятий разработано с учетом требований образовательного стандарта, на основе методики тренировки баскетболистов [3, с. 8–12]. В целом программа направлена на соразмерное развитие физических качеств средствами общей и специальной физической подготовки.

Для эффективного управления учебно-тренировочным процессом студентов проводилось тестирование физической подготовленности испытуемых.

Контрольно-педагогические испытания проводились в начале учебного года и по его окончании, что позволило определить уровень физической подготовленности студентов, выявить динамику физической подготовленности.

Тестирование, проведенное в начале годового тренировочного цикла, показало, что у студентов обеих групп уровень физической подготовленности находится на статистически равнозначном уровне.

В течение учебного года физическая подготовленность участников эксперимента повысилась.

Студенты экспериментальной группы в незначительной мере превосходили испытуемых контрольной группы по динамике скоростных способностей, силы и ловкости.

Наиболее значительное влияние предлагаемая методика оказала на проявление скоростно-силовых способностей. Студенты экспериментальной группы показали достоверно более высокие результаты в прыжке в длину с места, высоте подскока, прыжках через скакалку и количестве подтягиваний.

О положительном влиянии на уровень развития выносливости свидетельствуют достоверно более высокие показатели студентов экспериментальной группы в тесте Купера.

Средний прирост результатов тестирования в контрольной группе составил 7%, в экспериментальной – 9,8%.

Общая и специальная физическая подготовка взаимосвязаны и дополняют друг друга. С одной стороны, эти виды подготовки зависят от особенностей вида спорта, с другой – определяют реальные возможности баскетболиста в игровой деятельности. Высокий уровень физической подготовки игрока выступает как важный фактор технической подготовки [2, с. 12].

Техническую подготовленность студентов баскетболистов оценивали по комплексу информативных тестов: передвижение в защитной стойке, скоростное ведение, передача мяча, броски с дистанции (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты контроля технической подготовленности студентов, занимающихся баскетболом.

Контрольные упражнения	Контрольная группа	Экспериментальная группа	t	p
В начале учебного года				
Передвижение в защитной стойке, с	10,6 ± 0,8	10,3 ± 1,0	0,234	>0,05
Скоростное ведение, с	20,4 ± 1,2	19,9 ± 1,3	0,283	>0,05
Передача мяча, с	18,9 ± 0,9	18,1 ± 1,0	0,595	>0,05
Броски с дистанции, %	15 ± 0,5	17 ± 0,7	1,754	>0,05
По окончании учебного года				
Передвижение в защитной стойке, с	10,2 ± 0,5	9,4 ± 0,3	1,372	>0,05
Скоростное ведение, с	19,8 ± 0,7	18,4 ± 0,8	1,317	>0,05
Передача мяча, с	18,5 ± 0,5	17,1 ± 0,4	2,186	<0,05
Броски с дистанции, %	18 ± 1,6	23 ± 1,4	2,352	<0,05

Анализ результатов тестирования студентов показал, что динамика технической подготовленности была наиболее выраженной в экспериментальной группе. По окончании

учебного года у студентов, занимающихся по экспериментальной методике, отмечены достоверно более высокие показатели передвижения в защитной стойке, скоростного ведения, передач мяч, бросков с дистанции, по сравнению со студентами контрольной группы.

Средний прирост результатов тестирования в контрольной группе составил 7,2%, в экспериментальной – 14,2%.

Полученные данные свидетельствуют о том, что при использовании в тренировочном процессе студентов–баскетболистов специальных упражнений, происходит интенсивное развитие общих и специальных физических качеств, успешное овладение новыми двигательными навыками.

Заключение. Результаты исследования свидетельствуют, что эффективность физического воспитания студентов высших учебных заведений зависит от организации и содержания средств подготовки. Перспективным направлением повышения эффективности физического воспитания является использование спортивных игр, в частности, баскетбола, что позволяет увеличить объем двигательной активности, обеспечивает применение адекватных методов тренировки. Разработанную методику физической подготовки можно рекомендовать для широкого применения в тренировочном процессе со студентами любого уровня физической подготовленности.

Литература

1. Астраханцев, Е.А. Баскетбол для студентов: учебно-методическое пособие к практическому разделу дисциплины «Физическая культура». Е.А. Астраханцев, Ю.В. Суворина. – Тольятти: Волжский университет им.В.Н.Татищева, 2016. – 45 с.
2. Нестеровский Д.И. Комплексная подготовка на занятиях по баскетболу в вузах: учеб. пособие / Д.И. Нестеровский, Д.С. Уракова. – 2-е изд., доп. – Пенза: ПГУАС, 2013. – 90 с.
3. Сняжников, Д.А. Эффективность методики двигательной–координационной подготовки квалифицированных баскетболистов: автореф. дис. ...кан. пед. наук. / Д.А.Сняжников. – Тула. – 2009. – 24 с.
4. Хамидуллина, Г.Ф. Изучение мотивов занятий игровыми видами спорта и единоборствами студентов во время прохождения элективных курсов по физической культуре / Г.Ф. Хамидуллина, М.В. Питеркина, А.Г. Пророкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – No 3 (181). – С. 467–471.

АКТУАЛЬНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВАРИАТИВНОГО КОМПОНЕНТА УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ» ДЛЯ УЧАЩИХСЯ УЧРЕЖДЕНИЙ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ПОЛУЧЕНИЕ СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

А.К. Сучков, В.А. Якутин***

**Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
Республика Беларусь, e-mail: 1965aks@mail.ru*

***Оршанский колледж ВГУ имени П.М. Машерова,
Республика Беларусь, e-mail: judo.yakutin90@mail.ru*

В статье обосновывается актуальность разработки учебной программы «Физическая культура и здоровье» на основе формирования личностно-ориентированного образовательного процесса. Такое построение соответствующей учебной дисциплины, по мнению авторов, является востребованным в современных условиях динамично развивающегося образовательного пространства, как у обучающихся, так и у педагогов. При