

и т.д., но и использование различных методов мотивации, информирование о полезности соблюдения здорового образа жизни в виде различных мероприятий, которые были бы интересны студентам.

1. Современная молодежь выбирает ЗОЖ // Сайт ГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» [Электронный ресурс]. –2021. – Режим доступа: <https://www.med-prof.ru/o-tsentre/novosti/sovremennaya-molodyezh-vybiraet-zozh/>. – Дата доступа : 22.12.2022

2. Здоровый образ жизни и его составляющие // Сайт ГБУЗ «Поликлиника №16» [Электронный ресурс]. –2018. – Режим доступа: <https://gp16.medkhv.ru/index.php/medinfo/32-zdorovyj-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushchie> . – Дата доступа : 22.12.2022

3. Основные принципы формирования здорового образа жизни // Казанский федеральный университет [Электронный ресурс]. –2022. – Режим доступа: <https://students.kpfu.ru/node/14072>. – Дата доступа : 22.12.2022

СРАВНЕНИЕ МЕТОДИК ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ ОБУЧЕНИЯ БАСКЕТБОЛУ

*Н.М. Медвецкая, В.А. Дудкин
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Баскетбол – игра высокого темпа, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игрока определенных функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств [1].

Играть в баскетбол – это значит быть развитым физически, уметь обдумывать игровую ситуацию и принимать решения, быть психологически устойчивым и сильным. Баскетболом, как правило, дети начинают заниматься в младшем спортсменом школьном возрасте [2].

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать целесообразность использования различных методик обучения в тренировочном процессе юных баскетболистов на этапе начальной подготовки.

Для достижения поставленной цели и проверки выдвинутой гипотезы решались следующие задачи:

1. Выполнить теоретическое обоснование целесообразности применения различных методик обучения в технической подготовке юных баскетболистов первого года обучения группы начальной подготовки.

2. Анализ показателей физической и технической подготовленности баскетболистов 7-8 лет первого года обучения групп начальной подготовки.

3. Разработать методические рекомендации для педагогически грамотной методики проведения учебно - тренировочного процесса.

Материал и методы: баскетболисты 7-8 лет первого года обучения групп начальной подготовки. Анализ литературы и программно-нормативной документации, педагогическое тестирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, математико-статистические методы.

Результаты и их обсуждение. Обучение баскетболу в этом возрасте представляет собой не самоцель, а лишь средство всестороннего развития и воспитания ребенка. Однако это не противоречит осуществлению специ-

ализированной подготовки, проводимой сообразно с этими ведущими задачами.

Начальный этап обучения юных спортсменов баскетболу преследовал две главные цели:

- 1) знакомство детей младшего школьного возраста с баскетболом как действенным средством физического воспитания;
- 2) отбор одаренных детей для привлечения в специализированные отделения ДЮСШ.

По определению Шиян М.Б. методика обучения предусматривает целый комплекс мер по созданию оптимальных условий для решения образовательных задач:

- соблюдение логической последовательности и преемственности в освоении материала;
- отбор доступных и наиболее результативных методов и средств обучения, нормирование нагрузок;
- рациональная организация на уроке;
- выбор рабочего места учителем в ходе проведения занятий, грамотное использование им терминологии, команд и указаний;
- создание соответствующего эмоционального фона занятий;
- своевременное исправление ошибок благодаря применению эффективных методических приемов и индивидуальному подходу к учащимся [3].

Подготовка детей, занимающихся баскетболом, должна представлять собой хорошо продуманную систему, в которой количественные и качественные характеристики соответствовали бы особенностям возрастного развития и общим задачам физического воспитания.

Для изучения отношения и оценки учащимися к своим занятиям мы провели анкетирование баскетболистов первого года обучения.

Таблица 1 – Результаты анкетирования баскетболистов первого года обучения

Список вопросов	%
1) Как Вы относитесь к занятиям физической культурой и здоровьем? А) положительно.	41%
2) Получаете ли Вы удовольствие от занятия спортом? А) да.	39%
3) Нравятся ли Вам подвижные игры? А) да.	51%
4) Знаете ли Вы о истории развития баскетбола? С) затрудняюсь ответить.	63%
5) Нравится ли Вам учебные занятия по баскетболу? А) да.	44%
6) Что Вы выберете: упражнение или подвижную игру для обучения баскетболу? В) подвижную игру.	54%
7) Хотели бы Вы связать свою жизнь со спортом? С) затрудняюсь ответить.	48%

8) Хотели бы Вы, чтобы тренировочные занятия по баскетболу проводились на постоянной основе? А) да.	45%
9) Какие цели Вы преследуете, посещая занятия по баскетболу? А) оздоровление.	53%
10) Хотели бы Вы принять участие в спортивных соревнованиях по баскетболу? А) да.	65%
11) Как часто Вы посещаете тренировочные занятия по баскетболу? В) 2-3 раза в неделю.	55%
12) Почему Вы выбрали тренировочные занятия по баскетболу? А) нравятся подвижные игры.	46%
13) Хотели бы Вы тренироваться в ДЮСШ? С) не знаю.	72%
14) Хотели бы Вы посмотреть баскетбольный матч? А) да.	39%
15) Как Вы считаете, полезны ли занятия баскетболом для здоровья? А) да.	76%

Как представлено в таблице, все респонденты считают полезными для здоровья занятия баскетболом, посещают тренировочные занятия по баскетболу 2–3 раза в неделю, им нравятся подвижные игры, но в тоже время они не уверены в дальнейших занятиях спортом. Обучение детей младшего школьного возраста баскетболу представляет собой педагогический процесс, который содержит две стороны дополняющие друг друга, – обучение и тренировку.

Для изучения первостепенного значения в данном процессе мы выделили две однородные по возрастно-половому признаку группы учащихся и провели педагогический эксперимент.

В первой группе процесс обучения составлял 70%, а тренировка – остальное время. Во второй – тренировке уже отводилось 70%, а на этап обучения только 30%. Причем при работе с детьми младшего школьного возраста обучение имеет преобладающее значение. Конечной целью подготовки детей этого возраста является приобретение элементарных знаний, умений и навыков, воспитание физических и психических качеств.

Подготовка детей, занимающихся баскетболом, должна представлять собой хорошо продуманную систему, в которой количественные и качественные характеристики соответствовали бы особенностям возрастного развития и общим задачам физического воспитания. Правильный выбор средств и методов подготовки – решающее условие эффективности избранной системы подготовки. Формирование двигательных навыков – важная задача процесса обучения.

Заключение. Начальный этап подготовки в баскетболе является базой, основой всей физкультурно-спортивной деятельности юного спортс-

мена. На данном этапе подготовки основная работа направлена на развитие разносторонней, общей физической подготовленности.

1. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. - Мн.: Нар. асвета, 2018. – 88 с.: ил. – 80 с.
2. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. / Под ред. Портных Ю.И. – М.: 2004. – 319с.
3. Шиян М. Б. Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 2018. – 78-83 с.

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЖЕНЩИН 25–45 ЛЕТ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

*Н.В. Минина, Д.Д. Кузьминова
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Занятия силовым фитнесом значительно влияют на развитие отдельных мышечных групп и на внешность человека в целом. К наиболее эффективным средствам гармоничного развития мышечной системы относятся упражнения с отягощениями.

Актуальностью исследования является тот факт, что особенности физического развития и физической подготовленности женщин предъявляют специфические требования на занятиях физическими упражнениями [1; 2].

Цель исследования – разработать методику круговой тренировки силовой направленности с учетом особенностей женского организма.

Материал и методы. Изучались литературные источники, касающийся вопросов особенностей занятий силовой направленности с женщинами, изучался опыт работы инструкторов. В исследовании приняли участие 8 женщин 25-45 лет, работающих в различных организациях г. Витебска и ведущих малоактивный образ жизни, ранее не занимавшихся активно спортом. Занятия проводились в платной группе на базе УО «Витебский государственный технический колледж».

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, метод контрольных упражнений, математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Перед началом проведения эксперимента среди женщин был проведен опрос по изучению выбора тренировок силовой направленности. Были выявлены доминирующие мотивы, побуждающие женщин заниматься фитнесом. 90% считают спорт важным аспектом успешной борьбы с лишним весом, 86% утверждают, что благодаря положительному воздействию на все системы организма фитнес помогает прожить дольше. 83% надеются на подвижный образ жизни как способ формирования правильных пищевых привычек. Улучшить эмоциональное состояние физические упражнения надеются 71 % занимающихся. Более половины (68%) считают, что человек, регулярно занимающийся спортом, способен выполнить гораздо большую работу, чем малоподвижные люди. 75% придают важное значение правильной осанке, формированию краси-