

1. Бег 400 м. в боевой форме одежды (оценивается скорость выполнения упражнения без преодоления препятствий; используется для оценки уровня развития скоростной выносливости).

2. Преодоление единой полосы препятствий (оценивается скорость выполнения упражнения в целом).

3. Разделение единой полосы препятствий на 4 части (по 100 м) и оценка времени каждой части (оценивается скорость преодоления каждой части для сравнения результатов показанных во время тренировки и во время соревнований).

4. Разделение единой полосы препятствий на 4 части (по 100 м) и оценка каждой части в процентном соотношении в зависимости от времени (оценка скорости выполнения упражнения в процентном соотношении необходимо для анализа результатов среди двух и более военнослужащих преодолевающих единую полосу препятствий за одинаковое время).

5. Разделение единой полосы препятствий на части с оценкой времени каждой из них (оценивается скорость преодоления каждого препятствия, что позволит выявить элементы, которые могут влиять на ухудшения временного показателя во время выполнения упражнения в целом).

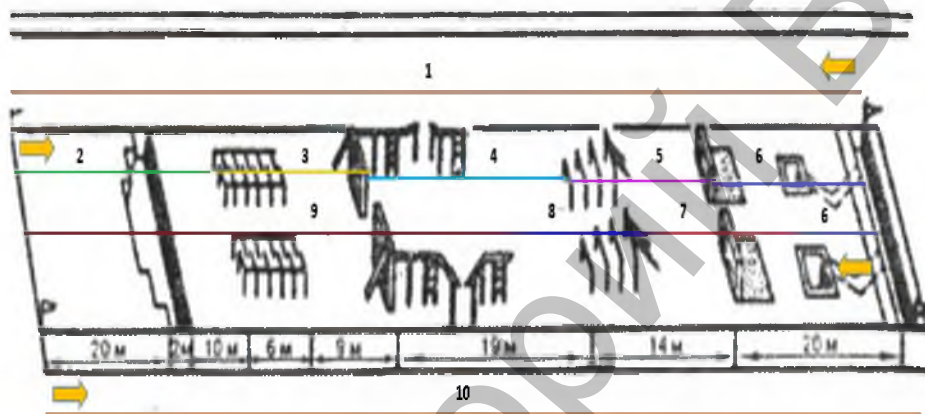


Рис. – Единая полоса препятствий, по [2].

Заключение. Использование в процессе физической подготовки методики оценки эффективности техники выполнения физического упражнения позволяет решать определенные педагогические задачи:

- уровень развития специальной выносливости;
- определить факторы, влияющие на эффективность преодоления единой полосы препятствий.

Список литературы

1. Инструкция о порядке организации физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах Республики Беларусь. – Минск: МО РБ, 2014. – 113 с.
2. Преодоление препятствий: учеб. пособие / А.А. Мирошниченко, В.В. Рашупкин, А.В. Саплин, А.Н. Одинокоев, А.П. Кудин, М.А. Товкач, М.М. Канафин. – Минск: Мин-во обороны Республики Беларусь, 2006. – 230 с.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ В ИССЛЕДОВАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ ЛИГИ

*Е.Л. Зубрицкая
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Актуальность исследования соревновательного потенциала студенческого баскетбола обусловлена малой изученностью соревновательного потенциала студенческого баскетбола. Студенческий баскетбол активно развивается в Беларуси, рейтинг его повышается, но есть много вопросов на которые надо обратить особое внимание. Это умение переносить физические и психологические перегрузки, пережить положительные и отрицательные эмоции, использовать свой индивидуальный стиль в игре, использовать личные качества, предсоревновательные настройки, что помогает им обрести перед соревнованиями состояние боевой готовно-

сти. Также соревнования баскетбольной студенческой лиги помимо здорового образа жизни, развития студенческого баскетбола, решают также и воспитательные задачи.

Цель исследования – изучение соревновательного потенциала студенческой баскетбольной лиги в развитии личности.

Материал и методы. Для изучения соревновательного потенциала студенческой баскетбольной лиги в Беларуси нами был проведён анкетный опрос женских команд участниц первой группы: анкетный опрос, регистрация показателей, обработка данных путём математических расчётов.

Результаты и их обсуждение. Для изучения соревновательного потенциала студенческой баскетбольной лиги в развитии личности нами был проведён анкетный опрос женских команд участниц 1 группы. В опросе участвовало 48 спортсменок от 15-23 лет. Спортсменки в возрасте 20-23 года составили 65,4% общей выборки. Стаж занятий баскетболом респонденток в основном находится в следующих пределах: от 10 до 15 лет – 69,2% от общей выборки, от 4 до 9 лет – 30,8%. Спортивная квалификация опрашиваемых: КМС – 26,2%, 1 – взрослый разряд – 73,8%. Респондентам предлагалось ответить на 20 вопросов анкеты. В первом вопросе необходимо было выбрать из 4 вариантов определение, которым наилучшим образом характеризует сущность спортивных соревнований. Для большинства респонденток (50%) любые спортивные соревнования являются испытанием себя, своих физических, технико-тактических характеристик, воли к достижению победы, умение переносить физические и психологические перегрузки.

Для 23,1% баскетболисток соревнования – это всегда праздник. Также для 23,1% респонденток соревнования – это объективный способ демонстрации достигнутых результатов, оценки и сравнения достижений отдельных спортсменов, т.е. выполнение соревновательного упражнения с предельными возможностями и по правилам соревнований.

Лишь для 3,80% девушек, соревнования – это форма деятельности, при которой участвующие стремятся превзойти друг друга.

Несмотря, что студенческая баскетбольная лига была создана относительно недавно, 38,5% девушек уже в течении 3–4 лет участвуют в этих соревнованиях, 61,5% от 1–3 лет.

Технико-тактический уровень команд, выступающих в студенческой баскетбольной лиге 3,9% анкетированных оценивает как высокий, как средний – 69,2%, как низкий 26,9%.

Уровень физической подготовленности команд получил высокую оценку 11,6%, среднюю 53,8%, низкую 30,7%. Затруднилось ответить на поставленный вопрос 3,9% опрашиваемых.

Во время соревнований спортсменки переживают как положительные, так и отрицательные эмоции. Из положительных эмоций баскетболистам присущи интерес 88,5%, надежда 69,25%, радость 42,3%, а из отрицательных – страх 46,1%, вина 34,6%, обида 30,7%. Положительные эмоции доминируют над отрицательными на 18,3%.

Ведущим личностным качеством, помогающим спортсменам добиться успеха на соревнованиях СБЛ является активность 69,2%, за ними следует целеустремлённость 57,7% и решительность 46,1%.

Среди других личностных качеств, указанных в анкете мнения респонденток распределились следующим образом: самообладание 30,7%, настойчивость, ответственность, смелость, оптимизм по 26,9%, организованность, самоанализ, общительность по 15,4%, доброжелательность 11,6%, инициативность 7,7% и агрессивность 3,9%.

У каждой спортсменки есть свой индивидуальный стиль, т.е. совокупность субъективно удобных и эффективных приёмов и способов спортивной деятельности, которые помогают им добиваться успеха на соревнованиях. 26,9% опрошенных считают, что достигают успеха в спорте благодаря выработанному с годами определённому режиму тренировок. 19,3% спортсменок имеют индивидуальную систему восстановления после больших физических нагрузок. 23,2% достигают успеха благодаря умению приспособиться к игре с любым противником. 15,4% имеют особый ритуал перед соревновательной настройкой, что помогает им обрести перед соревнованиями состояние боевой готовности. У 3,8% респонденток есть определённая манера общения с тренером, которая приносит свои плоды. У 3,85% участниц соревнований есть свои тактические приёмы, которые помогают им победить соперника.

Соревнования помимо пропаганды здорового образа жизни, развития студенческого баскетбола решают воспитательные задачи. Во время пребывания на соревнованиях в чужом городе 61,1% спортсменок посещают музеи, кино, выставки, 38,5% выезжают на экскурсии, только 15,4% занимаются чтением учебной и художественной литературы.

Наше исследование показало, что общение студенток во время соревнований с членами других команд выглядит следующим образом: только во время игр 30,8%, в свободное время 50%, постоянно общаются 19,2%. Значительное число игроков выразило желание общаться с другими членами команд 57,7%, против общения 30,8%, контактировать иногда 11,5%.

Что касается межличностных отношений внутри команды во время соревнований. Данные свидетельствуют о том, что команда сплочивается и становится единым коллективом 61,5%, и игроки узнают друг друга лучше 38,5%.

Заключение: После проведения анкетирования мы сделали следующие выводы:

- спортивная деятельность входит в образ жизни студентов.
- во время соревнований спортсменки испытывают как положительные, так и отрицательные эмоции.
- наибольшее влияние на достижение успеха на соревнованиях оказывают такие качества как активность, целеустремленность, решительность.
- наиболее интересной и привлекательной формой проведения досуга баскетболисток является посещение музеев, кино, выставок.
- культура межличностных отношений между игроками различных команд находится не на высоком уровне.
- межличностные отношения внутри команды во время соревнований, сплочивается и становится единым целым.
- в последнее время рейтинг студенческого баскетбола повышается.

Список литературы

1. Цирик, Б.Я. Слеп тот, кто видит только мяч / Б.Я. Цирик // Спортивные игры. – 1959. – № 3.
2. Уилмар, Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности: пер. с англ. / Дж.Х. Уилмар, Д.Л. Костил. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 502 с.
3. Акопян, А.О. Средства и методы информационного сопровождения тренировочного процесса спортсменов высокого класса: автореф. ... дис. канд. пед. наук. – М.: Анитт, 1999. – 21 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА КОРРЕКЦИЮ ОСАНКИ

*В.А. Колошкина, И.М. Дударева
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Одним из основных факторов, от которых зависит здоровье человека, является правильная осанка. Нарушение осанки может привести к изменениям функций внутренних органов и систем человека. Поэтому формирование правильной осанки в студенческом возрасте является одной из актуальных задач решаемых в процессе физического воспитания молодёжи. Для этого используются корригирующие и укрепляющие мышцы спины упражнения, а также упражнения на гибкость [1].

Для поддержания здоровья позвоночника и всего организма мы нуждаемся в ежедневной физической нагрузке. Но из-за нехватки времени и терпения не уделяем этому должного внимания. Но есть одно основное упражнение, формирующее позвоночник, которое можно делать независимо от того, стоим ли мы, сидим, ходим или лежим. Это универсальное упражнение - правильная осанка. Привычка к ней формируется как в раннем детстве, так и в более зрелом возрасте. Опыт формирования правильной осанки у студентов доказывает возможность и актуальность приобретения необходимых навыков в любом возрасте [2].

Целью наших исследований явилось определение эффективности использования корригирующих упражнений для коррекции осанки студентов.

Материал и методы. Исследования проводились на биологическом факультете ВГУ имени П.М. Машерова. Проанализированы результаты ежегодного медицинского осмотра, проведены тесты на гибкость и их сравнительный анализ за 4 года обучения (80 студентов поступивших в 2010 году на биологический факультет).

Результаты и их обсуждение. Как показал ежегодный медицинский осмотр у (45%) студентов нарушена осанка. Чаще всего встречаются такие ее дефекты, как круглая или кругловогнутая спина, сколиозы, а также отстающие, "крыловидные" лопатки.