

Федеральное агентство по образованию
Томский государственный университет

*К 128-летию Томского
государственного университета*

**ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ
СРЕДСТВАМИ ИСКУССТВА В СИСТЕМЕ
КЛАССИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ
(опыт междисциплинарного исследования)**

*По материалам
Всероссийского гуманитарного форума
(с международным участием)
«Сибирские Афины»*

23–25 мая 2006 г.

**Томск
2006**

3.3. ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ В РАЗНООБРАЗИИ ПРЕДМЕТНЫХ ФОРМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Средства и методы физической подготовки студентов в спортивных играх

С.А. Дробышева

Физическая культура в вузах является обязательным учебным предметом, и студенты занимаются ею в соответствующем их здоровью учебном отделении. В последние годы в вузах нашей страны получают распространение занятия по физическому воспитанию на основном учебном отделении по методу спортивных специализаций.

Занятия конкретным видом спорта повышают заинтересованность студентов и их активность в учебном процессе, чему немало способствует высокая престижность работы преподавателей на спортивных отделениях, которые специализируются и используют в учебном процессе новые научные достижения по конкретному виду спорта.

Рассматривая средства и методы физической подготовки студентов в спортивных играх на примере специализации баскетбола, классифицируем их следующим образом:

1. Средства и методы, заимствованные из других видов спорта.
2. Общепринятые средства и методы с учетом специфики данной игры.
3. Специально разработанные средства и методы, используемые при подготовке только в этой игре.

С точки зрения методической организации учебного процесса выделяют средства и методы, относящиеся к атлетической, технической и тактической подготовке, а также так называемые синтетические методы, обладающие эффектом комплексного воздействия.

Определение уровня физического развития имеет практическое значение в подборе средств, методов и дозировки нагрузки на занятиях. К основным признакам физического развития занимающихся баскетболом относятся рост, вес, окружность груди, динамометрия кисти, становая сила и жизненная емкость легких. Необходимо отметить, что посредством изучения основных показателей физического развития студентов преподаватель-тренер определяет, в чем именно его ученики

сильнее, в чем отстают, и намечает средства, методы и сроки ликвидации отставания.

В связи с особенностями физического развития баскетболистов (высокий рост, отставание веса от роста) наблюдается значительное отставание в развитии силы основных мышечных групп. В программу занятий все больше включают упражнения силового характера. Такой вид воздействия необходим для развития мышечной силы у студентов и создания фундамента для развития других физических качеств – скорости, скоростно-силовой подготовки, выносливости.

Существуют две основные формы силовой подготовки в баскетболе:

1. Специально организованная тренировка по силовой подготовке.
2. Выделение времени на силовую подготовку на занятиях по совершенствованию технико-тактического мастерства.

Для студентов мы применяем в основном вторую форму силовой подготовки.

Средства силовой подготовки:

1. Упражнения с отягощениями (набивные мячи, утяжеленные жилеты, пояса, манжеты, гантели, гири, штанга).
2. Упражнения на преодоление собственного веса и веса партнера.
3. Упражнения с использованием тренажеров.

Методы силовой подготовки, применяемые на занятиях по баскетболу со студентами:

1. Метод повторных усилий (серийное выполнение 2–3 и более упражнений).
2. Метод максимальных усилий (применение упражнений, допускающих возможность сделать их не более 1–2 раз).
3. Метод изометрических усилий (упражнения с преодолением момента максимального мышечного напряжения).

По абсолютным показателям силы основных мышечных групп можно контролировать динамику физической подготовленности занимающихся, добиваясь их гармонического развития, и в то же время укреплять специфические группы мышц.

Успех в игре в значительной мере зависит от уровня развития физического качества быстроты. Баскетболисту недостаточно обладать лишь хорошей линейной скоростью. В баскетболе понятие «быстрота» сложное, в него входят умение быстро бегать на небольших отрезках, сочетать бег с внезапными остановками и повторными стартами. Баскетболист должен быстро оценивать меняющуюся ситуацию и реагировать ответ-

ными действиями в полном соответствии с создавшейся обстановкой на площадке.

Говоря о скорости, принято выделять три относительно независимых проявления скоростных способностей занимающихся:

1. Быстрота реакции.
2. Быстрота одиночного движения.
3. Быстрота, проявленная в движении в виде целого игрового действия.

Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что быстрота двигательного реагирования у баскетболистов достигает индивидуально-оптимального максимума и практически не тренируется. Несколько более чувствительна быстрота одиночных движений, которая подвержена тренирующим воздействиям.

Следовательно, наибольший резерв видится в совершенствовании быстроты выполнения движений (бег, прыжки, специфические игровые действия), непосредственно включенных в двигательную структуру игровой деятельности. Скоростные способности являются фоном, на котором проявляются другие стороны этого физического качества, например: быстрота выполнения передач, ведение мяча, выполнение элементов быстрого прорыва и прессинга, а также скорость решения тактических задач.

Формы скоростной подготовки, используемые на занятиях со студентами:

1. В виде легкоатлетических упражнений.
2. В виде упражнений технико-тактической подготовки, направленных своим воздействием на качество быстроты.
3. В виде упражнений по совершенствованию специфических форм быстроты (упражнения с акцентом на быструю работу рук и ног в защите).

Средства скоростной подготовки:

1. Беговые упражнения.
2. Прыжковые упражнения.
3. Специализированные упражнения.

Специализированные упражнения чаще всего проводятся игровым методом, приближающим условия занятий к соревновательной деятельности. Главным методическим моментом скоростной подготовки является применение средств при отсутствии факторов утомления и монотонности. Занимающийся должен находиться в состоянии «психической свежести», быть готовым и желающим выполнять скоростную работу.

Основной метод скоростной подготовки – интервальный. Специфическим для скоростной подготовки является контрастный метод.

Отличительной особенностью развития быстроты в баскетболе является необходимость проявления ее в непрерывно меняющихся ситуациях при наличии сбивающих факторов (сопротивление противника, психологическая напряженность, утомление). И все же при всей важности быстрой реакции, окончательный результат зависит от способности быстро наращивать скорость (стартовое ускорение); достигать максимальной скорости; от способности удерживать эту скорость и противостоять утомлению (дистанционная скорость). То есть фундаментом быстроты в баскетболе является быстрота стартового ускорения и дистанционная скорость.

Добиваясь увеличения скорости передвижения, можно не только воздействовать на скоростные способности игрока, но и воспитывать силовые способности, совершенствуя технику движения. Это создает предпосылки развития скоростно-силовой подготовки, необходимой в баскетболе для выполнения технических приемов на большой скорости, с сопротивлением противника.

В качестве основного методического подхода в специализированной работе по совершенствованию скоростно-силовых качеств занимающихся предлагается применение традиционных и нетрадиционных средств и методов подготовки. К традиционным методам относятся взаимосочетание повторного, интервального, сопряженного и кругового (как организационного) методов. В качестве нетрадиционных средств используют упражнения на специальных тренажерах.

В качестве методов контроля применялись:

1. Педагогическое наблюдение и хронометраж.
2. Контрольные нормативы по специальной физической подготовке, включая данные тестирования (бег 6 м, спринтерский бег 20 м с высокого старта, высота прыжка по Абалакову).

Для успешного решения задач на занятиях по скоростной и скоростно-силовой подготовке необходимо обратить внимание на развитие умения предвидеть ситуацию и реагировать не на само движение, а на подготовительные действия к нему.

В процессе учебных занятий и соревнований баскетболисту придется проделывать весьма значительную по объему и интенсивности работу. Для ее выполнения требуется большая выносливость. Высокий темп игры в баскетболе, напряженность матчей требуют высокого уровня

развития выносливости, т.е. способности противостоять появляющемуся в результате нагрузки утомлению.

Включая в занятия упражнения для развития выносливости, необходимо предусматривать, чтобы воздействие как на занятиях, так и на соревнованиях соответствовали функциональным возможностям и уровню подготовленности студентов. Функциональные возможности спортсмена составляют основу его физической подготовленности. Уровень их развития конкретно проявляется в спортивной работоспособности, способности занимающегося совершать специфическую для него работу в течение длительного времени, достаточного для получения устойчивых сдвигов.

Для студентов, занимающихся баскетболом, важна как общая, так и специальная выносливость. На этапе общей подготовки следует преимущественно заниматься вопросами общей выносливости, что предполагает развитие всех физических качеств и создание необходимой базы аэробных возможностей. Особенно ценными средствами достижения данных аэробных возможностей являются кроссы, плавание, ходьба на лыжах и другие упражнения циклического характера.

Совершенствование общей выносливости проводится с использованием равномерного, непрерывного, повторного и переменного методов. С их помощью решаются следующие задачи:

1. Повышение максимального уровня потребления кислорода.
2. Развитие способности поддерживать достигнутый уровень.
3. Увеличение быстроты развертывания дыхательных процессов до максимальной величины.

Особенностью функциональных способностей баскетболиста является чередование аэробных и анаэробных процессов. В момент высокой двигательной активности активизируются анаэробные процессы, накапливается кислородный долг. Поэтому высокий уровень общей выносливости служит прочной основой специальной выносливости. На этапах подготовки специальной выносливости и в предсоревновательном периоде соотношение средств и методов развития выносливости меняется и увеличивается доля специальных (Ю. Портнов, 1996).

Специальными методами развития выносливости у баскетболистов являются интервальный, повторно-переменный, сопряженный, соревновательный, круговая форма занятий. Включая в занятия упражнения для развития выносливости, необходимо предусматривать, чтобы воздействия (как на занятиях, так и на соревнованиях) соответствовали функциональным возможностям и уровню подготовленности студента. Баскетбол

относится к видам спорта, где трудно точно дозировать нагрузку у занимающихся. Из-за индивидуальных и временных вариаций состояния студентов мы не всегда получаем одну и ту же ответную реакцию на одно и то же воздействие, т.е. одинаковая тренировочная нагрузка может вызвать разный тренировочный эффект. Определить же ее очень важно, ибо при недостаточной нагрузке результаты стабилизируются, а при чрезмерной нагрузке наступает состояние перетренированности.

Интенсификация нагрузок возможна лишь при рациональном построении занятий и широком использовании средств восстановления, это:

1. Правильное сочетание нагрузок и отдыха.
2. Вариативность средств и методов занятий.
3. Активный отдых в день после занятий с максимальной нагрузкой.
4. Пассивный отдых в состоянии полного расслабления.
5. Проведение занятий в разнообразных условиях (на стадионе, в лесу, в спортивном зале).
6. Обеспечение рационального питания.

Студенты, обладающие достаточной выносливостью, более длительное время сохраняют высокую спортивную форму, проявляют высокую двигательную активность (демонстрируя более стабильную и эффективную технику), отличаются быстрым тактическим мышлением, более результативны и им легче дается сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

В учебно-тренировочной работе со студентами, с точки зрения влияния на здоровье учебной работы и общественной жизни, необходимо учитывать распределение времени на различные виды деятельности. В сравнении с другими социальными группами студенты имеют самую продолжительную рабочую неделю (48–56 ч). Поэтому в основу годовичного планирования работы на занятиях по физическому воспитанию должно быть положено четкое распределение средств и методов подготовки во времени. Объем работы на занятиях в недельном, месячном, годовом циклах складывается из количества тренировочных дней, времени занятий, количества упражнений той или иной направленности, количества их повторений. Волнообразное колебание нагрузок способствует наращиванию спортивной формы и быстрому восстановлению студентов.