

технологиями, а практика требует их внедрения, использования для повышения качества обучения, воспитания и развития учащихся. Снять этот пробел в общепедагогической подготовке будущих специалистов по физической культуре и спорту и призван спецкурс «Современные образовательные технологии» [4].

В процессе изучения данного спецкурса будущие педагоги должны овладеть онтологией образовательной технологии, освоить нормативную структуру деятельности проектирования образовательных технологий, познакомиться с основными образовательными технологиями и уметь их использовать в своей практической деятельности.

Сегодня трудно перечислить различные типы и виды педагогических, воспитательных, управленческих, образовательных и многих других технологий, которые применяются в образовательном пространстве. В настоящее время образовательные технологии широко используются в системе профессионального физкультурного образования. К ним можно отнести следующие виды технологий: развивающее обучение; проблемное обучение; программированное обучение; модульное; игровое и др. [1–4]. Данные технологии касаются в основном общепрофессиональной подготовки студентов. Специальная спортивно-педагогическая подготовка пока очень слабо подвержена технологизации, поэтому необходимо разрабатывать такие виды технологий, как: спортивные, физкультурные, оздоровительные, реабилитационные, рекреационные, технологии олимпийского образования, СпАртианские и др. [3,5].

Организация системной деятельности по формированию основ технологической культуры у студентов в процессе изучения спецкурса и использования конкретных образовательных технологий в профессиональной подготовке будущих педагогов, позволит существенно улучшить реализацию принципа технологизации системы образования в нашей стране. В первую очередь это должно отразиться на качественном улучшении процесса технологизации физического воспитания детей и учащейся молодежи.

Литература.

1. Беспалько В.П. *Слагаемые педагогической технологии.* - М.: Педагогика, 1989. - 190 с.
2. Никитин В.А. *Организационные типы современной культуры: Автореферат дисс... д-ра культурологии: 24.00.01 Негос. образоват. учреждение «Междунар. акад. бизнеса и банковского дела» г. Тольятти.* - М., 1998. - 49 с.
3. Селуянов В.Н. *Технология оздоровительной физической культуры.* –М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 172 с.
4. *Современные образовательные технологии. Основные понятия и обзор / Автор-составитель Г. Н. Петровский.* –Мн.: НИО, 2000. - 92 с.
5. Щуркова Н.Е. *Педагогическая технология.* - М.: МиПКРО, 1992.

УДК 796.012.114:325

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ГРУППЫ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Кульбеда В.С., Поливач А.Н., Чевелев А.В., Кириченко Е.А., Слабодчик П.П.

УО «Гомельский государственный медицинский университет»,
г.Гомель, Республика Беларусь

Волейбол – ациклическая командная игра, где мышечная работа носит скоростно-силовой, точно-координационный характер. При малых размерах и ограничении касания мяча выполнение всех технических и тактических элементов требует от

спортсмена точности и целенаправленности движений. Двигательные действия заключаются во множестве молниеносных стартов и ускорений, в прыжках вверх на максимальную и оптимальную высоту, большом количестве взрывных ударных движений при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, что предъявляет высокие требования к физической подготовленности волейболистов.

Различают общую физическую подготовку и специальную. Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности. Специальная физическая подготовка – специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности [1].

Задачами общей физической подготовки являются: разностороннее физическое развитие спортсменов, развитие физических качеств (силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости), увеличение функциональных возможностей, укрепление здоровья, увеличение спортивной работоспособности, стимулирование процессов восстановления, расширение объема двигательных навыков.

Занятия специальной физической подготовкой волейболистов способствуют развитию специальных качеств спортсмена, быстрейшему и лучшему освоению и овладению отдельными техническими приемами, быстрому достижению спортивной формы.

Средствами специальной физической подготовки можно развивать определенные качества, необходимые волейболисту.

В специальную физическую подготовку волейболистов входит развитие: специальной силы, специальной выносливости, специальной скорости, специальной гибкости, специальной ловкости и умение расслабляться [2].

Исследования проводились на кафедре физического воспитания и спорта Учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет» в сентябре, марте 2020-2021 учебного года. В тестировании приняли участие 16 студенток группы спортивной специализации по женскому волейболу. Контрольные тесты по физической и специальной физической подготовленности включали в себя 3 вида: челночный бег «ёлочка», метание набивного мяча из-за головы двумя руками, прыжок вверх с места толчком двух ног.

Челночный бег «ёлочка» (92 метра) выполняется на половине волейбольной площадки, боковые линии которой разделяются на три равные части. Старт и финиш – на середине лицевой линии. Каждый раз, возвращаясь к месту старта, абитуриент бежит вначале к первой точке, расположенной в трех метрах от угла на правой боковой линии, затем ко второй точке, составляющей пересечения линий нападения и боковой, затем к третьей точке на пересечении средней и боковой линий. Далее также три раза, но к левой боковой линии. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды (рисунок 1).

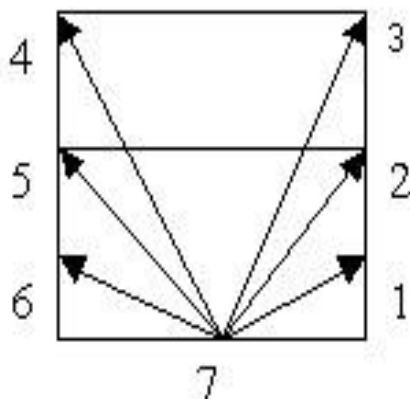


Рисунок 1 – Челночный бег «ёлочка»

Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками. Спортсмен стоит у линии, ноги врозь, держит мяч двумя руками перед собой. Поднимая мяч вверх, производит замах двумя руками назад за голову, прогибаясь в поясничном и грудном отделе позвоночника, выполняет бросок мяча вперед. Наступать на линию запрещается. Каждый выполняет по 3 попытки подряд. Защищается лучший результат.

Прыжок вверх с места толчком двух ног. Перед испытанием на баскетбольный щит вертикально прикрепляется сантиметровая лента. Вначале у спортсмена производят замер высоты, достигаемой вытянутой рукой вверх, стоя на месте, а затем в прыжке. Результат определяется с точностью до 1 см. Высота прыжка определяется по разнице между показателями двух замеров. Каждый выполняет по 3 попытки подряд. Защищается лучший результат. Результат определяется с точностью до 1 см [3].

Результаты тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты показателей контрольных тестов в осеннем и весеннем семестрах

	Челночный бег «елочка» (с)		Метание набивного мяча (м)		Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	
	осенний семестр	весенний семестр	осенний семестр	весенний семестр	осенний семестр	весенний семестр
Среднее	28,2	27,5	14,9	15,7	48,5	49,5
Минимум	29,3	28,9	13,8	14,0	42	43
Максимум	26,0	25,3	16,2	17,0	55	57

Челночный бег отражает скоростно-силовую подготовку. В осеннем семестре девушки показали результат 28,2 с., в весеннем – 27,5 с. Студенки улучшили свой спортивный результат в весеннем семестре на 0,7 с. по сравнению с осенним.

Тест метание набивного мяча отражает силовые способности мышц рук. Студентки показали результат в весеннем семестре 14,9 м, в осеннем 15,7 м, чем улучшили результат на 0,8 м.

Силовые способности мышц ног отражает тест прыжок вверх с места толчком двух ног. Результат прыжка в осеннем семестре был равен 48,5 см, в весеннем – 49,5 см. Показатель прыжка вверх с места толчком двух ног увеличился на 1 см в весеннем семестре [3].

Анализируя полученные данные, мы можем сделать выводы, что результаты сдачи контрольных тестов улучшились в весеннем семестре, что связано с выбором средств и методов в тренировочном процессе, направленном на развитие специальной физической подготовки, формирование базовых элементов в волейболе и подготовке к соревновательному периоду.

Литература.

1. Курьян, К.Н. *Подвижные игры и эстафеты для развития физических качеств : учеб.-метод. пособие для студентов 1 – 4 курсов лечебного и медико-диагностического факультетов учреждений высшего медицинского образования / К.Н. Курьян [и др.]. – Гомель: учреждение образования «Гомелский государственный медицинский университет», 2019. – С. 7-10.*

2. Костюков, В.В. *Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов: учеб.-метод. пособие. / В.В. Костюков, В.В. Нирка, Е.В. Фомин. – Москва: ВФВ, 2014. – С. 15-18.*

УДК 796.344+378.172

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Маклаков В.А., Флёрко А.Л.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Скоростно-силовые способности являются основополагающим физическим качеством человека. Недостаточный уровень развития скорости и силы негативно влияет на уровни сформированности здоровья, значительно уменьшает результативность многих двигательных заданий. Многие исследователи рекомендуют осуществлять скоростно-силовую подготовку школьников на уроках физической культуры без применения упражнений с отягощениями. Другие, наоборот, рассматривают занятия с отягощениями как основное эффективное средство для развития скоростно-силовых способностей подрастающего поколения. Основные теоретико-методические положения развития скоростно-силовых способностей разработаны в основном для юных спортсменов. На уроках физической культуры педагоги пытаются эти положения адаптировать к учащимся. К сожалению, такие попытки зачастую малоэффективны из-за отсутствия необходимого инвентаря и тренажеров, а также разработанных методик.

Противоречивость мнений специалистов об эффективных направлениях формирования скоростно-силовых способностей, недостаточное количество научно обоснованных методических рекомендаций для учащихся средних образовательных учреждений обусловили актуальность темы нашего исследования. В связи с этим возникает необходимость в скоростно-силовой подготовке учащихся средних классов при рациональном использовании средств баскетбола.

Цель исследования – обоснование эффективности использования средств скоростно-силовой направленности на повышение уровня физической работоспособности юных баскетболистов.

Методика и организация исследования. В нашем исследовании применение метода экспертных оценок было разделено на 2 блока исследования:

1-й – учителям по физической культуре и тренерам работающим с юными баскетболистами предлагалась анкета включающая в себя вопросы о необходимости развития скоростно-силовых способностей у учащихся средних классов на уроках по баскетболу;

2-й – в конце исследования производилась оценка по 5-и бальной шкале выполнения основных двигательных действий и приемов (броски мяча в движении (2-х шагов), броски мяча со средней дистанции, штрафные броски, техника владением мячом).

В исследованиях приняли участие учащиеся среднего школьного возраста (13-14 лет). Из числа этих учащихся нами были сформированы 2-е экспериментальные (ЭГ-1 и ЭГ-2) (n=33) и контрольная группы (n=15).

Учащимся ЭГ-1 и ЭГ-2 предлагались специальные скоростно-силовые упражнения, которые проводились по методу «круговой тренировки» состоящей из 5-10 станций (в зависимости от использования комплекса упражнений). На каждой из станций учащимся предлагались по одному упражнению, каждое из которых по продолжительности выполнения составляло от 40 до 50 секунд. Интервалы отдыха между станциями