

ПРИМЕНЕНИЕ АЭРОБИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ
Никитенко Дмитрий (УО МГПУ им. И. П.Шамякина, г. Мозырь)
Научный руководитель – С.Ф. Ничипорко, канд. физ.-мат. наук, доцент

Интерес к баскетболу у обучающейся молодежи закономерен, так как здесь можно проявить свои физические качества, показать технико-тактическое мастерство, умение работать в команде.

Баскетбол – высоко динамичная игра, требующая больших затрат энергии и хорошей физической подготовленности. В связи с этим важно в процессе тренировочного процесса правильно подбирать средства как для общей, так и специальной физической подготовки студентов-спортсменов. Поскольку игра требует от занимающихся высокой концентрации усилий в ходе интенсивной двигательной активности, нами было предложено использовать средства фитнес-технологий в ходе учебно-тренировочных занятий студентов группы повышения спортивного мастерства (ПСМ) первого года обучения.

Исследовательская работа осуществлялась на базе учреждения образования УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина» в период с сентября 2024 г. по декабрь 2024 г. В исследовании принимали участие студенты группы ПСМ (баскетбол), которые были разделены на две группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ).

Цель исследования – изучить условия применения аэробики на занятиях группы ПСМ по баскетболу.

Объект исследования: процесс физической подготовки баскетболистов.

Предмет исследования: аэробика в системе физического воспитания студентов группы ПСМ по баскетболу.

На первом этапе исследования было проведено тестирование общей и специальной физической подготовленности студентов, занимающихся в группе ПСМ. Для определения уровня общей физической подготовленности были использованы следующие тесты: бег 20 м, прыжок в длину с места, прыжок вверх, 12-минутный бег, скоростное ведение, штраф-броски. По результатам проведенного предварительного тестирования студентов ЭГ (n=6 студентов) и КГ (n=6 студентов) была разработана методика подготовки студентов группы ПСМ по баскетболу с включением в занятия комплексов упражнений из аэробики.

На втором этапе проводился эксперимент с целью проверки эффективности предложенной методики в процессе подготовки студентов-спортсменов группы ПСМ.

На третьем этапе – обобщающем, проведено повторное тестирование уровня физической подготовленности, осуществлялся анализ результатов эксперимента и разрабатывались рекомендации.

КГ обучалась по традиционной программе. В ЭГ в тренировочный процесс были включены предложенные комплексы из различных направлений аэробики (аэробика со скакалкой, силовая аэробика, йога-аэробика) для развития физических качеств и повышения уровня подготовленности студентов-баскетболистов. На занятиях использовались отягощения для рук и ног, трубчатые и ленточные амортизаторы, гимнастические палки и другое оборудование.

В ходе работы были выделены следующие условия применения аэробики на занятиях группы ПСМ по баскетболу:

- подбор упражнений из аэробики для более быстрой и успешной адаптации организма занимающихся к возрастающим физическим нагрузкам по средствам повышения уровня образования и самообразования преподавателя;

- расширение спектра применяемых средств и технологий для повышения уровня развития физических качеств путем научного комплексного системного подхода к тренировочному процессу;

- моделирование различных средств подготовки занимающихся баскетболом путем увеличения педагогом творческой составляющей;

- повышение уровня двигательной активности путем привлечения студентов-баскетболистов к различным формам двигательной активности.

Прирост результата в тестах: «Бег 20 м, с» в ЭГ составил 19,7 %, в то время как в КГ всего 16,5 %; «Прыжок в длину с места» в ЭГ – 21,1 %, в КГ – 18,2 %; «Прыжок вверх, см» в ЭГ – 14,6 %, в КГ – 11,1 %; «12-минутный бег, м» в ЭГ – 12,2 %, в КГ – 9,7 %; «Скоростное ведение, с» в ЭГ – 15,5 %, в КГ – 12,2 %; «Штраф-броски, количество попаданий» в ЭГ – 10,8 %, в КГ – 9,2 %.

Динамика показателей физической подготовки студентов после эксперимента указывают на то, что обе группы смогли улучшить результаты в контрольных испытаниях, однако прирост в ЭГ выше.

Таким образом, можно сделать вывод, что применение комплексов упражнений аэробики способствует повышению уровня физической подготовленности студентов-спортсменов.

СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРАХ

Титов Сергей (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, г. Мозырь)

Научный руководитель – В.П. Павлов, канд. пед. наук, доцент

Успешная подготовка тяжёлоатлетов к ответственным соревнованиям требует комплексного подхода, объединяющего множество факторов. Юношеские и молодежные команды нуждаются в хорошо продуманной и организованной воспитательной работе, так как у членов юношеских и молодежных команд по мере роста спортивных результатов должен расти общий культурный и образовательный уровень. С учетом этого и строится воспитательная работа на учебно-тренировочных сборах [1; 2].

Цель исследования – совершенствование форм и методов воспитательной работы с тяжелоатлетами в условиях спортивных сборов.

Был проведен анализ воспитательной работы команды, в состав которой входят 14 юношей от 17 до 20 лет – все мастера спорта, победители и призеры первенства Республики Беларусь среди юниоров и молодежи, победители и призеры кубка и чемпионата Республики Беларусь, а также победители и призеры чемпионата Европы и Мира.

Всем участникам сбора были предложены анкеты, материалы которых в последствии помогли нам получить ясное представление о некоторых сторонах жизни спортсменов. Результаты опроса представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты опроса «Правила здорового образа жизни»

Тематика	Положительное Отношение, %	Отрицательное Отношение, %	Сомнительное Отношение, %
Наркотики	–	100	–
Алкоголь	19	76	5