

- ловля катящегося от стены мяча после прыжка через мяч толчком двумя ногами и поворотом кругом;
- ловля мяча, отскокившего от пола, после прыжка через мяч в положении «ноги врозь» и поворота кругом.

Упр. 3 Разновидности ловли мяча после его подбрасывания над головой в сочетании с челночными перемещениями на коротких отрезках (до 1,5 м) рывком, приставными шагами, прыжками на одной или двух ногах с касанием рукой ориентиров на полу.

Упр. 4 Ловля-передача мяча сидя на полу в сочетании с различными движениями ногами: поочередно сгибая-разгибая их на весу. Скрестные движения прямыми ногами и т. п.

Упр. 5 Ловля нескольких мячей, поочередно посланных игроком в стену (2, 3 мяча): после отскока мяча от пола. После отскока мяча от стены.

Упр. 6 Жонглирование несколькими мячами (2–4 мяча), подбрасывание их в воздух одной или двумя руками.

Упр. 7 Поочередная ловля нескольких мячей, посланных одним или несколькими партнерами.

Упр. 8 Ловля преднамеренно неточных передач партнера с перемещением к мячу.

Упр. 9 Выполнение ловли – передачи в движении двумя мячами в парах, двумя или тремя мячами в тройках с перемещением вдоль площадки.

**Заключение.** Выносливость необходима в той или иной мере

при выполнении любой физической деятельности. В одних видах физических упражнений она непосредственно определяет спортивный результат, в других – позволяет лучшим образом выполнить определенные тактические действия. Особое место при воспитании выносливости рекомендуется отвести в учебно-тренировочном процессе основным методам, направленным на развития выносливости. К эффективным средствам развития специальной выносливости рекомендуется отнести специально подобранные физические упражнения, максимально приближенные к соревновательной деятельности. Такой подход в организации учебно-тренировочного процесса дает возможность в короткие сроки готовить студентов, занимающихся баскетболом, к различным соревнованиям.

#### СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Нестеровский, Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения / Д.И. Нестеровский. – Москва : Издательский центр «Академия», 2007. – 336 с.
2. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методы обучения / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – Москва, 2010. – 47 с.
3. Батталов, И.М. Дифференцированный подход к тренировке баскетболистов-студентов / И.М. Батталов. – Москва, 2006. – 115 с.
4. Синяжников, Д.А. Эффективность методики двигательной координационной подготовки квалифицированных баскетболистов: на примере студенческой команды / Д.А. Синяжников. – Тула, 2009. – 24 с.

Материал поступил в редакцию 18.10.2017

#### YURCHIK S.I., YURCHIK V.F. High-speed and power training of basketball players

The high-speed endurance which allows to support high speed throughout all game first of all is necessary for maintenance of physical shape of the basketball player at introduction of a game.

УДК 796

Юрчик В.Ф., Юрчик С.И.

## РОЛЬ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ В ПОВЫШЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

**Введение.** Среди студенческой молодежи баскетбол является одной из самых популярных игр. При систематических занятиях баскетболом в работу вовлекаются практически все функциональные системы организма занимающегося. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, уверенность в себе, чувство уважения к сопернику, самостоятельность и дисциплинированность. Помимо общего укрепления организма и воспитания выносливости, игровые виды спорта развивают и прививают навыки, необходимые в трудовой деятельности человека.

**Постановка проблемы.** Физическая подготовка студентов, занимающихся баскетболом. Это педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств и функциональных возможностей, органов и систем организма обучаемых, которые создают благоприятные условия для совершенного овладения навыками игры. Физическая подготовка должна быть связана с технико-тактической и соревновательной подготовкой. Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки, между ними существует тесная связь.

Успешность в решении задач физической подготовки зависит также от правильного выбора и умелого применения различных средств и методов обучения. При организации учебного процесса по баскетболу особое внимание необходимо отводить как общей так и специальной физической подготовке.

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании.

#### Задачи общей физической подготовки:

укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, формированию осанки; развитие основных двигательных качеств (быстроты, силы, координационных способностей (ловкости),

выносливости, гибкости); совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений (в беге, прыжках, метаниях, плавании и др.); укрепление основных звеньев опорно-двигательного аппарата и групп мышц, несущих главную нагрузку в спортивной игре при выполнении специальных заданий на тренировке и в соревнованиях.

Средства, которые используют для решения задач общей физической подготовки, можно разделить на группы: общеразвивающие упражнения, стретчинг и занятия другими видами спорта.

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие быстроты, силы, координационных способностей, гибкости, выносливости; на совершенствование навыков в ходьбе, беге, прыжках, метании; на укрепление связочного аппарата, голеностопных, коленных, плечевых и лучезапястных суставов, определенных групп мышц и т. д.; на формирование правильной осанки.

Стретчинг – это система упражнений, основная цель которых – растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела, в связи с чем, его обязательно используют во время подготовки спортсменов-баскетболистов и в других видах спорта. Стретчинг является составной частью многих комплексов оздоровительной гимнастики. Сущность стретчинга состоит в том, что во время упражнений кратковременное напряжение мышц чередуется с их расслаблением. За счет этого и появляется возможность снять лишнее напряжение с мышц и восстановить силы. Эффективным средством повышения общей физической подготовки также могут быть различные виды спорта, включенные в учебно-тренировочный процесс это: волейбол, мини-футбол, гандбол и подвижные игры.

#### Методы развития силы:

1. Метод кратковременных усилий характеризуется выполнением упражнения, при котором обучаемый проявляет силу, наибольшую

для него в данном тренировочном занятии. По интенсивности это максимальные или предельные усилия – 90–100% от максимальных и субмаксимальные, или околопредельные усилия – 80–90% от максимальных результатов. Количество повторений в одном подходе в упражнении с максимальным усилием – 1, число подходов – 2–3, интервал отдыха – 2–5 мин, субмаксимальным усилием соответственно – 2–3, повторения 3–6 подходов и 3–4 мин.

2. Метод непредельных усилий – 30–50% от максимальных, проявляемых при предельной скорости выполнения упражнений. Число повторений – 10–16, число подходов 3–5, интервал отдыха – 2–3 мин.

3. Метод сопряженного (совмещенного) воздействия. Характеризуется развитием силы и скоростно-силовых качеств в рамках структуры технического приема или его звеньев. Например, выполнение приема игры с отягощением.

При организации учебных занятий, направленных на физическую подготовку студентов, рекомендуется особое внимание уделять: развитию силы, быстроты и гибкости. С этой целью предлагаются различные методы тренировок, направленные на эффективное развитие физических качеств занимающихся.

*Методы развития быстроты:*

1. Повторный метод. Суть его сводится к выполнению упражнений с околопредельной, максимальной и превышающей скоростью. Учитывая большую роль быстроты реакции в спортивных играх, следует раздельно выполнять задания в ответ на сигнал (преимущественно зрителей) и на быстроту выполнения отдельных движений и заданий. Продолжительность выполнения задания такая, в течение которой поддерживается максимальная быстрота – от 5 до 15–20 сек. Период отдыха между упражнениями должен подготовить спортсмена к работе – он колеблется от 30 с до 5 мин в зависимости от характера упражнений и состояния обучаемого.

2. Увеличение скорости движущегося объекта. Например, при обучении задерживанию мяча.

3. Увеличение внезапности появления объекта. Например, при ловле мяча в баскетболе спиной к передающему. Вначале мяч подается передачей по высокой траектории в стену; затем траекторию снижают, а скорость отскока мяча увеличивают.

4. Метод сопряженного воздействия. Например, перемещением и т. п.

5. Выполнение упражнений в затрудненных условиях. Например, стартовый рывок из необычного исходного положения, с отягощением, бег или прыжки с преодолением сопротивления амортизатора и т. п.

6. Выполнение упражнений в облегченных условиях с более высокой скоростью, например, бег под уклоном.

7. Игровой метод. Выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.

8. Соревновательный метод. Выполнение заданий с предельной скоростью в условиях соревнования.

*Методы развития гибкости:*

1. Направлен на развитие подвижности в тех суставах, которые участвуют в выполнении приемов игры, на растягивание мышц и сухожилий. Упражнения выполняют с большой амплитудой: различные наклоны, вращения, взмахи и т. д.

2. Упражнения для развития гибкости делят на активные и пассивные: активные выполняются без отягощений и с отягощениями, пассивные – с помощью партнера или с отягощениями. Упражнения проводят сериями по 4–5 движений, постепенно увеличивая амплитуду. Наряду с основными упражнениями на развитие гибкости необходимо учить обучаемых умению расслабляться.

3. При выборе средств и методов физической подготовки необходимо учитывать возрастные особенности обучаемых и уровень их подготовленности.

4. Воздействие средств спортивной игры на разностороннее физическое развитие и функциональное состояние организма полностью зависит от уровня овладения навыками игры. Поэтому на начальном этапе занятий спортивная игра по технике и тактике и двусторонняя игра могут не оказывать должной физической нагрузки на организм занимающихся. Чтобы нагрузка была оптимальной, в

занятиях применяется широкий круг общеразвивающих и подготовительных упражнений.

Особое внимание при физической подготовке студентов, занимающихся баскетболом, необходимо отводить специальной физической подготовке.

**Специальная физическая подготовка** – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественно развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта). С этой целью преподаватель-тренер ставит основные задачи на учебно-тренировочном занятии в баскетболе.

*Задачи специальной физической подготовки:*

1) развитие физических способностей, специфичных для спортивной игры в баскетбол;

2) развитие качеств, обуславливающих успех тактических действий занимающихся;

3) развитие психологической устойчивости в ходе соревновательной деятельности.

К основным средствам специальной физической подготовки относятся специальные подготовительные упражнения, которые позволяют развивать физические способности, специфические для игры в баскетбол. Сюда входят: упражнения для развития быстроты двигательной реакции и ориентировки; наблюдательности; быстроты ответных действий; быстроты перемещения; прыгучести; умения быстро переходить из статического положения в динамическое; умение выполнять остановки после быстрого перемещения; координационных способностей; гибкости, специальной выносливости; ловкости.

К основным средствам специальной физической подготовки занимающихся баскетболистов относятся специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Специально-подготовительные упражнения обязательно имеют сходство с соревновательными по структуре движения и его отделениям фаз. В этой группе упражнений выделяют подводящие упражнения, с помощью которых осваиваются одна или несколько фаз соревновательного упражнения, а также развивающие, способствующие воспитанию физических способностей, которые требуются для достижения высокого результата в избранном виде спорта.

К соревновательным упражнениям относятся технические приемы игры, которые занимающийся выполняет со всеми игроками команды в ходе тренировочной, соревновательной деятельности.

Для определения уровня физической подготовки студентов в процессе учебно-тренировочных занятий рекомендуется использовать тесты и контрольные упражнения.

**Степ-тест по Бургеру.** Спортсмен 5 мин спокойно сидит на стуле. Несколько раз измеряется кровяное давление и частота пульса и вычисляется среднее значение. Нагрузка: спортсмен 5 мин поднимается на стул высотой 45 см, через скамейку, высотой 20–25 см с частотой 30 раз/мин. После упражнения спортсмен садится, и у него сразу же каждую минуту измеряют кровяное давление, а пульс — через каждые 15 с.

Оценка: в течение 45 сек у хорошо тренированного спортсмена частота пульса должна достигнуть среднего значения между показателем пульса в покое и его максимальным значением. По истечении 5 мин частота пульса не должна превышать норму более чем на 20 уд/мин, а кровяное давление должно вернуться к состоянию покоя.

**Тест Купера.** За 12 минут пробежать как можно большее расстояние.

Классификация для мужчин: 2,8 км и более – «отлично», 2,5–2,7 км – «хорошо», 2,0–2,4 км – «удовлетворительно».

Классификация для женщин: 2,64 км и более – «отлично», 2,16–2,63 км – «хорошо», 1,85–2,15 км – «удовлетворительно».

Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовки студентов.

1. Установить время пробега дистанции 100 м (одна пробежка);
  - установить время пробега дистанции 25 м (четыре пробежки) и вычислить средний показатель;

- пробежать 4 x 25 м (с) сопоставить с результатом бега на 100 м (чем меньше разница, тем лучше скоростная выносливость).
- 2. Бег «елочкой» на одной стороне площадки, где на боковых линиях устанавливаются набивные мячи через 3 м от лицевой линии. Старт – от середины лицевой линии, на которой также лежит набивной мяч. Игрок касается рукой мяча (ближнего к нему) с правой стороны, возвращается к месту старта, касается мяча, лежащего на лицевой линии, касается мяча (ближнего к нему) с левой стороны, возвращается к месту старта. Далее перемещение по этой схеме с касанием следующих мячей (сек).
- 3. Бег к четырем точкам из центра площадки, которые находятся равномерно на боковых, лицевых и центральных линиях, образуя прямоугольник. Дистанция пробегается дважды без паузы отдыха.
- 4. Прыжки на «оптимальную» высоту с места толчком двух ног.
- 5. Прыжки с разбега с доставанием максимальной высоты щита.

**Заключение.** Таким образом, при организации учебно-тренировочного процесса по баскетболу особое внимание необходимо отводить подбору различных средств и методов, направленных на общую и специальную физическую подготовку занимающихся-

ся. В этом случае рекомендуется подбирать комплексы физических упражнений эффективно влияющих на развитие специальной силы, выносливости, гибкости, ловкости и других физических качеств. Особое место в этом случае необходимо отводить подбору специальных методов обучения также, влияющих на эффективность процесса обучения.

#### СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Волков, В.М. Тренеру о подростке / В.М. Волков. – Москва : Физическая культура и спорт, 1997. – 75 с.
2. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости / Н.В. Зимкин. – Москва : Физкультура и спорт, 2006. – 205 с.
3. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания с основами теории : учеб. пособ. / А.П. Матвеев, С.Б. Мельников – Москва : Просвещение, 2001. – 191 с.
4. Юрчик, С.И. Координация движений и быстрота как ведущие качества при подготовке баскетболистов в условиях вуза: учебно-методические рекомендации / С.И. Юрчик, В.Ф. Юрчик. – Брест : БрГТУ, 2014. – 23 с.

*Материал поступил в редакцию 27.02.2018*

#### **YURCHIK V.F., YURCHIK S.I. Role of playing basketball in increase in physical training of students**

In higher educational institutions basketball are used in educational process for students of different courses. The effect of pedagogical influences on occupations depends on skill of the teacher, his abilities is interconnected and it is rational to use a complex of the methods and means corresponding to readiness of engaged.

УДК 929.5

**Яловой П.С., Яловая Ю.С.**

### **ИХ ПУТЬ НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ИНЫМ**

Династия – это не призвание, не профессия, это – имя, имидж семьи, ее знамя. Из поколения в поколение передаются семейные тайны, опыт, правила, черты, качества, умения. Быть похожим на родителей – это значит взять от них все самое ценное, развивать, улучшать, совершенствовать и приумножать этот багаж, передавать своим детям. Любая профессия требует от человека любви, настойчивости, упорства и знаний. Особенно это проявляется в профессии преподавателя, которая также передается из поколения в поколение во многих семьях. Ярким примером такого профессионального наследия является педагогическая династия моей семьи по материнской линии – династия семьи Строкач (фото 1).

Мой дедушка – Петр Павлович Строкач родился 22 марта 1937 года на хуторе Мотыкалы Брестского района. Воспитывался в рабочей семье. Еще в детстве, когда пас на лугу коров, он заслушивался пением птиц, клекотом аистов и звонкими переливами соловья. Свободного времени для игр у мальчика Пети не было, однако вместе с крестьянской наукой он стремился и к книжной. Несмотря на тяжелое материальное состояние семьи, окончил Брестский государственный педагогический институт имени А.С. Пушкина по специальности «Биология. Химия». Трудовую деятельность начал учителем химии и биологии в школе, затем работал инженером-химиком в Брестской областной типографии. Здесь он и встретил свою судьбу – мою бабушку Таисию Владимировну Гриневиц (Строкач). С 1968 года и до выхода на пенсию Петр Павлович Строкач работал в Брестском государственном техническом университете (далее – университет). А это 47 лет из 55 лет педагогической деятельности. Будучи преподавателем Брестского инженерно-строительного института в 1969 году поступил в аспирантуру Киевского института коллоидной химии и химии воды АН УССР и в 1973 году защитил

диссертацию. Дедушка имеет ученое звание доцента, профессора. Член-корреспондент Международной академии наук экологии и безопасности жизнедеятельности. Имя Строкача Петра Павловича как выдающегося ученого внесено в Белорусскую энциклопедию (том 18). Петр Павлович около 20 лет руководил кафедрами: вначале водоснабжения и очистки природных вод, а с 1990 года кафедрой инженерной экологии и химии. Победитель конкурса «Лучший лектор года», ректор народного университета охраны природы города Бреста (1985–1990). Автор более 300 научных, учебно-методических, справочных изданий и патентов.

Как говорится, куда ниточка – туда и иголочка, так и мои бабушка и дедушка следовали друг за другом. В сентябре 1978 года в университет пришла работать и Таисия Владимировна Строкач на должность заведующей офсетной лабораторией (в настоящее время редакционно-издательский отдел). Таисию Владимировну тоже не обошла стороной педагогическая деятельность. Еще в семидесятые годы после окончания Московского полиграфического института бабушка работала в Киевском полиграфическом училище мастером производственного обучения.

Педагогическая деятельность требует особого призвания. Педагог – это человек, от порядочности, чести, убежденности которого зависит судьба других людей, вверенных ему. Идти в такую профессию можно только с сознанием того, какую ответственность берет на себя человек, сделавший этот выбор. И когда продолжателями твоих дел становятся дети, можно быть уверенным – здесь нет случая, нет ошибки, а есть полная уверенность в своих силах и правильности выбранного пути. Преподавателями стали и две дочери четы Строкачей.

**Яловой Павел Сергеевич**, студент факультета электронно-информационных систем Брестского государственного технического университета.

**Яловая Юлия Сергеевна**, преподаватель кафедры экономики и организации строительства Брестского государственного технического университета.

Беларусь, БрГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.