

их сущности, а также тех оснований, на которых возможна ценностная иерархия. Позиции ценностного субъективизма противопоставляется точка зрения ценностного объективизма. Данные подходы могут быть применены в исследовании тех трансформаций, которые происходят в ценностном сознании современного человека.

СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Дюркгейм, Э. Социология. Ее предмет, метод, предназначение / Э. Дюркгейм. – Москва : ТЕТРА, 2008.

2. Павенков, О.В. Нормативистские концепции ценностей и ценностных ориентаций в социологической науке (Э. Дюркгейм, М. Вебер, Т. Парсонс) / О.В. Павенков // Известия Уральского государственного университета. – 2011. – № 2 (91). – С. 164–171.
3. Йоас, Х. Возникновение ценностей / Х. Йоас. – СПб.: Алетейя, 2013.
4. Шелер, М. Формализм в этике и материальная этика ценностей / М. Шелер // Избранные произведения. – Москва : Гнозис, 1994. – С. 258–233.

Материал поступил в редакцию 20.02.2018

VARICH V.N. The origin of values and their hierarchy

In the article the author touches upon the origin of values. As a search for an answer to this question, a second retrospective analysis of the views of the classic sociologist E. Durkheim and one of the "fathers" of modern philosophical anthropology M. Scheler. This approach allows us to outline the range of problems associated with the formation of values of such.

УДК 796

Юрчик С.И., Юрчик В.Ф.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ

Введение. Выносливость – одна из главных составляющих баскетбола. Уровень развития ее прежде всего определяется функциональными возможностями организма занимающегося. В игре в баскетбол различают общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью понимают выносливость в продолжительной работе умеренной интенсивности. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Специальная выносливость – это выносливость, которая определяется в игровой деятельности баскетболиста. Для поддержания физической формы баскетболиста при ведении игры в первую очередь необходима скоростная выносливость, которая позволяет поддерживать высокую скорость на протяжении всей игры.

Постановка проблемы. При развитии выносливости на учебно-тренировочных занятиях необходимо решать следующие задачи: воспитание общей выносливости; воспитание специальной выносливости; воспитание скоростной и скоростно-силовой выносливости; воспитание игровой выносливости.

К основным методам развития общей и специальной выносливости рекомендуется отнести: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности; метод повторного интервального упражнения; метод круговой тренировки; игровой метод; соревновательный метод

Начиная работу по развитию выносливости, на начальном этапе необходимо сосредоточить внимание на развитии аэробных возможностей одновременно с совершенствованием функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплением опорно-двигательного аппарата, т. е. на развитии общей выносливости.

На втором этапе необходимо увеличить объем нагрузки в смешанном аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения, применяя для этого непрерывную равномерную работу в форме темпового бега, кросса в широком диапазоне скоростей, до субкритической включительно, а также различную непрерывную переменную работу, в том числе и в форме круговой тренировки.

На третьем этапе необходимо увеличивать объемы нагрузок за счёт применения более интенсивных упражнений, выполняемых методами интервальной и повторной работы в смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. Основой воспитания общей выносливости являются специально подобранные упражнения, вызывающие максимальную работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественного аэробного источника. Интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной. Суммарная длительность выполнения упражне-

ний составляет от нескольких минут до десятков минут. В практике физического воспитания применяют самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера.

Эффективным средством развития специальной выносливости являются специально подобранные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма.

При выполнении большинства физических упражнений суммарная их нагрузка на организм достаточно полно характеризуется следующими компонентами: интенсивностью упражнения; продолжительностью упражнений; числом повторений; продолжительностью интервалов отдыха; характером отдыха.

При выполнении упражнений со скоростью, близкой к максимальной, активный отдых позволяет поддерживать дыхательные процессы на более высоком уровне и исключает резкие переходы от работы к отдыху и обратно. Это делает нагрузку более аэробной. С этой целью мы предлагаем бег по пересеченной местности; челночный бег; упражнения, развивающие силовую выносливость.

Бег по пересеченной местности – это циклические двигательные действия, которые являются превосходным упражнением, развивающим общую выносливость и обеспечивающим надежное укрепление здоровья прежде всего за счет повышения аэробных возможностей организма.

Бег по пересеченной местности считается более естественным для человеческого тела, чем по асфальтированной дороге. В процессе такой пробежки приходится преодолевать множество препятствий – кочек, камней, крутых поворотов, оврагов, подъемов и других неровностей рельефа. Кроссовый бег гораздо сложнее обычного, но он намного разнообразнее, в связи с чем тело не успевает привыкнуть к нагрузкам и постоянно тренируется.

Техника бега по пересеченной местности несколько отличается от обычного. При подъеме самой большой нагрузке подвергаются лодыжки и стопы, поэтому слишком часто бегать в гору не стоит, особенно если целью тренировок является поддержание хорошей физической формы, а не подготовка к соревнованиям.

При спуске больше всего работают мышцы колена и голени. Если имеются проблемы с коленным суставом, такую нагрузку необходимо строго дозировать.

Немаловажным моментом является правильная техника дыхания. Вдох желательно производить носом, выдох – ртом. Если возникает одышка или другие неприятные ощущения, можно попро-

Юрчик Сергей Иванович, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

Юрчик Валентина Францевна, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

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

вать дышать только ртом. При сильно учащенном пульсе надо снизить темп бега либо временно перейти на ходьбу, пока работа сердца не придет в норму.

Бег по пересеченной местности требует наличия особенной экипировки. В первую очередь, это касается обуви. Она должна быть с толстой, прочной и упругой подошвой. Во время кроссового забега часто происходят падения из-за неровностей дороги, поэтому важно предусмотреть защиту для рук, локтей и коленей. В солнечную погоду рекомендуется надевать кепку с козырьком, чтобы защитить глаза от ярких солнечных лучей и избежать получения теплового удара. Кроме того, не будет лишним надевать солнцезащитные очки. Они не только будут препятствовать слепящему солнцу, но и защитят от насекомых, пыли и веток. Одежду нужно выбирать по сезону. Она не должна быть слишком облегающей, но и нельзя, чтобы она болталась на теле. Основное требование к одежде – ощущение комфорта. При беге в лесном массиве, желательнее использовать одежду с длинными рукавами – она будет защищать от насекомых и ветвей деревьев. В пасмурную погоду рекомендуется захватить с собой дождевик или водонепроницаемую куртку.

Челночный бег представляет собой прохождение дистанции в одном и обратном направлении на скорость заданное количество раз. Как правило, длина такой дистанции не более 100 метров.

Челночный бег является важной частью тренировок баскетболистов. Данный вид бега помогает развивать выносливость, ловкость и координацию движений, а так же увеличить стартовую скорость.

У челночного бега, как и любого другого, есть своя техника, пренебрегать которой не рекомендуется, так как это может отразиться на результатах.

Перед началом бега важно хорошо размяться, для того чтобы избежать риска получения травм из-за резкого торможения и старта.

При челночном беге используется высокий старт, но можно применять и др. варианты. Для этого надо встать в позу конькобежца, поставив толчковую ногу вперед, а маховую отвести назад, вес тела переносится на ногу, которая стоит впереди. По команде «марш» бегуну надо развить максимальную скорость всего за несколько секунд. При этом важно держать наклон корпуса, не выпрямляя спину сразу, как прозвучит команда бежать. Бежать по дистанции надо на передней части стопы, что позволяет увеличить частоту шагов и темп бега.

Важной составляющей челночного бега является наличие поворотов, при которых необходимо соблюдать технику безопасности. Повороты требуют освоения стопорящего шага, такой шаг, кроме челночного бега, наиболее часто используется в баскетболе. При приближении к линии поворота важно немного притормозить, сделать стопорящее движение, коснуться линии рукой и заново набрать скорость в обратном направлении. Нельзя использовать на повороте любые неровности или предметы в качестве опоры. Чтобы избежать травм, важно четко отработать стопорящие движения.

После последнего поворота надо постараться набрать максимальную скорость и добежать до финиша первым. Техника финиширования практически полностью совпадает с финишем на короткие дистанции. Все элементы техники челночного бега рекомендуется тренировать в замедленном темпе. Челночный бег должен включаться в план тренировок не чаще, чем через день.

Следует помнить, что челночный бег вряд ли можно считать самостоятельной беговой дисциплиной. Однако он оказывает неоценимую помощь в подготовке спортсменов различного уровня, а также в совершенствовании спортивной формы всех занимающихся.

Упражнения, развивающие силовую выносливость. Для каждого спортсмена подбирается дозировка соответственно его подготовленности и индивидуальным особенностям. На первых занятиях, особенно с новичками, нагрузка должна быть облегченной. Важно, чтобы она возрастала постепенно – от занятия к занятию. Нагрузка определяется интенсивностью упражнения, числом повторений в одном подходе, числом подходов, продолжительностью интервалов отдыха между ними. Рекомендуем специальные упражнения, направленные на развитие силовой выносливости:

Упр. 1 Сжатие кистью резинового мячика – «до отказа», темп – 50–60 раз в минуту, 2–3 подхода.

Упр. 2 Сгибание стопы на педальном амортизаторе – «до отказа», темп – 30–50 раз в минуту, 2–3 подхода.

Упр. 3 Сгибание-разгибание стопы в подскоках на двух ногах – непрерывно в течение 3–5 минут, 1–3 подхода.

Упр. 4 Подтягивание на перекладине – «до отказа», 1–3 подхода.

Упр. 5 Из положения лежа с закрепленными ступнями поднимание туловища – «до отказа», 35–45 раз в минуту, 1–2 подхода.

Упр. 6 Поднимание бедром груза 10–20 кг, стоя на одной ноге – «до отказа», темп – 20–30 раз, 2–3 подхода.

Упр. 7 Приседание на двух ногах с грузом 30–40 кг – «до отказа», 2–3 подхода.

Упр. 8 Выполнение соревновательных упражнений с отягощением – «до отказа», 2–3 подхода.

Упр. 9 Поднимание рук через стороны вверх, а затем опускание обратно вниз при сопротивлении партнера – 2–3 подхода.

Упр. 10 Отталкивание от пола с хлопком рук перед грудью (отжимание с хлопком) – «до отказа», 2–3 подхода.

Специальные упражнения для развития скоростной выносливости в процессе ведения мяча.

Упр. 1 «Степ» мячом: низкое ведение на месте с заданной частотой отскоков мяча.

Упр. 2 То же, но с максимальной частотой отскоков за определенный промежуток времени.

Упр. 3 Ведение мяча на месте в сочетании с бегом, высоко поднимая бедра или захлестывая голень назад с максимальной частотой движения ног.

Упр. 4 То же, но в сочетании с семенящим бегом на месте с максимальной частотой и ударным характером беговых шагов («степ» или «танец»).

Упр. 5 Реагирование началом ведения мяча из различных и. п. (сидя, сидя спиной к направлению движения, лежа и т. п.) в ответ на звуковые сигналы.

Упр. 6 Ведение мяча на месте с различными заданиями на координацию или технику движений с последующим стартовым ускорением по зрительному сигналу.

Упр. 7 То же, но в сочетании с предшествующими старту прыжками на месте, толчком одной или двумя ногами.

Упр. 8 Скоростной дриблинг по прямой на заданных участках площадки.

Упр. 9 «Длинное» ведение мяча: преодоление отрезков дистанции с наименьшим количеством касаний мяча.

Упр. 10 Скоростной дриблинг с изменением направления движения:

- «змейкой» между расставленными на площадке переносными стойками или стульями;
- по разметке площадки: трехсекундная трапеция. Полукруг в области штрафного броска и т. п.;
- с оббеганием переносных фишек, используя ударный семенящий бег с максимальной частотой беговых шагов.

Упр. 11 Скоростное «челночное» ведение мяча (дистанция от 20 до 40 м).

Упр. 12 Скоростное ведение мяча в парах с гандикапом:

- один из дриблеров изначально получает преимущество по дистанции (фору в 2–3 м), второй стремится догнать его.
- нападающий с мячом получает фору над защитником, стремится убежать от него, сохранив преимущество.

Специальные упражнения с мячом для развития координационной выносливости.

Упр. 1 Ловля мяча после отскока от пола с элементами жонглирования:

- из и.п. – стойка ноги врозь – игрок направляет мяч двумя руками в пол между ногами спереди – назад или в обратном направлении с последующим захватом мяча двумя руками за спину или перед собой;
- то же, но в широкой стойке правая или левая нога впереди с ударом мяча в сторону и ловлей сбоку от себя.

Упр. 2 Индивидуальные упражнения в ловле мяча после отскока от стены с элементами жонглирования:

- ловля мяча на различной высоте, чередуя и. п.: сидя, стоя на коленях, лежа и т. п.;
- изменение и. п. после выпуска мяча в стену;
- то же, но со сменой и. п. прыжком на одной или двух ногах;

- 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