ЛИТЕРАТУРА

1. Войнар, Ю. Факторы, детерминирующие отношение учащихся старших классов к урокам физической культуры / Ю. Войнар, В.Ф. Костюченко, В.А. Чистяков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 5 (99). – С. 21-26.
2. Касаткин, А.А. Мотивы оздоровительной деятельности студенток в процессе обучения в вузе / А.А. Касаткин // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 6. – С. 10-13.

REFERENCES

1. Woynar, Yu., Kostyuchenko, V.F. and Chistyakov, V.A. (2013), "Factors determining the relation of senior classes students to the lessons of physical culture", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 99, No. 5, pp. 21-26.
2. Kasatkin, A.A. (2012), "Motives of health-improving activity of female students within university education", *Theory and practice of physical culture,* No. 9, pp. 10-13.

Контактная информация: Lifanov84@mail.ru

Статья поступила в редакцию 23.04.2014.

УДК 796.07; 796.034.2

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МУЖЧИН-БАСКЕТБОЛИСТОВ В ФИТНЕС-КЛУБЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРОВОЙ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ

***Николай Георгиевич Лутченко**, заслуженный работник физической культуры, кандидат педагогических наук, профессор,*
Санкт-Петербургский государственный политехнический университет (СПбГПУ),
***Наталия Игоревна Перевозникова**, старший преподаватель,*
Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов (СПбГУП)

Аннотация

Результаты исследований свидетельствуют, что игровая фитнес-технология способствует повышению эффективности учебно-тренировочного процесса посредством дидактического управления алгоритмом педагогических приемов. Формирование сознательного отношения обучаемых к изучаемому материалу на основе мотивационного фактора обеспечивает достоверное качественное освоение тактико-технических игровых действий, повышение психофизических и функциональных возможностей.

Ключевые слова: игровая фитнес-технология, спортивно-техническая подготовка, координационные способности, дидактическое управление, тестирование.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.04.110.p79-83

IMPROVING THE SPORTS-TECHNICAL READINESS OF MALE BASKETBALL PLAYERS IN THE FITNESS CLUB WITH APPLICATION OF THE FITNESS GAMING TECHNOLOGY

***Nikolai Georgievich Lutchenco**, the candidate of pedagogical sciences, professor,*
St. Petersburg State Polytechnical University,
***Nataliia Igorevna Perevoznikova**, the senior lecturer,*
St. Petersburg Humanitarian University of Trade Unions

Annotation

Studies indicate that gaming fitness technology enhances the effectiveness of the training process by the control of the algorithm of the didactic teaching methods. Formation of the conscious attitude of students to the studied material on the basis of the motivational factor provides reliable mastering of the tactical and technical actions of game, psychophysical and functionality abilities increase.

Keywords: game fitness technology, sports and technical training, coordination abilities, didactic management, testing.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность работы заключается в обосновании и раскрытии значения игровой фитнес-технологии как средства комплексного воздействия на личность занимающегося, его адаптации к условиям спортивной и профессиональной деятельности, систематического контроля и самоконтроля за функциональным состоянием организма, поддержания устойчивой работоспособности, оперативной коррекции индивидуальной нагрузки. Полученные данные свидетельствуют, что рациональное использование игровой фитнес-технологии в рамках дидактического управления учебно-тренировочным процессом мужчин-баскетболистов обеспечивает достоверное улучшение спортивно-технической и физической подготовленности и расширение диапазона двигательных умений и навыков.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Модернизация современного образовательного процесса в сфере физической культуры сопряжена с распространением и практической реализацией различных методов обучения, педагогических, информационных и фитнес-технологий с целью формирования мотивации обучаемых и повышения их познавательной активности. Термин «игровая фитнес-технология», используемая в данной работе, предполагает, в первую очередь, создание условий для разностороннего физического развития, оздоровления личности и наличия конкретных критериев для оценки ее физического состояния.

Оздоровление личности как стратегическая задача фитнеса, реализуемая в рамках различных фитнес-технологий, позволяет квалифицировать спортивно-оздоровительную технологию с использованием баскетбола как игровую фитнес-технологию [3].

К специфическим особенностям игровых фитнес-технологий относятся: оздоровительная направленность, обеспечивающая формирование резистентности организма; внешняя привлекательность, которая выражается в использовании современной инфраструктуры и оборудования и проявляется в положительном эмоциональном фоне; педагогический контроль и самоконтроль, включающий единство педагогического, врачебного контроля и коррекцию индивидуальной нагрузки [2, 4].

Популярным и многогранным игровым видом спорта, доступным для занятий лицами различного возраста и различных профессий, является баскетбол. Высокая эмоциональность и интенсивность игровых действий создают определенные сложности в индивидуализации нагрузки в процессе игровой деятельности.

Так 40% игрового времени составляют игровые действия с высокой двигательной активностью, в процессе которой игроки преодолевают расстояние 5-7 км, при этом частота сердечных сокращений достигает 170÷180 уд/мин. Подобная интенсивность игровой деятельности требует регулирования физической нагрузки и ее соответствия нормам аэробного энергообеспечения [1].

Необходимость решения проблемных вопросов игровой деятельности и обучаемого контингента позволили выдвинуть предположение о том, что реализация игровой фитнес-технологии в процессе занятий с мужским контингентом обеспечит формирование мотивации и интереса, устойчивых спортивно-технических навыков и надежную их реализацию в условиях соревновательно-игровой деятельности.

Проверка гипотезы осуществлялась в процессе эксперимента с участием двух групп занимающихся баскетболом – контрольной и экспериментальной, численностью 30 и 31 человек соответственно, равнозначных по уровню физической и спортивной подготовленности. Занятия проводились в течение года, три раза в неделю по полтора часа.

В контрольной группе учебно-тренировочные занятия были организованы по стандартной схеме, включающей последовательное прохождение взаимосвязанных эта-

пов: разучивание технических элементов; совершенствование изученных упражнений и приемов; тренировка и реализация упражнений, приемов и действий в условиях игровой деятельности.

В экспериментальной группе учебно-тренировочный процесс был построен в рамках игровой фитнес-технологии на основе целенаправленного подбора материала из спортивных и подвижных игр и дидактически обоснованного управления процессом игровой деятельности.

Содержанием игровой фитнес-технологии явились специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в малых группах (в двойках, тройках, четверках), командах, а также подвижные игры, игровые задания с мячом и без мяча в форме упрощенных, учебных и соревновательных игр.

Процесс управления учебной игровой деятельностью состоял из нескольких этапов, образующих единую систему и базировался на систематическом контроле всех ее компонентов с использованием обратной связи.

На начальном и завершающем этапах эксперимента обследуемый контингент был протестирован по критериям спортивно-технической подготовленности. Комплекс контрольных упражнений включал 5 тестов: «Краб» – темповые перехваты мяча под ногами в стойке ноги врозь на время; передачи мяча в цель (круг диаметром 70 см на расстоянии 3 м); ведение мяча с обводкой стоек в одну и другую стороны площадки с атакой из-под кольца на время; выполнение 10 штрафных бросков по кольцу; выполнение бросков по кольцу на точность со средней и дальней дистанции на время (ценность среднего броска составляла 2 очка, дальнего – 3).

За истекший период практически по всем контролируемым параметрам, как в экспериментальной, так и в контрольной группах произошел заметный рост тестируемых показателей (табл. 1, 2). При этом прирост показателей тестирования в экспериментальной группе превзошел увеличение аналогичных данных в контрольной группе от 4% до 16,7%. По тесту «Краб» и передачам мяча на точность, характеризующим координационные способности, показатели контрольной группы возросли на 27,6% и 12,%, экспериментальной – на 41,8% и 17,9% соответственно. Значителен прогресс занимающихся в совершенствовании сложного навыка ведения мяча с обводкой стоек и атакой из-под кольца, где показатели выросли на 4,9% и 8,9%. Также произошло достоверное улучшение показателей в точности серийных бросков по кольцу со штрафной линии на 19,0% и 35,1% соответственно. В тесте на скоростную выносливость и точность попаданий со средней и дальней дистанции результаты увеличились на 36,3% и 53,0%.

Если в первом случае устойчивость технического навыка обеспечила достоверное улучшение результата у обследуемых опытной группы на 18,0 %, то во втором – на 31,0%.

Таблица 1

Изменение показателей спортивно-технической подготовленности мужчин-баскетболистов контрольной группы за период эксперимента

№ теста	Наименование теста	Контрольная группа			
		До эксперимента ($К_1$)		После эксперимента ($К_2$)	
		x±m	σ	x±m	σ
1	«Краб» 15 с (кол-во раз)	20,3±0,11	3,3	25,9±0,09	2,6
2	10 передач в цель (кол-во раз)	8,3±0,03	1,0	9,3±0,02	0,6
3	Обводка стоек с атакой из-под кольца (с)	14,4±0,04	1,2	13,7±0,03	0,8
4	10 штрафных бросков (кол-во раз)	5,8±0,05	1,5	6,9±0,04	1,3
5	Броски по кольцу со средней и дальней дистанции на время (кол-во очков)	31,1±0,32	9,7	42,4±2,29	8,8

Таблица 2

Изменение показателей спортивно-технической подготовленности мужчин-баскетболистов экспериментальной группы за период эксперимента

№ теста	Наименование теста	Экспериментальная группа			
		До эксперимента ($Э_1$)		После эксперимента ($Э_2$)	
		x±m	σ	x±m	σ
1	«Краб» 15 с (кол-во раз)	21,3±0,13	4,4	30,2±0,10	3,2
2	10 передач в цель (кол-во раз)	8,4±0,03	1,0	9,9±0,01	0,3
3	Обводка стоек с атакой из-под кольца (с)	14,6±0,03	0,9	13,3±0,02	0,7
4	10 штрафных бросков (кол-во раз)	5,7±0,05	1,5	7,7±0,04	1,3
5	Броски по кольцу со средней и дальней дистанции на время (кол-во очков)	30,5±0,30	9,3	46,7±0,25	7,8

В табл. 3 приведены цифровые значения изменений показателей тестирования занимающихся в контрольной и экспериментальной группах и достоверность различий за период эксперимента. Результаты тестирования убеждают в достоверности различий сравниваемых показателей не только в экспериментальной, но и в контрольной группе.

Таблица 3

Достоверность различий показателей спортивно-технической подготовленности баскетболистов в контрольной и экспериментальной группах за период эксперимента

№ теста	Наименование теста	$К_2$-$К_1$			$Э_2$-$Э_1$			$Э_2$-$К_2$		
		Разность		P	Разность		P	Разность		P
		Абс. ед.	Отн. %		Абс. ед.	Отн. %		Абс. ед.	Отн. %	
1	«Краб» 15 с (кол-во раз)	5,6	27,6	<0,01	8,9	41,8	<0,01	4,3	14,2	<0,01
2	10 передач в цель (кол-во раз)	1,0	12,0	<0,01	1,5	17,9	<0,01	0,6	5,9	<0,01
3	Обводка стоек с атакой из-под кольца (с)	-0,7	4,9	<0,05	-1,3	8,9	<0,01	-0,4	4,0	<0,05
4	10 штрафных бросков (кол-во раз)	1,1	19,0	<0,01	2,0	35,1	<0,01	0,8	16,1	<0,01
5	Броски по кольцу со средней и дальней дистанции на время (кол-во очков)	11,3	36,3	<0,01	16,2	53,0	<0,01	4,3	16,7	<0,05

Обращает на себя внимание выравнивание результатов тестирования в экспериментальной группе относительно среднего значения σ, что свидетельствует о возросшей однородности спортивно-технических показателей занимающихся.

ВЫВОДЫ

1. Результаты исследования свидетельствуют о комплексном характере воздействия программы на занимающихся, способствуя повышению общей и специальной физической подготовленности, формированию специальных знаний, технических умений, расширению диапазона двигательных способностей.

2. Анализ динамики спортивно-технической подготовленности и мотивационного отношения к занятиям мужчин-баскетболистов в возрасте 20-39 лет показал, что наряду со значительным улучшением технических показателей у занимающихся произошли позитивные изменения физического развития и функционального состояния. Посещаемость занятий, вследствие эмоциональной привлекательности и практической значимости игровой фитнес-технологии, возросла за отчетный период в экспериментальной группе – на 17% (с 75% до 92%), в контрольной группе – на 6,5% (с 74% до 80,5%).

3. Продуктивность выполнения разделов программы объединяет игровой метод, позволивший повысить обучающий потенциал путем использования системы дидактических средств: игровых упражнений, игр-заданий и упрощенных вариантов более сложных игр, применяемых по принципу постепенного усложнения характера игровой деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Борилкевич, В.Е. Об идентификации понятия «фитнес» / В.Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 45-47.
2. Перевозникова, Н.И. Баскетбол – путь к здоровью / Н.И. Перевозникова // Материалы 59-й Санкт-Петербургской межвузовской научно-практической конференции по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений России / под ред. С.С. Крючека. – СПб. : Изд-во «Олимп-СПб», 2010. – С. 319-320
3. Перевозникова, Н.И. Баскетбол – многофункциональная игровая фитнес-технология / Н.И. Перевозникова, Н.Г. Лутченко // Физическая культура и здоровье студентов вузов : материалы X Всероссийской научно-практической конференции. 21 февраля 2014 г. – СПб. : Изд-во Санкт-Петерб. гуманитар. ун-та профсюзов, 2014 – С. 119-121.
4. Сайкина, Е.Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях : монография / Е.Г. Сайкина. – СПб. : Образование, 2008. – 301 с.

REFERENCES

1. Borilkevich, V.E. (2003), “On the identification of the concept of "fitness"”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 2, pp. 45-47.
2. Perevoznikova, N.I. (2010), “Basketball – way to health”, *Proceedings of the 59th St. Petersburg Inter-University Scientific Conference on Physical Education students of higher educational institutions of Russia*, publishing house "Olympus-SPb", St. Petersburg, pp. 319-320
3. Perevoznikova, N.I. and Lutchenco, N.G. (2014), “Basketball – multifunction game fitness technology”, *Physical education and health of university student: Materials X All-Russian Scientific and Practical Conference*, St. Petersburg, pp. 119-121.
4. Saykina, EG (2008), *Fitness in the modernization of physical education of children and adolescents in modern sociocultural conditions: Monograph*, publishing house “Education”, St. Petersburg, pp. 79-83.

Контактная информация: natali-perevoza@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.04.2014.

УДК 378

БЮДЖЕТ ВРЕМЕНИ СТУДЕНТОВ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ И СПОРТИВНЫХ ВУЗОВ

***Наталия Ивановна Медведкова**, доктор педагогических наук, профессор,*
Пермский национальный исследовательский политехнический университет,
Чайковский государственный институт физической культуры,
***Виктор Дмитриевич Медведков**, доктор педагогических наук, профессор,*
чемпион мира, Европы,
***Константин Борисович Илькевич**, кандидат педагогических наук, доцент, мастер спорта России, заведующий кафедрой,*
Гжельский государственный художественно-промышленный институт

Аннотация

В статье рассмотрены аспекты использования бюджета времени студентов-спортсменов. Правильный распорядок дня, соблюдение режима, оптимальное чередование труда и отдыха в течение суток способствуют хорошей учебе, обеспечивают высокую работоспособность, предохраняют от переутомления. В работе использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников, анкетирование, анализ документальных материалов, методы математической статистики. В исследовании принимали участие 80 человек. Выявлены основные виды деятельности студентов. Большая часть времени тратится на бытовые проблемы, не касающиеся учебной деятельности, и сон. На учебные занятия тратится всего 3,8 часа суточного времени, на самостоятельную работу – 1,7 часа. Наблюдается тенденция к снижению этих показателей с каждым курсом. Выявлена высокая взаимосвязь между затратами на учебную деятельность и успеваемо-