

которого погибли спортсмены. На протяжении третьего этапа, начиная с зимних Игр 1980 г. в Лейк-Плэсиде и до Олимпиады в Барселоне 1992 г., формируется современная модель олимпийских добровольцев. Волонтеры стали занимать заметное место в реализации программ Игр. Во время Олимпиады 1984 г. в Лос-Анжелесе они признаются официальными помощниками Игр. Несмотря на различие в организационных подходах при подготовке и проведении Игр 1984 г. в Сараево, 1988 г. в Калгари и Игр в Сеуле 1988 г. неизменной осталась волонтерская поддержка олимпийских традиций и идеалов. С зимних Олимпийских игр во французском Альбервиле, и Игр в Барселоне (1992 г.) и вплоть до игр 2016 г. в Рио-де-Жанейро современная модель волонтерства является обязательной в деятельности местных олимпийских оргкомитетов. Без волонтерской деятельности сегодня уже практически малоосуществимы: безупречная организация соревнований, достойное обслуживание жителей Олимпийской деревни, культурный обмен для представителей спортивных делегаций, обеспечение комфортного быта и досуга многочисленных гостей Игр [1].

Процессы становления и развития олимпийского волонтерства на протяжении последних десятилетий явились результатом формирования достаточно четких направлений их деятельности.

Таким образом, для высококачественной организации и проведения современных Олимпийских игр необходимо привлечение значительного количества добровольцев различных специальностей. Международный опыт волонтерства в спорте становится обязательной составной частью формулы успеха, которую каждый раз с неизменным упорством пытаются вывести организаторы Олимпиад.

1. Матвеев, С. Волонтерское движение в спорте: проблемы и перспективы / С. Матвеев, И. Когут, Е. Гончаренко // Наука в Олимпийском спорте. Международный научно-теоретический журнал. – Киев, 2011. – С. 111–121. – № 1.

2. Вербин, Ю. Волонтерское движение и Олимпийские игры / Ю. Вербин // СГУТКД [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sutr.ru/publicactivity/volunteers>.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ НА ПОКАЗАТЕЛИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВОЧЕК 10–11 ЛЕТ

Бельченко Л.С.,

Арцименя И.С.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Находчивость, быстрота реакции, способность к концентрации и переключению внимания, пространственная, временная, динамическая точность движений и их биомеханическая рациональность – все эти качества необходимы для результативной игры в баскетбол. В теории и методике физического воспитания их определяют как координационные способности. Для их развития используют физические упражнения, выполнение которых связано с преодолением более или менее значительных координационных трудностей. Такие трудности приходится преодолевать в процессе освоения техники любого нового двигательного действия. Новизна, необычность и обусловленные этим неординарные требования к координации движений – важнейшие критерии при выборе упражнений для эффективного воздействия на координационные способности [2; 3]. В связи с этим нами были разработаны комплексы физических упражнений с применением мячей различной формы, величины, веса и материала на занятиях по баскетболу со школьницами 10–11 лет.

Исходя из вышесказанного, был проведен педагогический эксперимент, целью которого явилось повышение показателей двигательных-координационных способностей девочек среднего школьного возраста, занимающихся баскетболом.

В ходе проведения исследования были использованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- контент-анализ;

- контрольно-педагогические испытания;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Организация исследования. Педагогический эксперимент был проведен на базе учреждения общего среднего образования ГУО «Гимназия № 3 г. Барановичи» в период с 01.09.2015 по 01.02.2016 года. В нем приняли участие 20 девочек в возрасте 10–11 лет, относящихся к основной медицинской группе.

Все обследуемые были определены на две однородные группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ). Учебно-тренировочные занятия как в КГ, так и в ЭГ проходили по программе по интересам «Баскетбол». Занимающиеся КГ в начале основной части занятий выполняли разнообразные комбинации элементов баскетбола, а школьницы ЭГ – разработанные комплексы физических упражнений.

В ЭГ все двигательные действия выполнялись по 6–8 раз в определенной последовательности: сначала осваивались упражнения в бросках мячей в вертикальном направлении, затем – в косом и дугообразном направлениях [1].

В 1-й месяц занятий для облегчения освоения движений использовались комплексы физических упражнений с надувными шарами и большими резиновыми мячами (мячи по окружности больше баскетбольного). 2-й месяц занятий был направлен на отработку ощущения движения и положения тела в пространстве при выполнении упражнений с мячами различного размера. Для этого использовались комплексы физических упражнений средней интенсивности с теннисными и большими резиновыми мячами. Для закрепления навыка «чувство мяча» при смене его параметров (3-й месяц занятий) применялись комплексы физических упражнений с теннисными, гандбольными, волейбольными, футбольными мячами. 4-й месяц был направлен на отработку силовой координации с последующим переходом к соревновательным упражнениям в баскетболе и включал комплексы физических упражнений с набивными и баскетбольными мячами. Занятия на 5-м и 6-м месяцах состояли из комплексов физических упражнений только с баскетбольными мячами.

Результаты исследования. Показатели динамических и пространственно-временных параметров движений по тесту «Метание мяча в цель» у девочек КГ в результате проведенного исследования улучшились на 0,6 раза, в ЭГ – на 2,2 раза. При этом достоверный ($p \leq 0,05$) прирост показателей у девочек КГ составил 8,7 %, у ЭГ – 25,0 % (рисунок 1).

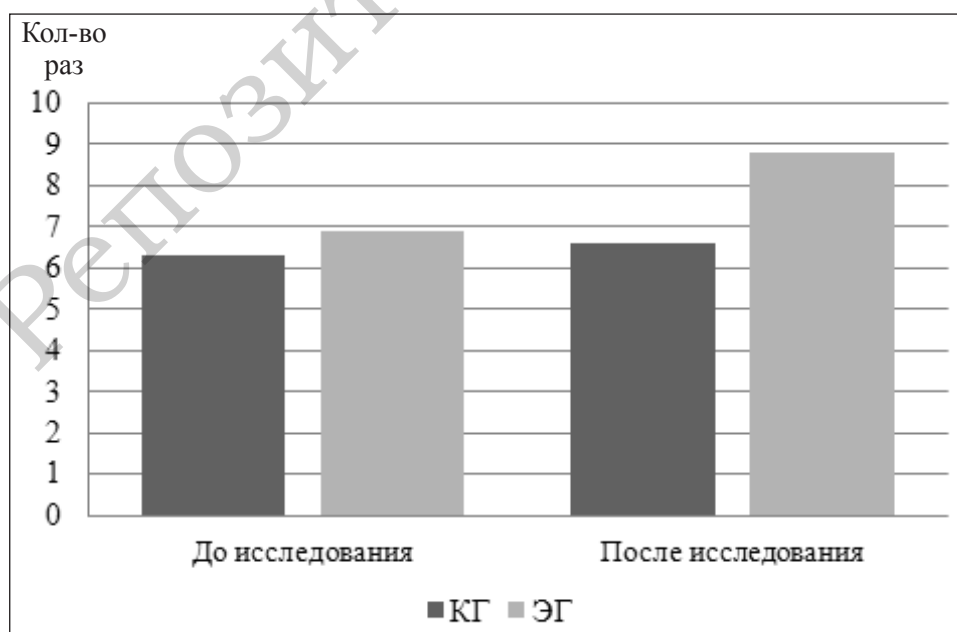


Рисунок 1 – Динамика показателей динамических и пространственно-временных параметров движений у испытуемых контрольной и экспериментальной групп

Для оценки развития способности к ориентированию в пространстве использовался тест «Челночный бег с ведением мяча 3×10 м». В ходе эксперимента у испытуемых КГ результаты улучшились на 0,2 с, что составило 1,98 %. В ЭГ время бега улучшилось на 0,9 с, прирост величин находился в пределах 9,68 % (рисунок 2). Различия между среднеарифметическими результатами у испытуемых статистически достоверны ($p \leq 0,05$), что свидетельствует о положительном влиянии экспериментальных занятий.

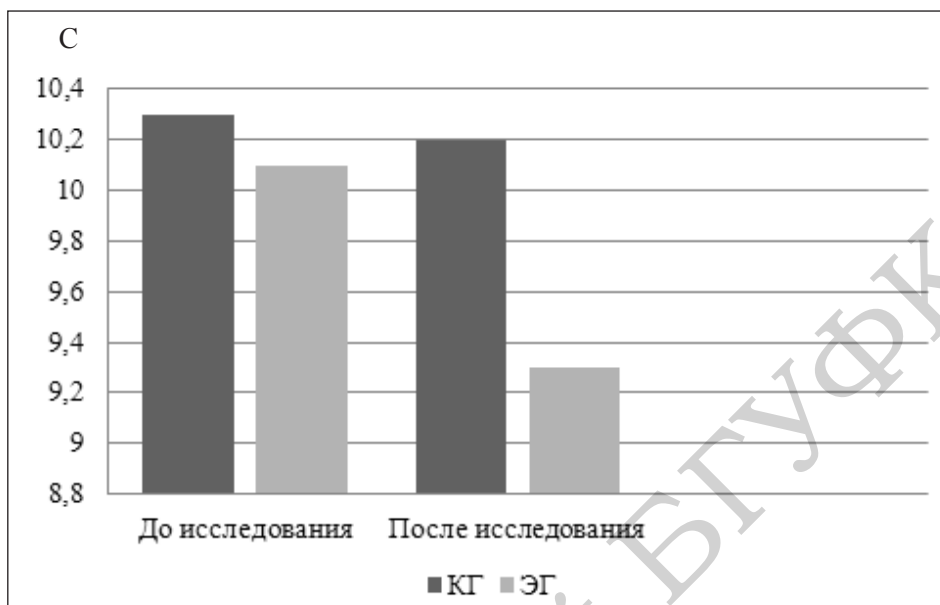


Рисунок 2 – Динамика показателей способности к ориентированию в пространстве у испытуемых контрольной и экспериментальной групп

Исследование показателей статического равновесия и способности поддерживать статическую позу по тесту «Ласточка» позволило выявить более выраженные изменения координационных способностей у испытуемых ЭГ. Так, через шесть месяцев занятий результат в КГ и ЭГ улучшился на 1,6 с и 4,5 с соответственно. Статистически достоверный ($p \leq 0,05$) прирост показателей составил в КГ – 11,27 %, в ЭГ – 25,28 % (рисунок 3).

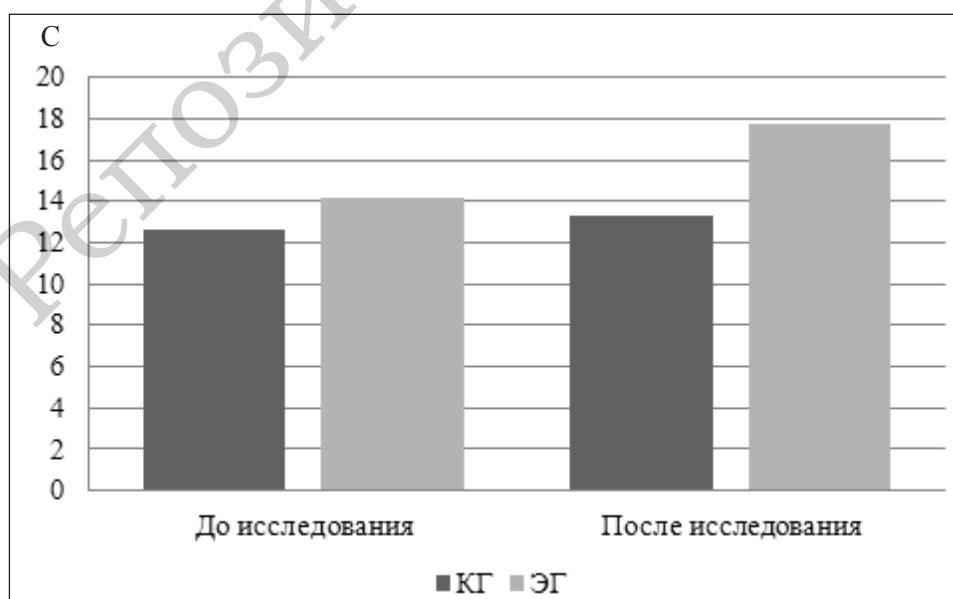


Рисунок 3 – Динамика показателей статического равновесия и способности поддерживать статическую позу у испытуемых контрольной и экспериментальной групп

При использовании теста «Калины» [4] оценивались показатели динамического равновесия у девочек среднего школьного возраста. За экспериментальный период у испытуемых КГ результаты улучшились на 1,4 балла, прирост составил 11,97 %, в ЭГ показатели теста на динамическое равновесие возросли на 2,8 балла, прирост – на 29,47 % (рисунок 4).

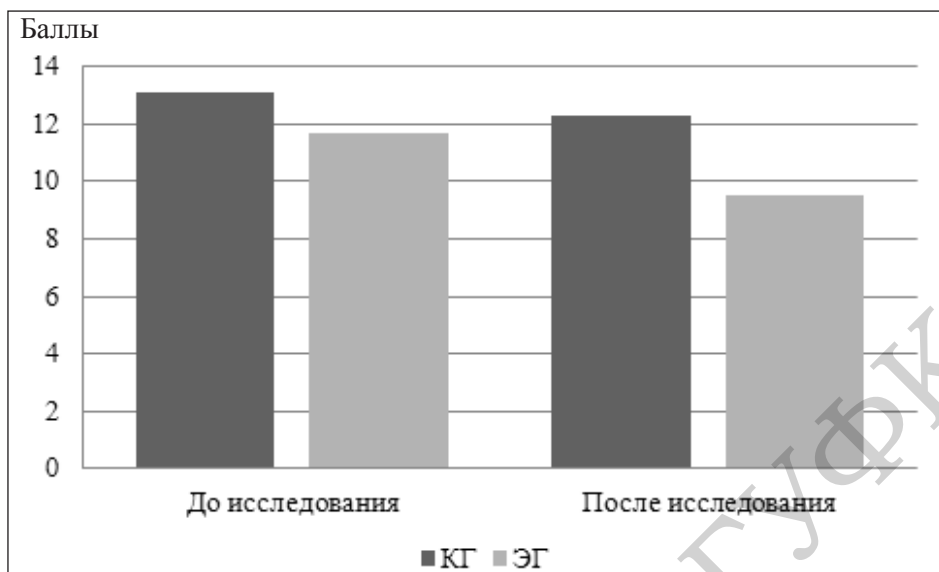


Рисунок 4 – Динамика показателей динамического равновесия позы у испытуемых контрольной и экспериментальной групп

Педагогический эксперимент позволил выявить, что прирост наблюдаемых показателей в ЭГ был значительно выше, чем прирост в КГ.

Таким образом, предложенные нами комплексы физических упражнений с применением мячей различной формы, величины, веса и материала оказали более значительное влияние на развитие координационных способностей девочек среднего школьного возраста.

1. Лесгафт, П. Ф. Собрание сочинений: в 5 т. Т. 1: Руководство по физическому образованию детей школьного возраста / П. Ф. Лесгафт. – М.: Педагогика, 1991. – 362 с.

2. Лях, В. И. Специфические координационные способности как критерий прогнозирования спортивных достижений / В. И. Лях, З. Витковски, В. Жмуда // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 4. – С. 21–25.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

4. Нестеровский, Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения: учеб.-метод. пособие / Д. И. Нестеровский. – М.: Академия, 2007. – 336 с.

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СТУДЕНТОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОСТРОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО И ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Боровский В.М.,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Зимницкая Р.Э., канд. пед. наук, доцент,

Белорусский национальный технический университет,

Республика Беларусь

Бег на средние дистанции пользуется широкой популярностью в большинстве стран мира. Ему посвящено и наибольшее, по сравнению с другими видами легкой атлетики, количество