

Благодаря избранным нами методам и методикам стало возможным наиболее полно изучить процесс социальной адаптации личности в паралимпийском спорте и найти пути решения проблем, которые мешают людям с особыми потребностями становиться полноценными членами украинского общества.

1. Балашова, Н.Н. Отношение к инвалидам – показатель культуры общества / Н.Н. Балашова // Теория и практика физ. культуры. – 1987. – № 1. – С. 62–63.

2. До проблем визначення змісту психологічного супроводу підготовки спортсменів-інвалідів // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф., 23–24 листопада 2006 р. – К., 2006. – С. 40–41.

3. Економічна соціалізація молоді: соціально-психологічний аспект / заг. ред. В.В. Москаленко. – К.: Український центр політичного менеджменту, 2008. – С. 279–300.

4. Лукашевич, Н.П. Социология воспитания: краткий курс лекций / Н.П. Лукашевич. – Киев, 1996. – 180 с.

5. Лукашевич, Н.П. Теория социализации как методологическая основа социальной работы с молодежью / Н.П. Лукашевич. – Киев, 1992. – Ч. 1. – С. 84–60.

6. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М.: Ин-т психотерапии, 2002. – 490 с.

О ТЕХНОЛОГИИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ШТРАФНЫХ БРОСКОВ В БАСКЕТБОЛЕ НА ОСНОВЕ ВНЕШНЕГО КОНТРОЛЯ, ТРАНСФОРМИРУЕМОГО В САМОКОНТРОЛЬ

Хатеновская А.А., Хатеновский А.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Белорусский национальный технический университет,

Республика Беларусь

Обучение игре в баскетбол включено в учебные программы вузов, так как по своему воздействию эта игра является комплексным и универсальным средством физического воспитания студенческой молодежи.

Быстрая смена игровых ситуаций оказывает влияние на совершенствование физической (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость) и функциональной (усиливает кровообращение, дыхание, обмен веществ) подготовленности; развитие психических процессов (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.). Игровая деятельность в спорте способствует формированию нравственных и волевых качеств; снижает эмоциональный стресс, возникающий от высокой учебной нагрузки.

Цель каждой команды – забросить мяч в чужую корзину, а победительницей объявляется та команда, на счету которой наибольшее количество заброшенных очков [1–3]. Это послужило причиной из всех технических приемов игры выделить броски мяча в корзину как наиболее значимые факторы. Разнообразие технических приемов игры (ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, ведение, перехваты, броски мяча) способствует развитию физических качеств. Основой выполнения результативного броска в корзину выступает весь комплекс физических качеств. Если говорить о психологическом обеспечении техники броска мяча в корзину, то следует обратиться к уровню сформированности образов движений и действий, специальных знаний, навыков и умений.

Необходимо учитывать тот факт, что в баскетболе занимающиеся получают удовлетворение от игры и повышают физическую подготовленность только в том случае, если овладеют точными бросками по кольцу. В высших учебных заведениях преподаватель сталкивается с тем, что студенты не овладели техникой броска в школе. Основной причиной этого

является игнорирование содержания уроков физической культуры, на которых и должны формироваться навыки выполнения тех или иных физических упражнений, так как именно школьный возраст является благоприятным для развития всех без исключения двигательных качеств. Несформированность двигательных навыков влечет за собой необходимость переобучения, например технике броска, студентов, когда сенситивный период развития физических качеств в основном завершен. Исследования в области формирования двигательных навыков и совершенствования методов тренировки требуют анализа механизмов управления движениями [3, 5].

Большинство авторов [1, 3, 5], исследуя и анализируя технику броска, определяют ее как трехфазовую структуру движения. Каждая фаза имеет свое смысловое значение, программу, границы и отличается от других по различным биомеханическим характеристикам. Фазы имеют свои особенности, такие как держание мяча, положение кисти и локтя перед броском и движение руки во время броска, умение регулировать фронтальное направление броска, угол вылета мяча, начальную скорость, а также определенным образом сочетать начальную скорость с углом вылета.

Основная фаза технического приема (броска) является главным двигательным моментом. Момент непосредственной реализации двигательной задачи начинается с последовательного разгибания звеньев тела: колено, бедро, плечо, локоть, кисть. Основной сложностью правильного выпуска мяча является необходимость образования прямой линии тремя сегментами руки: плеча, предплечья и кисти. Специфика взаимодействия инерционных, реактивных и силовых проявлений отражает динамическую структуру техники броска. Совместно кинематическая и динамическая структуры составляют двигательную структуру техники приема.

При обучении преподаватель сталкивается с тем, что начальная фаза броска (держание мяча, положение кисти и локтя перед броском) осваивается успешнее, нежели основная фаза – выпуск мяча в кольцо (рассогласованность движения рук и ног, неправильное положение туловища, траектория полета мяча, распределение мышечных усилий). Анализ циклограммы основной фазы техники броска позволил выявить 5 микрофаз, в каждой из которых изменяются угловые моменты и ускорения звеньев при выпуске мяча бросающим (таблица).

Таблица – Изменение угловых моментов и ускорений звеньев тела при выпуске мяча бросающим в зависимости от микрофазы

№ фазы	Кисть		Локоть		Плечо		Бедро		Колено		Ступня	
	угол	скорость	угол	скорость	угол	скорость	угол	скорость	угол	скорость	угол	скорость
1	98,0	1,4	269,9	1,2	99,4	1,21	116,5	0,89	18,3	1,26	269,9	0,40
2	106,6	2,08	269,9	1,0	98,0	1,41	269,9	1,2	63,4	0,89	243,4	0,44
3	105,2	2,2	101,2	2,0	269,9	1,4	114,4	2,41	44,9	0,84	269,9	0,8
4	108,3	3,1	269,9	2,6	5,6	2,0	269,9	1,6	29,0	2,05	103,9	0,82
5	111,2	3,8	2,9	3,8	97,0	1,6	110,5	1,7	9,4	2,43	126,8	1,0

Двигательная деятельность, как известно, для своего эффективного выполнения требует наличия срочной информации о правильности выполнения отдельных действий в минимальные промежутки времени. С целью оптимизации процесса обучения нами разработана и применяется технология совершенствования техники штрафных бросков в баскетболе на основе внешнего контроля, трансформируемого в самоконтроль. Технология понимается как

совокупность приемов, способов и их последовательности для достижения поставленной цели, реализуемых на основе принципа воспитывающего обучения в субъект-субъектном взаимодействии педагога и обучающихся, комплексно воздействующем на мотивационно-потребностную, эмоционально-волевою и когнитивную сферы личности; как форма реализации содержания образования и способ организации всех его элементов.

Технология рассматривается как микросистема в системе «обучающий – обучающийся», так как все пять ее компонентов (целевой, содержательный, организационный, операциональный, диагностический) взаимосвязаны и взаимозависимы; цель выступает системообразующим фактором, а достижение цели – прогнозируемый и диагностируемый результат применения – механизмом обратной связи.

Выявленные взаимосвязи результативности броска потребовали включения в содержательный компонент разработанной технологии упражнений с установкой на точность воспроизведения развиваемых пространственных, временных и силовых параметров движений, а в организационный – внедрения специальной аппаратуры и оборудования для создания дополнительных ориентиров с целью формирования самоконтроля выполнения точного броска.

Сконструированный прибор срочной информации, оснащенный звуковым сигналом, срабатывающим при технически неправильно выполненном броске (несогласованной работе верхних и нижних конечностей, неполном разгибании руки в локтевом суставе, отсутствии «захлеста» кисти), используется для того, чтобы студентам была понятна техника выполнения броска, с указанием ошибок, полученных при анализе циклограммы, т. е. они могли бы регулировать такие параметры, как фронтальное направление броска, угол вылета мяча, начальную скорость, а также определенным образом сочетать начальную скорость с углом вылета. Прибор крепится на пояском ремне и состоит из корпуса, в который встроен микропроцессор, отражающий количество правильных попыток, время, отводимое на выполнение серии бросков, и пояса со шлейками (одевается на спортсмена), на которых закреплены контакты, подсоединяющие контакты датчика. Датчик закрепляется при помощи ремня на двуглавой мышце руки, на средний палец кисти надевается петля лески, соединенная с ним. Вследствие работы трех звеньев руки (плечо, предплечье, кисть) в заключительной фазе броска леска натягивается, датчик замыкает электрическую цепь прибора и возникает звуковой сигнал, свидетельствующий о правильности/неправильности выполнения технического приема. Подобная оперативная обратная связь обеспечивает возможность самостоятельного внесения необходимых коррекций в ходе формирования двигательного навыка, понимаемого как способность к выполнению автоматизированных действий [4].

Для того чтобы создать наглядный ориентир отработки траектории полета мяча, используется тренажер, который как бы открывает площадь корзины для вхождения мяча в нее. Необходимо помнить и о том, что для успешного броска нужны не только технические навыки, благоприятные условия выполнения, психическое состояние игрока, помехоустойчивость, концентрация и устойчивость внимания, глазомер, развитие двигательных и координационных способностей, обеспечивающих согласованность движений, но и сила основных мышечных групп. Рекомендуется развивать силу мышц брюшного пресса, кисти, мышц-разгибателей ног и спины. Координация движения – процесс согласования работы мышц с целью организации управляемости двигательного аппарата, основными критериями которого являются экономичность, слитность, плавность и быстрота. Отсутствие координации в движениях бросающего будет тормозить не только выполнение броска в правильном сочетании звеньев в нужной микрофазе, но и передвижений вообще. Автоматизация движений, т. е. движений, точно размеренных ритмом и темпом, экономит физические силы и сберегает волевое усилие.

Разработка и внедрение в учебный процесс вуза технологии совершенствования техники штрафных бросков в баскетболе на основе внешнего контроля, трансформируемого в самоконтроль, способствует быстрому и правильному формированию двигательного навыка.

1. Линдеберг, Ф. Баскетбол: игра и обучение / Ф. Линдеберг. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 279 с.
2. Официальные правила баскетбола для мужчин и женщин 2000 г. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 112 с.
3. Гнусова, Т.С. Технология начального обучения студентов вузов броскам мяча по кольцу с дистанции в баскетболе на основе овладения ритмом их выполнения: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Т.В. Гнусова; Смоленская гос. академия физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 2007. – 147 с.
4. Марищук, Л.В. Психология спорта: учеб. пособие / Л.В. Марищук; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., испр. и доп. – Минск: БГУФК, 2006. – 147 с.
5. Бондарь, А.И. Научно-теоретические основы обучения баскетболу / А.И. Бондарь. – Минск, 1991. – 13 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НИЗКОЧАСТОТНОЙ МАГНИТОТЕРАПИИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СТРЕЛКОВ-ВИНТОВОЧНИКОВ

Цыганчук А.А., Терещенко И.Ю., Смирнова К.К., Боженко А.Ю.,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Современные спортивные достижения в любом виде спорта базируются как на традиционных, так и нетрадиционных средствах подготовки, позволяющих стимулировать различные функциональные системы организма в условиях дефицита времени и объема тренировочных нагрузок.

В связи с этим целью нашего исследования явилось определение влияния низкочастотной магнитотерапии (МТ) на параметры выстрела, определяемые стрелковым тренажером «СКАТТ».

В исследовании принимали участие 10 студентов специализации «пулевая стрельба» с I по V курсы различной спортивной квалификации. Курс низкочастотной МТ составлял 10 процедур.

Показатели параметров выстрела фиксировались при помощи электронного стрелкового тренажера «СКАТТ». Качество стрельбы определялось по следующим параметрам:

Σ – результат стрельбы (очки);

Σ_1 – результат стрельбы с десятыми долями очка;

R – средний результат выстрела с десятыми долями;

10,0 – относительная устойчивость оружия внутри «10» (%);

10a0 – относительная устойчивость внутри «10» средней точки прицеливания (%);

T – среднее время прицеливания (с);

L – средняя длина траектории прицеливания за 1 с до выстрела (мм);

K – «кучность» – расстояние между центрами наиболее удаленных пробоин (мм).

До прохождения курса магнитотерапии у испытуемых были следующие показатели: результаты стрельбы в целых (Σ) 346,7; с десятыми долями (Σ_1) очка 357,7; средний результат выстрела с десятыми долями очка (R) 8,9; время нахождения оружия внутри «10» (10,0) 23,4; внутри «10» вокруг средней точки прицеливания (10a0) 20,7; среднее время прицеливания 7,4 с; длина траектории прицеливания (L) 127,0; кучность стрельбы (K) 59,7 (таблица 1).