

Величенко Н.А. Особенности физической и технической подготовки студентов в спортивных играх / Н.А. Величенко, В.Г. Еременко, В.В. Коротя / Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: Международная научно-практическая конференция, 7 марта 2013 г. – Екатеринбург: ФГАОУ ВПО «Российский Государственный профессионально-педагогический университет», 2013. – С. 191-193.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

*Величенко Николай Анатольевич,
Еременко Валентина Григорьевна,
Коротя Владимир Владиславович,
Национальный Авиационный Университет
г. Киев*

Аннотация. Систематизированы средства для повышения уровня физической и технической подготовленности студентов в футболе, баскетболе и волейболе. Представлены специальные подготовительные упражнения с характерной для них координацией, напряжениями, темпом и ритмом движений для совершенствования технико-тактической подготовки студентов в спортивных играх.

Ключевые слова: студенты, спортивные игры, физическая подготовка, техническая подготовка.

Abstract. Explore means to increase physical and technical preparedness of students in football, basketball and volleyball. Presented special preparatory exercises that will improve the technical and tactical training of students in sports.

Keywords: students, sports, physical training, and technical training.

Актуальность. Спортивные игры – высокоэмоциональные, доступные и разноплановые средства физического воспитания молодежи. Одной из задач использования спортивных игр в учебном процессе является оптимизация построения практических занятий.

Учитывая недостаточное количество часов, выделяемых на «Физическое воспитание» в высших учебных заведениях и высокий уровень мотивации занимающихся к развитию не только физических качеств, но и технических приемов игры, необходимо применять в практических занятиях по спортивным играм средства, комплексно воздействующие на повышение уровня физической и технической подготовленности студентов.

Цель работы: систематизировать средства для повышения уровня физической и технической подготовленности студентов в спортивных играх.

Результаты исследований. В Национальном Авиационном Университете (НАУ) на I курсе занимается 3027 человек, в методическом объединении «спортивные игры» – 1216 студентов (40,2 %). Из них футболом занимается – 452 (37,2 %) студента, волейболом – 481 (39,5 %), баскетболом – 284 (23,3 %). На II курсе занимается 2333 человека, в методическом объединении «спортивные игры» – 772 студента (33,4 %). Из них занятия футболом посещают 320 студентов (41,4 %), волейболом – 236 студентов (30,6 %), баскетболом – 216 студентов (28 %). В сборных командах

НАУ по футзалу занимается 19 юношей, волейболу – 24 юноши и девушки, баскетболом – 19 юношей.

Физическая подготовка студентов, направлена на всестороннее и специализированное физическое развитие, совершенствование жизненно важных двигательных качеств, повышение функциональных возможностей и укрепление здоровья студентов. От уровня физической подготовленности в спортивных играх зависит быстрота и качество овладения техникой, тактикой игры и спортивные достижения команды. Хорошо физически подготовленные студенты обладают способностью преодолевать большие физические и психические напряжения, имеют высокие функциональные возможности, которые позволяют легче преодолевать усталость и получать преимущество над соперником.

Оптимально построенный процесс общей физической подготовки студентов направлен на разностороннее и, в тоже время, пропорциональное развитие различных двигательных качеств. Высокие показатели уровня общей физической подготовленности являются функциональной основой для развития специальных физических качеств и для эффективной работы по совершенствованию других слагаемых подготовленности занимающихся: технической, тактической и психологической [1, 3, 4].

Для совершенствования общей физической подготовленности широко используются упражнения, которые способствуют общему развитию: прыжки на скакалке, упражнения с набивными мячами, гантелями, различные метания, прыжки в длину и высоту, преодоление дистанций прыжками на одной и двух ногах, бег на различные дистанции, бег с препятствиями, кроссы, плавание, упражнения с различными отягощениями, на тренажерах и др. Все эти упражнения подбираются с учетом индивидуальных особенностей, возраста, пола занимающихся [2, 3, 4].

Специальная физическая подготовка способствует повышению эффективности технико-тактических действий. Схожий характер двигательной деятельности в большинстве спортивных игр позволяет обозначить главные характерные особенности упражнений, используемых для специальной физической подготовки:

- максимальная, или близкая к ней, интенсивность;
- комплексный характер проявления физических качеств, в скоростно-силовом режиме, приближенном к условиям игровой деятельности, в сочетании с техникой, тактикой и проявлением психологических качеств;
- переменный характер деятельности различной длительности;
- преимущественно смешанный (аэробно-анаэробный) характер энергообеспечения.

В основе методики развития физических качеств лежит использование способностей организма к кумулятивной (накопительной) адаптации, в процессе которой, под влиянием регулярно повторяющихся воздействий, происходит точное приспособление к характеру и силе воздействия и при этом, в определенном направлении, повышаются функциональные возможности организма. Организм спортсмена адаптируется как к форме

движения, так и к характеру двигательных качеств, проявляемых при их выполнении. Но для достижения высоких спортивных результатов недостаточно последовательных повторений конкретных действий. Нужно совершенствовать способности занимающихся, избирательно усложняя учебно-тренировочный процесс, направляя его на развитие не только специальных двигательных качеств, но и совершенствование технико-тактической подготовки [2].

Для совершенствования технико-тактической подготовки используют специальные подготовительные упражнения с характерной для них координацией, напряжениями, темпом и ритмом движений:

I. Упражнения технико-тактического характера: игра 2х2, 3х3, 3х4, 4х3, 5х4; игры по усложненным правилам: без ведения мяча (баскетбол); в одно касание (футбол, баскетбол); регбийным мячом по упрощенным правилам (футбол, баскетбол); игра в волейбол 2-мя мячами (без нападающих ударов).

II. Подвижные игры: «Мяч в центр», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Волейбол в кругу», «Попади в квадрат», «Защита круга», «Квач с мячом» и др.

III. Эстафеты с использованием различного количества мячей; мячей с различных видов спорта; с использованием скакалок, гимнастических скамеек, гимнастических палок, медбольных мячей и др.

IV. Упражнения из других видов спорта: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, регби, гимнастика, акробатика и т.д.

Вывод: спортивный результат во многом зависит от суммы овладения техническими приемами и двигательными качествами. Поэтому повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, а также технической подготовленности следует рассматривать как часть единого процесса интегральной подготовки в спортивных играх, т.е. развитие навыков и качеств (техническая, физическая и специальная физическая подготовка) должны осуществляться одновременно.

Литература:

1. Баскетбол: учебник для вузов физической культуры / Под ред. Ю.М. Портнова. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 80 с.

2. Развитие физических качеств баскетболистов: методическое пособие для тренеров по баскетболу / З.М. Хромаев, Е.В. Мурзин, А.В. Обухов, С.Г. Защук. – К.: Пресса Украины, 2006. – 112 с.

3. Петров О.П. Методика навчання футболу: навчально-методичний посібник. – Кам'янець-Подільський державний університет, 2006. – 128 с.

4. Волейбол в университете: теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебн. пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. – М.: Советский спорт, 2009. – 164 с.