

СТРИТБОЛ КАК СРЕДСТВО КОМПЕНСАЦИИ ДЕФИЦИТА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОК ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

А.С. Николаичева

Гродненский государственный университет им. Янки Купалы, Беларусь, 1407@mail.ru

Сложившееся положение в высшей школе не соответствует требованиям научной организации учебного труда студентов. В настоящее время обучение в высших учебных заведениях характеризуется все возрастающей, чрезмерной учебной нагрузкой на студента, негативно отражающейся на здоровье будущего специалиста. Эта перегрузка усугубляется и состоянием современной системы физического воспитания, которая не решает проблемы восполнения недостаточной двигательной активности студентов [4].

В связи с этим поиск и внедрение новых завоевавших популярность у молодежи видов двигательной активности имеют первостепенное значение для повышения интереса и соответственно эффективности процесса физического воспитания студентов. Примером таких новых видов двигательной активности является увлечение современной молодежи быстро набирающими популярность модифицированными видами классических спортивных игр – занятиями мини-футболом, стритболом, пляжным волейболом, пляжным гандболом, регболом и др.

Недостаточное научное обоснование методики проведения занятий, организации и форм соревнований в данных видах физической активности затрудняет их использование в процессе физического воспитания студентов, что предопределило направление нашей работы [2;3].

С целью разработки и экспериментального обоснования методики использования занятий и организации проведения соревнований уличным баскетболом в учебном процессе по физическому воспитанию студенток младших курсов вузов было проведено педагогическое исследование.

Для решения задач исследования использовались теоретический анализ и обобщение научно-методических работ и документальных материалов, антропометрическое обследование, метод индексов, методы функциональной диагностики, методы оценки образа жизни, педагогическое наблюдение, констатирующий и формирующий эксперимент, а также математико-статистические методы обработки результатов исследования. Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе Гродненского государственного университета им. Я.Купалы. В эксперименте приняли участие студентки 1-го и 2-го курсов дневной формы обучения в количестве 45 человек.

Работа проводилась в два этапа с 2010 по 2012 г. На первом этапе – теоретико-поисковом и аналитико-экспериментальном – изучались состояние и проблемы физического воспитания и рекреации студентов, уточнялись гипотеза, цель и задачи исследования. Проводился сбор информации об образе жизни, двигательной активности и состоянии здоровья студенток 1–2-го курсов.

На втором этапе исследования – экспериментально-формирующем и обобщающе-оценочном проводилась оценка эффективности разработанной экспериментальной методики проведения занятий и различных форм организации соревнований по уличному баскетболу, а также сравнительный анализ эффективности занятий уличным баскетболом с занятиями другими видами двигательной активности.

В результате проведенного исследования сформулированы следующие выводы:

– ретроспективный анализ научно-методической литературы и результаты собственных исследований свидетельствуют, что уже в процессе обучения в общеобразовательной школе состояние здоровья будущих студентов значительно снижается и в результате большое количество первокурсников по состоянию здоровья зачисляются в подготовительную (19,6%) и специальную (17,8%) медицинские группы;

– низкая двигательная активность является основной причиной неудовлетворительной динамики уровня физической подготовленности и состояния здоровья студенток. Как показал анализ уровня физической подготовленности у первокурсниц, к наиболее отстающим физическим качествам от нормативных требований относятся силовая выносливость (64%), динамическая сила (67%), быстрота (49%) и невысокая общая работоспособность;

– по результатам анкетирования установлено, что для студенток наиболее интересны различные виды спортивных игр. Стритбол, хотя и является сравнительно новым видом физической активности, но его популярность уже довольно высока у студенческой молодежи. Основными причинами быстрорастущей популярности являются: неформальный характер занятий, высокая эмоциональность игр, простота организации, простое оборудование и инвентарь, возможность общения, получение необходимой двигательной активности;

– в процессе проведения констатирующего эксперимента было установлено, что в одной игре в стритбол каждый участник преодолевает расстояние до 500 метров, которое дополняется 25 прыжками, ускорениями с ведением мяча на 60–70 метров, выполняет в среднем 15–17 передач и 18 бросков мяча по кольцу. Все передвижения выполняются с переменной интенсивностью – передвижения с максимальной скоростью чередуются паузами с ходьбой, учитывая, что в процессе занятий и соревнований каждый занимающийся выполняет от 3 до 6 игр, то нагрузку получаемую в занятиях можно оценить от средней до большой, которая определяется еще и высокой эмоциональной напряженностью игр;

– мониторинг физиологической напряженности специальных упражнений позволило дифференцировать их по величине воздействия на сердечнососудистую систему занимающихся:

а) упражнения, имеющие аэробную направленность (величина ЧСС до 150 уд/мин). Эту группу составили: перемещения по площадке на небольшое расстояние, не связанные с ускорениями; выполнение технических действий с незначительным перемещением (например, передачи на месте, штрафной бросок);

б) упражнения, имеющие аэробно–анаэробный режим выполнения (ЧСС до 180 уд/мин). К этой группе относятся: упражнения на время, открывание на мяч, игра без мяча; ведение мяча с изменением направления движения; подбор, вырывание, выбивание, перехват; передачи в движении; броски с дистанции;

в) упражнения анаэробной направленности (величина ЧСС 180 уд/мин и выше). К ним относятся упражнения: ускорения, связанные с выходом на свободное место, чтобы получить мяч; а также с выходом на игрока, производящего бросок по кольцу; рывки к мячу; переход от атаки к нападению в игре; броски в движении и броски с дистанции с противодействием; ведение мяча с активным сопротивлением и последующей атакой кольца.

– стритбол представляет собой кондиционную тренировку в смешанной зоне энергообеспечения (анаэробно–аэробной). В среднем у студентов, принимающих участие в игре, зафиксирована ЧСС 165 ± 3 , которая равна 82 % от максимально возможной ЧСС в этом возрасте. Потеря веса за одно тренировочное занятие (3–5 игр) составила от 1–2 кг, в зависимости от собственного веса участников игры;

– разработанная и экспериментально обоснованная методика использования занятий и организация проведения соревнований по стритболу в учебном процессе по физическому воспитанию студенток младших курсов вузов основана на следующих компонентах: уровне необходимых суточных энергозатрат; основных мотивах, определяющих интерес и желание заниматься стритболом; выявленных двигательных характеристиках игры в стритбол; физиологической напряженности (пульсовой стоимости) специальных упражнений и игровых режимов в стритболе, особенно в условиях проведения соревнований по стритболу.

– в ходе формирующего эксперимента выявлено, что использование занятий стритболом в физическом воспитании студентов экспериментальной группы позволило добиться положительной динамики состояния здоровья, которая проявилась в более высоких показателях бега на 1000 м, 30 м, подтягивании на низкой перекладине и прыжке в длину с места. Так, за время проведенного эксперимента в беге на 1000 м результат увеличился с $4.28, 33 \pm 3,68$ до $4.01 \pm 3,31$, в беге на 30 м – с $7,02 \pm 0,07$ до $6,45 \pm 0,09$, в подтягивании на низкой перекладине – с $14,16 \pm 1,03$ до $16,22 \pm 0,98$ раз и прыжке в длину с места с $177,43 \pm 7,22$ до $186,09 \pm 7,05$. В то же время необходимо отметить, что показатели физической подготовленности испытуемых не претерпевали достоверно значимого прироста и характеризовались незначительными изменениями изучаемых показателей ($p > 0,05$);

– показатель физической работоспособности (PWC 170) за время проведения эксперимента в контрольной группе остались без изменения (до эксперимента $987 \pm 20,15$ кгм/мин, после $991 \pm 19,73$ кгм/мин) ($p > 0,05$), в то время как как в экспериментальной группе после двух лет регулярных занятий стритболом показатель PWC 170 значительно увеличился с $985 \pm 20,84$ кгм/мин до $1112 \pm 22,64$ кгм/мин ($p < 0,05$);

– в процессе использования стритбола в качестве основного средства занятий по физическому воспитанию и проведения факультативных занятий в виде различных соревнований между груп-

пами, соревнований выходного дня и т.п., удалось добиться достоверного повышения интереса студентов к занятиям этой формой двигательной активности, выразившегося в высокой и стабильной посещаемости этих занятий (около 91% занимающихся посетили все мероприятия и занятия): количество занимающихся увеличилось на 155% по сравнению с началом учебного года.

Литература:

1. Виленский М. Я, Авчинникова С. О. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» / М.Я. Виленский , С.О. Авчинникова.– М.: Теория и практика физ. культуры. 2004, № 11, с. 2–7.
2. Виноградов П. А, Моченов В. П. Новый этап в развитии физкультурно–оздоровительной и спортивной работы среди учащейся молодежи / П.А. Виноградов, В.П. Моченов.– М.: Теория и практика физ. культуры. 1998, № 7, с. 24–26.
3. Костюков В. В. Научно–технологическая концепция использования спортивных игр при организации физической активности людей разного возраста / В.В. Костюков.– М.: Теория и практика физ. культуры. 1994, № 11, с. 23–25.
4. Чоговадзе А. В, Рыжак М. М. Физическое воспитание и формирование здорового образа жизни студентов / А.В. Чоговадзе, М.М. Рыжак.– М.: Теория и практика физ. культуры. 1993, №7, с. 8–10.