

1. Анализ положения детей в Российской Федерации: на пути к обществу равных возможностей: Совместный доклад Независимого института социальной политики и Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.unicef.ru/upload/iblock/b6e> (дата обращения: 20.12.2013 г.).
2. Российский статистический ежегодник. 2010: Статистический сборник. Москва: Изд-во Росстат, 2010. 813 с.
3. Российский статистический ежегодник. 2012: Статистический сборник. Москва: Изд-во Росстат, 2012. 786 с.

**ПРОЕКТИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ ПО ПОВЫШЕНИЮ  
РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ БРОСКА С ДАЛЬНЕЙ ДИСТАНЦИИ  
БАСКЕТБОЛИСТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ**

*Чуб Яна Владимировна, доцент*

*Чуб Александра Юрьевна, студентка*

*Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург*

*Аннотация.* В статье представлен теоретический, методологический и экспериментальный материал по совершенствованию подготовки баскетболистов нефизкультурных вузов.

*Ключевые слова:* студенческий спорт, проектирование физкультурно-спортивной деятельности, спортивная подготовка, комплексное упражнение.

*Abstract.* The article presents a theoretical, methodological and experimental material for improve the preparation of basketball players in unsporting universities.

*Index terms.* student's sport, designing of sports activity, sports preparation, complex exercise.

Современный этап развития социальной политики государства характеризуется активной пропагандой здорового образа жизни среди молодежи, направленной, в том числе, на развитие физической культуры и спорта. Одной из основных позиций оздоровления нации является привлечение студенческой молодежи к спорту. В соответствии с основной образовательной программой

подготовки бакалавров и специалистов и программой дисциплины «Физическая культура» в большинстве технических вузов ведется подготовка студентов в группах спортивного совершенствования и специализации по выбранному виду спорта. Главным показателем спортивной деятельности студентов являются результаты соревнования. В настоящее время к соревнованиям, не зависимо от степени подготовки, привлекаются все желающие студенты. Для каждого контингента занимающихся спортом организуются такие соревнования, которые бы соответствовали уровню их физической подготовки. Однако, каждое соревнование требует от спортсмена максимальной физической и психической отдачи, а желаемым результатом этих соревнований является зафиксированное превосходство над соперником. Обеспечить превосходство над соперником возможно только за счет спортивной подготовки, в том числе по повышению результативности броска с дальней дистанции в баскетболе.

Однако традиционно принятые условия повышения результативности не всегда имеются в техническом вузе. Даже если материально-техническое оснащение спортивных сооружений вуза позволяет оборудовать спортивную площадку для занятий баскетболом в соответствии с правилами, то время, необходимое для совершенствования навыка, например, стабильного броска с дальней дистанции, оказывается ограниченным. Это связано, прежде всего, со значительной загруженностью студентов по освоению дисциплин технических направлений подготовки, которая отодвигает на второй план занятия спортом. Спорту в процессе обучения отводится разряд хобби.

Группы спортивного совершенствования в технических вузах формируются из имеющихся возможностей, поскольку специфика подготовки не носит физкультурно-спортивного характера. Высококласные спортсмены в нефизкультурных вузах редкость. В сборные команды таких высших учебных заведений попадают студенты, имеющие желание и достаточные (условно) технические навыки соревнований. Сборные команды вузов формируется из игроков, которые обладают разрозненной и специфичной подготовкой, поскольку про-

ходили обучение в разных спортивных (общеобразовательных) школах регионов страны.

В среднем группа спортивного совершенствования осваивает технические приемы и занимается специальной физической подготовкой по баскетболу в течение 6 часов в неделю, такое же количество времени составляют спортивные соревнования. Очевидно, что этого не достаточно для повышения результативности бросков в игре.

Выявленные проблемы сложившейся подготовки баскетболистов в нефизкультурных вузах может решить совместная деятельность преподавателя и студента по поиску способов повышения ее эффективности [3]. Учебное проектирование физкультурно-спортивной деятельности, должно быть направлено на поиск таких способов тренировки, которые бы давали высокий и стабильный результат в соревнованиях.

Анализ реальной ситуации в вузах по подготовке баскетболистов помог определить задачи исследовательской работы.

1. Выявить и обосновать средства оптимизации совершенствования броска с дальней дистанции в условиях ограниченного времени подготовки студентов технического вуза.

2. Провести эксперимент по проверке выявленных способов повышения результативности броска с дальней дистанции.

В процессе коллективной работы (студент – преподаватель) были определены теоретические и методологические основания для разработки способов повышения эффективности спортивной подготовки.

Спортивная подготовка – это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать степень его готовности к спортивным достижениям [1, с. 116]. В основе подготовки спортсмена на занятиях по дисциплине «Физическая культура» в техническом вузе лежит спортивная тренировка, которая осуществляется посредством физических упражнений. Тренировочные упражнения носят, в основном, комплексный характер и могут иметь одновре-

менно тактическую, техническую, психическую и физическую направленность развития. В процессе совершенствования какого-либо технического приема физические и психические показатели занимающегося как совершенствуются, так и обуславливают его выполнение. По исследованиям ученых, точность броска в корзину, например, обусловлена, в том числе, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, четкой согласованностью движения рук, туловища и ног, силой и подвижностью кистей, стабильностью движения и управляемостью ими в зависимости от условий выполнения, психологической устойчивостью и уверенностью в себе [2, с. 82].

Оптимизация подготовки по повышению результативности в баскетболе за ограниченное время заключается, на наш взгляд, в реализации возможности использования свойства комплексности каждого применяемого в тренировочном процессе упражнения. То есть возможность включения в каждое конкретное упражнение элементов специфической (относительно выбранного действия) тактической, технической, психической и физической подготовки.

Например, техническая подготовка выполнения броска с дальней дистанции включает обучение технике действий и выработке двигательных умений и навыков, позволяющих достичь высокой степени совершенства выполнения этого приема. Комплексное упражнение, включающее, например, перемещения на высокой скорости (имитация условий соревнования), взаимодействие с партнерами, сочетание различных технических приемов, будет способствовать совершенствованию техники броска с места с дальней дистанции, если этот бросок систематически и регулярно включать в это упражнение.

Психическая подготовка базируется на формировании устойчивой реакции у спортсмена в условиях нарастающих трудностей и соревновательной деятельности. Любые упражнения (не только выполнение броска с дальней дистанции), включающие напряженную соревновательную деятельность спортсмена, будут формировать устойчивую реакцию на выполнение точного броска с дальней дистанции.

Физическая подготовка для реализации технических приемов, в том числе броска с дальней дистанции, заключается в развитии специфических физических качеств, которые обеспечивают само двигательное действие и проявляются в нем [1, с. 343]. Прием броска с дальней дистанции, на наш взгляд, кроме психической подготовки, требует проявления таких физических качеств как сила, ловкость, устойчивость равновесия и пространственной ориентации (координационных способностей).

Таким образом, включая в упражнения тренировочного занятия как можно большее количество элементов, развивающих специальную силу и координационные способности, мы получим комплексную подготовку к выполнению результативного броска с дальней дистанции. Применение комплексных упражнений в соответствии с целевыми установками по совершенствованию тех или иных приемов, на наш взгляд, позволяет увеличить время прямого и косвенного воздействия в тренировочном процессе на факторы повышающие результативность этих приемов до максимальных величин. Добиться повышения результативности броска с места с дальней дистанции за короткий период времени можно, на наш взгляд, за счет систематического включения в тренировочное занятие направленных упражнений комплексного характера.

Для проверки выдвинутых нами предположений мы провели эксперимент. На первом этапе были зафиксированы данные контрольных испытаний результативности броска с дальней дистанции студентов. На втором этапе мы реализовали разработанную методику подготовки баскетболистов, которая способствовала бы повышению результативности броска с дальней дистанции. На третьем этапе были собраны данные повторных контрольных испытаний. На четвертом этапе проведен анализ полученных результатов.

В диапазон исследования попали данные 12-ти спортсменов.

Контрольные испытания показали не однозначные результаты. Игроки высокого уровня (3 человека), которые в полном объеме прошли подготовку в детско-юношеской специализированной спортивной школе, занимают стабильное место в стартовом составе команды на соревнованиях за вуз и имеют высо-

кий процент попадания, показали не значительный прирост результативности (1,5 – 3,2 %). Игроки среднего уровня (7 человек), которые не обладают хорошими техническими навыками, не первый год проходят подготовку в составе сборной команды, имеют прирост показателей результативности от 15 до 45 %. Игроки низкого уровня (новички, выполняющие роль запасных на соревнованиях – 2 человека), повысили свою результативность на 44 – 65 %.

Анализ полученных результатов эксперимента дает основания считать, что разработанная методика дает положительные результаты для определенного контингента занимающихся.

Выводы.

1. За счет комплексной подготовки результативность броска с дальней дистанции повышается за короткие сроки не в ущерб другим элементам подготовки по баскетболу.

2. Методика, как показал эксперимент, особенно эффективна для игроков среднего и низкого уровня.

Список литературы.

1. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю., Рябинина С. К. Физическая культура : учеб. для вузов. – М. : Издательство Юрайт, 2013. – 424 с.

2. Нестеровский Д. И. Баскетбол : Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. – 2-е изд., испр. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с.

3. Чуб Я.В. Формирование технологического мышления студентов на занятиях по физической культуре : учеб.-метод. пособие / Я. В. Чуб. – Екатеринбург: Изд-во УрГУПС, 2012. – 135, [1] с.