

Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ
И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Сборник научных статей

Брест
БрГУ имени А. С. Пушкина
2020

УДК 796.01
ББК 75.1
А 43

Редакционная коллегия:

кандидат педагогических наук, доцент **К. И. Белый**
кандидат педагогических наук, доцент **И. Ю. Михута**
старший преподаватель **С. К. Якубович**

Рецензенты:

доцент кафедры физического воспитания и спорта
УО «Брестский государственный технический университет»,
кандидат педагогических наук, доцент **Н. В. Орлова**

заведующий кафедрой легкой атлетики, плавания и лыжного спорта
УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»,
кандидат педагогических наук, доцент **А. В. Шаров**

А 43 **Актуальные** проблемы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки : сб. науч. ст. / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина ; редкол.: К. И. Белый, И. Ю. Михута, С. К. Якубович. – Брест : БрГУ, 2020. – 165 с.
ISBN 978-985-22-0142-1.

Статьи сборника посвящены теоретико-методическим и практическим проблемам современной системы физического воспитания и спорта, современных информационных технологий в физическом воспитании и спорте, инновационных здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании школьников и учащейся молодежи, олимпийского образования школьников и учащейся молодежи, медико-биологическим проблемам физической культуры и спорта.

Издание предназначено для специалистов в области физической культуры и спорта, научных работников, аспирантов, магистрантов и студентов.

УДК 796.01
ББК 75.1

ISBN 978-985-22-0142-1

© УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», 2020

Студентам с высоким уровнем ЛТ были предложены комплексы физических упражнений из практики йоги против тревожности. Положительным является факт снижения количества показателей «высокого уровня ЛТ» к концу семестра и наличия достаточно высоких значений «умеренного уровня ЛТ».

Выводы. В результате исследования психоэмоционального состояния студентов первого курса БНТУ на практических занятиях по дисциплине «Физическая культура» выявлены значительные отклонения показателей тревожности от умеренного уровня в начале первого семестра. Эти данные указывают на низкую мотивацию студентов по отношению к занятиям по физической культуре и в то же время повышенное чувство личной тревожности в связи с необходимостью усвоения новых знаний по дисциплинам физико-математического и технического профиля.

Положительным является факт снижения количества показателей «высокого уровня ЛТ» и наличия достаточно высоких значений «умеренного уровня ЛТ» к концу семестра, что может свидетельствовать об адаптации первокурсников к новым условиям обучения. Полученные результаты должны послужить преподавателям стимулом для формирования у студентов мотивации к занятиям физической культурой в вузе.

Список использованной литературы

1. Психологические тесты для профессионалов / авт.-сост Н. Ф. Гребень. – Минск : Современ. шк., 2007. – 496 с.

М. И. Лис¹, Н. С. Венцковская¹, Н. И. Приступа²

¹УО «Гродненский государственный медицинский университет», г. Гродно

²УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», г. Брест

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ НИЖНИМ ПОДАЧАМ МЯЧА СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ, НЕ ЗАНИМАВШИХСЯ РАНЕЕ В СЕКЦИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Summary. The article substantiates the effectiveness of studying the lower serves of the ball in volleyball among students who have not previously been engaged in sections or circles for the study of volleyball at school.

Резюме. В статье обосновывается эффективность изучения нижних подач мяча в волейболе среди студентов, не занимавшихся ранее в секциях или кружках по изучению волейбола в школе.

Актуальность. Вопросам технической подготовки волейболистов посвящены многие исследования (Ю. Д. Железняк, 1962; Ю. Н. Клещев, 1978, 1980; А. Г. Фурманов, 1979; Ю. И. Портных, 1986 и др.) [1–3]. В технический арсенал занимающихся волейболом входят около пятнадцати технических приемов, и только половина из них более или менее систематически используется спортсменами в соревнованиях (Ю. Д. Железняк, 1978).

Среди технических приемов, без которых невозможна успешная игровая деятельность, особое место занимают подачи мяча. Высокий уровень владения подачей может сразу принести команде очко, а прием мяча после подачи бывает настолько затруднен, что противник лишается возможности эффективно осуществлять нападающие действия, что облегчает подающей команде организацию защитных действий.

Подача – единственный технический элемент, исполнение которого зависит только от самого игрока, а не определяется игровой ситуацией и взаимодействием

с партнерами или противником. В определенном смысле можно сказать, что подающий игрок владеет мячом – он сам выбирает место подачи, способ ее выполнения и решает, куда направить мяч. Это обстоятельство предъявляет самые высокие требования к техническому исполнению подачи.

Цель и задачи исследования. Целью работы было повышение эффективности учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» среди студенток первого курса Гродненского государственного медицинского университета. Задачами являлись:

- изучение начального уровня владения техникой нижних подач мяча студентками;
- разработка программы обучения нижней боковой и нижней прямой подачи мяча;
- экспериментальное обоснование эффективности различных способов выполнения нижних подач в волейболе.

Методы и организация исследования. В работе применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование. Организация исследования осуществлялась следующим образом. В начале изучения курса волейбола со студентками первого курса были сформированы две группы занимающихся по 15 человек (одна на медико-психологическом факультете, вторая – на педиатрическом) из лиц, ранее не занимавшихся в школьных секциях или кружках по волейболу. В начале было протестировано их умение выполнять подачи, далее на протяжении десяти занятий первая группа обучалась нижней боковой подаче, а вторая – нижней прямой подаче.

Результаты исследования и их обсуждение. Выполнение нижних подач для начинающих является приоритетным, так как они гораздо проще по технике выполнения и не требуют высокого развития силы мышц верхнего плечевого пояса, как верхние подачи. А быстрейшее овладение подачами позволяет быстрее применять игру в целом, что повышает мотивационную составляющую процесса физического воспитания.

В волейболе для начинающих используются нижние прямые и нижние боковые подачи с планирующей траекторией полета мяча.

Техника нижних подач практически идентична и состоит из исходного положения и трех последовательных фаз: подготовительной (подбрасывание мяча, замах), основной (ударное движение) и заключительной (опускание рук и переход к новым действиям). Различие состоит в исходных положениях, подбросе мяча и движении бьющей руки.

Техника нижней прямой подачи. В исходном положении игрок стоит лицом к сетке, туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, мяч удерживается слегка согнутой рукой на уровне пояса. При замахе прямая бьющая рука супинируется и отводится строго назад. Мяч подбрасывается вверх-в сторону бьющей руки на расстояние 20–30 см. Удар осуществляется кистью встречным движением бьющей руки снизу-вперед-вверх примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает одноименную ногу и переносит тяжесть тела на другую ногу. После удара рука выполняет сопровождающее мячу движение вперед. Точность нижней прямой подачи обусловлена тремя основными факторами: направлением замаха, высотой подбрасывания и точкой удара по мячу.

Техника нижней боковой подачи. Удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Замах бьющей руки производят в направлении вниз-назад в плоскости, наклонной к опоре примерно под углом 45 градусов. Плечо при этом отводят назад и опускают. Удар осуществляют маховым движением бьющей рукой сзади-вправо-вперед, ее выводят под мяч так, чтобы место удара находилось примерно на уровне пояса. Ударяют по мячу напряженной согнутой кистью снизу-сбоку. После удара осуществляют сопровождающее движение, вытягивая руку в направлении подачи и фиксируя ее в таком положении.

Программа обучения состояла из последовательных идентичных упражнений с различиями в исходном положении: изучение исходного положения; подбрасывание мяча перед собой; подбрасывание мяча перед собой одной рукой с отведением другой руки; подача мяча без предварительного подбрасывания (с руки); подача мяча в стенку с подбрасыванием с расстояния двух-трех метров; подача мяча в стенку с расстояния пяти-шести метров; подача мяча на точность на партнера с расстояния пяти-шести метров; подача мяча на партнера с постепенным увеличением расстояния до девяти метров; подача мяча через сетку с 3-метровой линии, постепенно увеличивая расстояние от сетки; подача мяча через сетку из-за лицевой линии; подача мяча на точность: в пределы площадки; в правую и левую, дальнюю и ближнюю ее половины; в каждую из шести зон; между зон; подача с разных зон за лицевой линией; подача после выполнения интенсивных упражнений: прыжков, ускорений, кувырков и т. д.; выполнение большого количества подач подряд (не менее десяти); совершенствование в соревновательных условиях: а) наибольшее количество подач без ошибок; б) наибольшее количество подач подряд без ошибок в заданную зону.

По окончании эксперимента было проведено повторное тестирование студенток на точность попадания мяча в правую и левую половины площадки, так как практически все обучаемые овладели навыком подачи без ошибок в площадку.

Выводы. Результаты тестирования показали лучшее владение студентками техникой нижней боковой подачи. Это связано, на наш взгляд, с такими важными элементами техники, как подброс мяча одной рукой перед собой и движением бьющей руки. При нижней боковой подаче мяч подбрасывается прямо перед собой, не меняя траектории полета. В то время как при выполнении нижней прямой подачи необходимо подбрасывать мяч вверх-в сторону на траекторию движения бьющей руки. При этом предплечье и кисть бьющей руки необходимо супинировать (разворачивать). А это вызывает дополнительные трудности, и время для овладения данным техническим элементом игры в волейбол.

Список использованной литературы

1. Железняк, Ю. Д. Волейбол : учеб. для ин-тов физ. культуры / Ю. Д. Железняк, А. В. Ивойлов. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 239 с.
2. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. Н. Портнова. – М. : Академия, 2004. – 525 с.
3. Фурманов, А. Г. Подготовка волейболистов / А. Г. Фурманов. – Минск : МЕТ, 2007. – 330 с.

Лю Ичжэ¹, И. Ю. Михута², Сун Пэн²

¹УО «Белорусский государственный университет физической культуры», г. Минск

²УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», г. Брест

ЭЛЕКТРОМИОГРАФИЧЕСКИЙ ПРОФИЛЬ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПРЫЖКАХ В ВОДУ

Summary. The article presents the developed electromyographic technique, which allows you to build an intermuscular profile of a jumper in the water and evaluate the impact of the training load on the leading muscle groups of athletes with a degree of symmetry and their involvement in the work.