

Выяснение особенностей развития скоростно-силовых способностей на примере подтягивания на высокой перекладине из виса у студентов и подъема туловища за 1 минуту из исходного положения лежа у студенток, занимающихся легкой атлетикой, показало снижение результатов у студентов вплоть до третьего курса и незначительное улучшение на четвертом курсе. У студенток идентичная со студентами динамика, за исключением показателей четвертого курса, которые остались неизменными, как и на третьем курсе (рисунок 3).

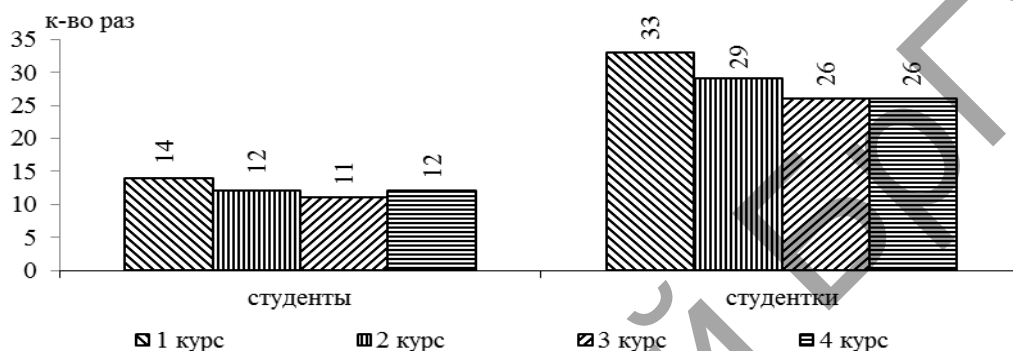


Рисунок 3 – Показатели в подтягивании на высокой перекладине из виса у студентов и в поднимании туловища за 1 минуту из исходного положения лежа у студенток-легкоатлеток

**Выводы.** Полученные результаты свидетельствуют, что показатели уровня развития скоростно-силовых способностей как у студентов, так и у студенток на протяжении четырех курсов обучения на факультете физического воспитания носят изменчивый, вариативный характер.

#### Список использованной литературы

1. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физ. культуры, 2000. – 275 с.
2. Основы теории и методики физической культуры : учеб. для техникумов физ. культуры / под ред. А. А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 353 с.

**Н. С. МЕТЕЛИЦА, Е. А. АЗАРОВА**

Минск, Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка

#### ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА»

**Summary.** Modern youth should be involved in active sports For the entire period, students were offered a course of study according to the program for the study of martial arts, one of the key types of martial arts that students studied – judo.

**Резюме.** Современную молодежь необходимо привлекать к активным занятиям спортом. В период обучения студентам был предложен курс по программе изучения спортивных единоборств. Один из ключевых видов единоборств, который изучали студенты, – дзюдо.

**Актуальность.** В современном мире молодежь перестала активно заниматься собственным здоровьем, снизилась активность. Молодые люди перестали заниматься спортом, снизился интерес к урокам физической культуры и здоровья, а также к активному отдыху во внеурочный период и свободное время. Остро стоит проблема привлечения молодого поколения к активным занятиям спортом и здоровому образу жизни.

**Цель работы** – повысить уровень владения основами спортивных единоборств.

**Методы и организация исследования.** Основные методы, которые применялись для реализации цели, – анализ методической литературы и педагогический эксперимент, математическая обработка полученных экспериментальных данных в ходе исследования.

**Результаты и их обсуждение.** Разработанный нами список литературы по видам единоборств был представлен студентам для самостоятельного изучения и подготовки проектов по учебной дисциплине. Студенты 4 курса были разбиты на две группы: первая группа экспериментальная (1Э, 40 студентов), вторая группа контрольная (2К, 40 студентов).

Две группы занимались согласно учебной программе по учебной дисциплине «Спортивные единоборства». Обе группы в начале учебных занятий изучили базовые навыки выполнения страховки, самостраховки, перемещения и выведения из равновесия. После этого группе 1Э был роздан наглядный материал согласно выбранному списку литературы для самоподготовки к занятиям для более углубленного изучения.

Группа 2К изучала учебную дисциплину без использования дополнительных материалов.

В период обучения студентам был предложен курс по программе изучения спортивных единоборств. Одним из ключевых видов единоборств, который студенты изучали, стало дзюдо [1, с. 21]. Оно является одним из самых интересных по количеству бросковых действий, действий в партере. Тем самым студенты могли изучить и выполнить большое количество различных действий на примере данного вида спорта [2, с. 85].

Потом были выбраны упражнения как контрольные для проверки эффективности применения дополнительных материалов при изучении данной дисциплины на примере КАТА. КАТА – это демонстрация технических действий дзюдо. КАТА в дзюдо изучаются в парах, при этом один из партнеров (тори) выполняет приемы на другом (уке). КАТА служат целям практического изучения основных принципов дзюдо, правильного выполнения приемов, а также изучения философских принципов, лежащих в основе дзюдо.

Демонстрация бросков (КАТА): передняя подножка (ТАИ-ОТОСИ); задняя подножка (ОСОТО-ГАРИ); бросок через бедро (О-ГОСИ); отхват под две ноги (О-СОТО-ГУРУМА); бросок через голову с подсадом голени (СУМИ-ГАЭСИ).

Группа 1Э владела информацией, наглядным материалом и помощью преподавателя для возможности контрольных испытаний в конце учебного курса без ошибок. Группа 2К изучала данные броски без усиленного курса.

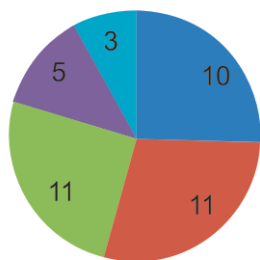
В конце занятий были проведены контрольные испытания на всех учащихся. Необходимо было выполнить все технические действия без ошибок, согласно КАТА. Основным критерий, по которому преподаватель принимал данные технические действия, – это качественное и правильное выполнение бросковых действий в определенной последовательности. Ошибками считались: неправильный захват; неправильное выведение из равновесия; неправильная постановка рук и ног во время подворота и выполнения технического действия; невыполнение фиксации в конце необходимого технического действия [3, с. 22].

Возможные ошибки при выполнении представлены в таблице.

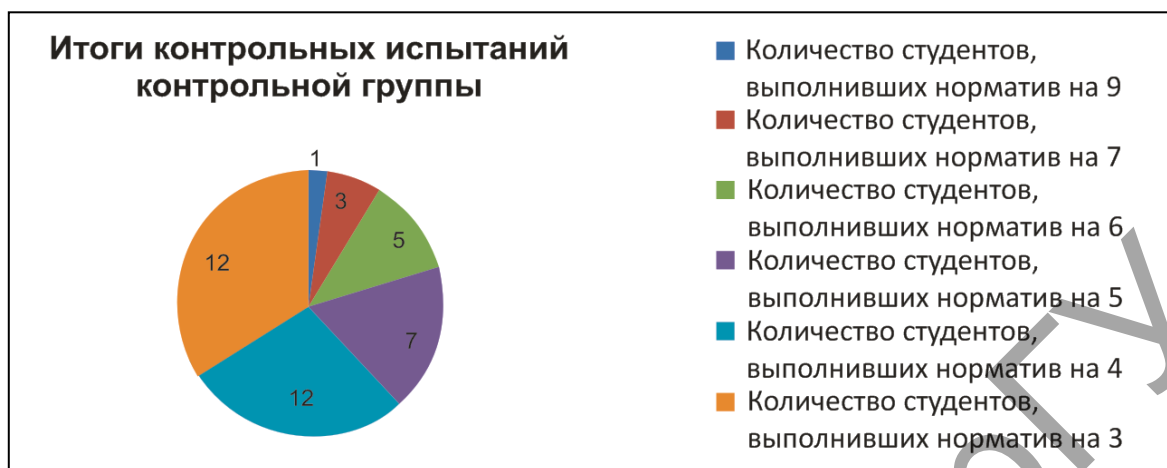
Таблица – Ошибки при выполнении контрольных упражнений

| Контрольные упражнения в стойке                            | Баллы |   |   |   |   |   |   |   |   |           |
|--|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|-----------|
|  | 10    | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1         |
| Передняя подножка (ТАИ-ОТОСИ), ошибки                      | 0     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 и более |
| Задняя подножка (ОСОТО-ГАРИ), ошибки                       | 0     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 и более |
| Бросок через бедро (О-ГОСИ), ошибки                        | 0     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 и более |
| Отхват под две ноги (О-СОТО-ГУРУМА), ошибки                | 0     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 и более |
| Бросок через голову с подсадом голени (СУМИ-ГАЭСИ), ошибки | 0     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 и более |

### Итоги контрольных испытаний экспериментальной группы



- Количество студентов, выполнивших норматив на 10
- Количество студентов, выполнивших норматив на 9
- Количество студентов, выполнивших норматив на 8
- Количество студентов, выполнивших норматив на 7
- Количество студентов, выполнивших норматив на 6



**Выводы.** После завершения курса студенты, которые изучали учебную дисциплину по углубленной программе и с использованием дополнительных материалов, прошли контрольные испытания лучше, чем студенты контрольной группы, которые изучали учебную дисциплину без вспомогательных материалов. Студенты, которые регулярно посещали занятия, смогли продемонстрировать выполнение данных действий с минимальным количеством ошибок, тем самым показав высокий результат.

#### Список использованной литературы

1. Гарник, В. С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов : учеб. пособие / В. С. Гарник ; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВПО «Моск. гос. строит. ун-т». – М. : МГСУ, 2012. – 176 с.
2. Дзюдо. Система и борьба : учебник / Ю. А. Шулика [и др.]. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 798 с.
3. Шахлай, А. М. Подготовка высококвалифицированных борцов на предсоревновательных этапах : метод. рекомендации / А. М. Шахлай, М. М. Круталевич, А. В. Котловский. – Минск : БГПУ, 2016. – 28 с.

**И. Ю. МИХУТА<sup>1</sup>, ШИЛУН СИНЬ<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Брест, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

<sup>2</sup>Минск, Белорусский государственный университет физической культуры

#### **МЕТОДИКА КОНТРОЛЯ И КОРРЕКЦИИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

**Summary.** The article deals with the main aspects of control and correction of the level of physical fitness of basketball players of different qualifications. Improving the system of physical training of basketball players requires a constant search for new methodological approaches and methodological solutions to the organization of training loads within various structural formations, taking into account the trends in the development of competitive activity.