В каждом случае преподаватель должен выбрать (из списка предпочтительных треков) такие ритм и темп, которые соответствуют типу выполняемой деятельности. Для оценки мотивационных качеств конкретной музыки может быть использован, например, музыкальный рейтинг Брунеля (BMRI), а также его производное, BMRI-2 [3].

Стоит отметить, что музыкальный рейтинг Брунеля учитывает свойства музыки, которая мотивирует во время упражнений и будет иметь положительное влияние на настроение, восприятие нагрузки и уровни возбуждения. Дифференциация музыкальных композиций необходима для того, чтобы оценить состояние удовольствия и производительности человека при конкретных условиях производительности в целом. Мотивационная музыка также может способствовать ощущению потока, когда человек полностью погружен в деятельность и меньше осознает общие негативные влияния во время упражнений, такие как физический дискомфорт, усталость или скука.

В контексте положительного влияния музыкального сопровождения в момент занятий спортом можно выделить и исследования ученых Бишоп, Карагеоргиса и Лоизу, которые подчеркивали, что во время субмаксимальных упражнений музыка может сузить внимание, в свою очередь, отвлекая разум от ощущений усталости. Этот отвлекающий прием, известный психологам как диссоциация, снижает восприятие усилий. Эффективная диссоциация может способствовать позитивному настроению, отвлекая внимание от мыслей о физиологических ощущениях усталости [3]. Ученые отмечают, что более конкретно, положительные аспекты настроения, такие как бодрость и счастье, усиливаются, в то время как негативные аспекты, такие как напряжение, депрессия и гнев, успокаиваются.

Таким образом, использование музыки во время спортивных занятий может принести долгосрочные преимущества, такие как соблюдение физических упражнений и повышение спортивных результатов за счет превосходного количества и качества тренировок. Хотя многие преподаватели сегодня уже используют музыку, они часто подходят к ее использованию довольно бессистемно.

Следовательно, в современных реалиях разнообразия музыкальных композиций преподаватель должен выстроить эффективную и подходящую данной группе систему, которая бы способствовала развитию желания заниматься спортом. Важным аспектом в формировании учебного процесса также являются предпочтения студентов, занимающихся физической культурой. Вследствие чего выстраивание результативного занятия может быть обеспечено только лишь при применении комплексного подхода в подборе, отборе и использовании музыкальных композиций.

1. Ардюкова О.С. Физическая культура в вузе: преимущества и недостатки проведения тренингов // Теория управления и менеджмента. – 2019. – С. 145.
2. Карагеоргис К.И. Внутренняя спортивная психология (перевод). М.: Юрайт. – 2008. – С. 29-36.
3. Костас Карагеоргис. Применение музыки в тренировках и спорте. // Международный журнал спортивной медицины. – 2016. – 364 с.
4. Лукина М.М. Компетентностный подход в современной практике составления учебных программ по физической культуре в вузе // Научные записки молодых исследователей. – 2020. – №2. – С.70.
5. Семина Л.В. Музыкальное сопровождение во время занятий спортом: теоретический аспект // Вестник №1. – 2020. – С. 223.

Бодарев В.Г., Орлова Л.Т.

Анализ технической подготовки баскетболистов на этапе спортивного совершенствования

*ИАТЭ НИЯУ МИФИ
(Россия, Обнинск)*

doi: 10.18411/trnio-11-2021-140

Аннотация

В статье проведен обзор соревновательной и тренировочной деятельности по баскетболу на этапе спортивного совершенствования у баскетболистов-студентов, выявлены

недостатки учебно-тренировочного процесса. Проанализированы основы технической подготовки баскетболистов - студентов по таким наиболее важным приемам, как: ведение, передачи, броски мяча в прыжке с места и после ведения, а также усовершенствованы упражнения по технике основных приемов.

Ключевые слова: баскетбол, технические приемы, студент, ведение, передачи, бросок.

Abstract

The article reviews the competitive and training activities in basketball at the stage of sports improvement among basketball students, identifies the shortcomings of the educational and training process. The basics of technical training of basketball players - students in such most important techniques as: conducting, passing, throwing the ball in a jump from a place and after conducting, as well as improved exercises in the technique of basic techniques.

Keywords: basketball, techniques, student, conducting, assists, throwing.

Баскетбол и его разновидность стритбол являются распространенными видами спорта в нашей стране и за рубежом. Достойные результаты выступлений наших спортсменов-баскетболистов в стритболе второе место, как девушек, так и юношей, дебютировавших на Олимпиаде в Токио, безусловно послужат дальнейшему развитию этого вида спорта у молодежи [1,2].

В нашей стране имеется широко разветвленная сеть отделений баскетбола, специализированных ДЮСШ, школ-интернатов со спецклассами по баскетболу [1].

К сожалению, студенческий баскетбол в России еще не на том уровне, как у родоначальников баскетбола - студентов США, где почти в каждом высшем учебном заведении есть сильная баскетбольная команда, которая на равных способна играть даже со сборными различных стран.

Анализ учебно-методической литературы и практический опыт указывают, что во многих вузах нашей страны созданы условия для совершенствования технической и физической подготовки студентов-баскетболистов. Целенаправленное, качественное улучшение подготовки баскетболистов в отделениях спортивного совершенствования поможет поднять студенческий баскетбол на более высокий уровень, и наиболее способные студенты смогут перейти в команды мастеров [3,4,5,6,7].

Однако, обзор публикаций специалистов и тренеров в области баскетбола, выявил наиболее уязвимые моменты при тщательном рассмотрении соревновательной и тренировочной деятельности: отсутствие раскрепощенности обращения с мячом, основанной на должной раскованности и отличной координации; недостаточная мобильность игроков при выполнении технических приемов владения мячом; небольшой диапазон действий баскетболистов при выполнении технических приемов из статических положений; недостаточно современная манера выполнения технических приемов (длительная подготовительная фаза как по времени, так и по амплитуде; нерациональное расположение центра тяжести тела; чрезмерная приверженность к выполнению передачи мяча двумя руками; отсутствие должной культуры при выполнении основных двигательных навыков; недостаточная физическая подготовленность [3,4,7].

Цель нашей работы, исходя из вышеперечисленных недостатков, рассмотреть основы технической подготовки баскетболистов-студентов на этапе спортивного совершенствования по таким наиболее важным приемам, как: ведение, передачи, броски мяча в прыжке с места и после ведения, а также усовершенствовать упражнения по технике основных приемов.

В учебные группы отделений спортивного совершенствования зачисляются студенты основной медицинской группы, желательно, имеющие спортивный разряд по данному виду спорта. В отдельных случаях принимаются студенты без спортивного разряда, но с отличной физической подготовленностью и функциональным состоянием. В основном, отделения

спортивного совершенствования состоят из спортсменов, имеющих определенную «баскетбольную школу» и закончившие отделения ДЮСШ.

Технические приемы, используемые в баскетболе, включают два раздела: технику игры в нападении и технику игры в защите. Каждый из разделов состоит из групп приемов, включающих в себя разные по технике способы выполнения. Каждый технический прием также различается по способу выполнения: на месте, в движении, в прыжке с сопротивлением и без. В данной статье мы рассматриваем анализ технических приемов в нападении на этапе спортивного совершенствования у баскетболистов-студентов [7].

Основной целью в баскетболе является результативный бросок мяча в кольцо соперника. Но прежде, чем его выполнить, необходимо доставить мяч в зону нападения к корзине защищающейся команды. Для этого используют: передачи и ведение мяча. В связи с этим, мы проведем анализ этих технических приемов.

Рассмотрим один из важных и сложных технических приемов в баскетболе-ведение мяча. Игрок в совершенстве должен уметь вести мяч без зрительного контроля и правой и левой руками. Ведение осуществляется за счет движения предплечья, кисти и пальцев руки, не допускается закрепощение мышц работающей руки. Голова игрока должна быть поднята, чтобы видеть расположение игроков партнеров и соперников. Нельзя смотреть в ту сторону, куда последует передача, периферическим зрением необходимо осуществлять контроль мяча. Изменение скорости ведения определяется углом, под которым мяч посылается в пол при ведении. Для увеличения скорости продвижения с мячом при ведении это угол следует уменьшить. Обратит внимание на отсутствие зрительного контроля, асинхронную работу рук и ног, высокую скорость передвижения по прямой и с изменением направления, дуге, переводы мяча перед собой и за спиной [3,5,6].

Упражнения для совершенствования техники ведения мяча:

- ведение мяча правой и левой руками без зрительного контроля, закрывая глаза или с повязкой на глазах на 4-6 сек;
- ведение мяча от лицевой линии с активным сопротивлением защитника;
- ведение мяча на площадке одним игроком против двух защитников;
- ведение мяча с использованием козырька, расположенным ниже уровня глаз;
- ведение мяча в парах левой рукой, игрок правой рукой старается осалить партнера;
- ведение двумя мячами одновременно.

В баскетболе ни один игрок не может добиться успеха в игре за счет индивидуальных качеств, так как баскетбол сугубо командная игра. Большинство игровых моментов включают передачи мяча между игроками и бросок мяча в корзину соперника. Постоянный обмен передачами делает баскетбол динамичной зрелищной игрой. Умение точно выполнять передачи двумя руками от груди, сверху, одной рукой от плеча на месте и в движении необходимы каждому игроку и осваиваются они на первых тренировках. Большая площадь сечения баскетбольного мяча определяет особенности его полета под влиянием сопротивления воздуха. Игрок должен контролировать направление вращения мяча, чтобы предупредить его возможное боковое отклонение во время отскока от пола и полета. При передачах на 12 м и более мяч следует посылать с обратным вращением, противоположным направлению полета. Если при этой передаче мячу будет придано боковое вращение, он может так далеко отклониться от заданного направления, что партнер не сможет поймать его. Кисти рук являются главным источником усилий и вращений мяча при передачах. Чтобы исключить или уменьшить влияние медленных частей тела при передачах на короткие расстояния, мяч следует держать наготове. При передачах двумя руками от груди мяч держат близко к телу на уровне груди [7].

Упражнения для совершенствования техники передач мяча:

- передачи в стену, изменяя расстояние, одной рукой за спиной, с ударом об пол, назад двумя руками над головой и над плечом;
- передача мяча в движении с места без ведения любым способом с сопротивлением соперника;
- передача мяча в движении в парах одной и двумя руками;
- передача мяча в парах на расстоянии 12-15 м двумя руками из-за головы;
- передачи в стену, расстояние 3 м, в течении 30 сек на скорость;
- передачи у стены, расстояние 3 м, передачи правой, левой руками, из-за спины, ловить мяч двумя руками, расстояние увеличивать;
- стоя спиной к стене, расстояние 2 м, передачи в стену правой, левой, чередуя все передачи (над плечом, снизу-назад, снизу между ногами, снизу между ногами с отскоком мяча от пола). После передачи быстро повернуться к стене, поймать мяч одной или двумя руками, выполнить обратный поворот и продолжать выполнение упражнений.

Методические рекомендации при выполнении техники передач:

- мяч передавать в точку, где будет партнер, а не в место, где он находится;
- смотреть в другую сторону от партнера, принимающего передачу;
- умение точно передать мяч свободному от опеки игроку - является основой, определяющей мастерство пасующего игрока.

Бросок в прыжке является самым популярным техническим приемом в баскетболе. Техника этого броска, как отмечают все специалисты, очень сложная. Выполнение броска в прыжке начинается с работы ног, заканчивается работой рук, выполняется с места, в движении после передачи партнерам и остановки, после ведения мяча и остановки. Поэтому технику совершенствуют с учетом тех особенностей, которые встречаются в игре.

Упражнения для совершенствования техники броска в прыжке:

- подбросить мяч с обратным вращением (вперед, вправо, влево), сделать шаг вперед к мячу, поймать его, вернуться в исходное положение и выпрыгнуть для выполнения броска;
- выполнить шаг в сторону, имитируя начало ведения, удерживая мяч в положении перед грудью, затем, приставляя ногу обратно, оттолкнуться и выполнить бросок в прыжке;
- быстрый бросок с места, ноги параллельно, слегка выставленная вперед, согнуты в коленях;
- после ведения с изменением направления выйти в желаемую зону площадки и выполнить бросок в прыжке;
- исходное положение стоя на гимнастической скамейке-отталкивание, вынос мяча и приземление на пол;
- исходное положение сидя на полу-вынос мяча вдоль средней линии туловища;
- выполнение броска около стенки или в парах;
- бросок в прыжке с расстояния 1.5-2 м и др.

Возможные ошибки: мяч выносится в исходное положение для броска до прыжка; при "подседании" наблюдается размахивание мячом; локоть бросающей руки низко опущен и отведен в сторону; не выпрямляется полностью рука при броске.

Методические рекомендации при выполнении броска в прыжке: выполнять броски в быстром темпе; в исходном положении перед броском удерживать мяч перед грудью, близко к туловищу; при броске одной рукой выводить локоть бросающей руки вперед; выпускать мяч через указательный палец и др.

Проведен анализ основных технических приемов у баскетболистов на этапе спортивного совершенствования: ведение, передачи, броски мяча в прыжке. В статье предложены упражнения и методические рекомендации для совершенствования технических

приемов. Только при целенаправленном, качественном улучшении подготовки баскетболистов-студентов возможно поднять уровень развития баскетбола в высших учебных заведениях на более высокий уровень, и способные студенты спортсмены смогут перейти в команды мастеров.

1. Международная федерация баскетбола/ Режим доступа: <https://www.fiba.basketball/> www.fiba.com -
2. Баскетбол в Токио: Результаты /Режим доступа: <https://olympdeka.ru/olymp/tokyo2020/event/6168.html> Баскетбол в Токио 2020
3. Гомельский Е.Я. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие/ Е.Я. Гомельский. - М., 2009 -с.92
4. Коузи Б., Пауэр Ф. Баскетбол: концепция и анализ. Сокр. пер. с англ. канд. пед. наук Е. Р. Яхонтова/ Б. Коузи, Ф. Пауэр. - Москва: Физкультура и спорт, 1975. - 272 с.
5. Краузе Д. Баскетбол-навыки и умения/ Д. Краузе, Д. Мейер. - М.: АСТ. Астрель. -2006.- с.216
6. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений/Д.И. Нестеровский.-М. «Академия», 2008.-с 150
7. Сидякин А.И. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации/ А.И. Сидякин, Е.Я. Гомельский. -М. 2010.-с.140

Бойкова А.В., Баклушина И.В.

СПО ТОП 50 как шаг к усовершенствованию системы среднего профессионального образования

*ФГБОУ ВО Сибирский государственный индустриальный университет
(Россия, Новокузнецк)*

doi: 10.18411/trnio-11-2021-141

Аннотация

В данной статье поднята проблема дефицита рабочих специальностей и рассмотрены причины ее появления. Рассмотрен список ФГОС СПО по ТОП 50, который был создан для повышения престижа специальностей среднего звена. Обоснована востребованность данных направлений подготовки.

Ключевые слова: профессиональное образование, WorldSkills, демонстрационный экзамен, топ специальностей.

Abstract

This article has raised the problem of the shortage of blue-collar specialties and considered the reasons for its emergence. The new list of the Federal State Educational Standard of the SPO according to the TOP 50, which was created to increase the prestige of middle-level specialties, has been studied. The demand for these areas of training has been substantiated.

Keywords: vocational education, WorldSkills, demonstration exam, top specialties.

На сегодняшний день рабочие профессии мало интересуют молодых людей. Дефицит рабочих специалистов испытывают все сферы деятельности, даже не смотря на возможность получения обучающимися профессии рабочего при освоении основной образовательной программы высшего образования [1]. Можно наблюдать диспропорцию в системе профессионального образования и реальной ситуации на рынках труда в региональном и профессиональном аспектах, ограниченность доступа к качественному профессиональному образованию в полной мере учитывающему современные профессионально-квалификационные и компетентностные требования, что в свою очередь негативно сказывается на дальнейшей мотивации молодых людей к образованию и профессиональной занятости. В России молодежная безработица уже на протяжении длительного времени продолжает оставаться одной из острых проблем современного рынка труда, превышая его средние значения в 5-6 раз [2].