

К основным технологиям развития волонтерского центра и прививания волонтерам чувства патриотизма можно отнести: газету, интеллектуально-дискуссионный клуб и студенческие балы.

Газета волонтеров как один из видов информационных носителей позволит связать все волонтерские организации, сформировать взгляд молодых людей с активной жизненной позицией, осознающих роль социального воспитания и формы поведения в обществе.

В основе работы на постоянной основе интеллектуально-дискуссионного центра волонтерского движения лежит продвижение идей гражданского согласия и солидарности средствами обсуждения важнейших исторических, социально-экономических и культурных проблем России. Интеллектуально-дискуссионный центр поможет не только выявлять острые проблемы общества, которые требуют помощи волонтеров, но и акцентировать внимание на необходимость приобретения знаний учебных дисциплин.

Сегодня в университете отсутствует целенаправленно организованный процесс нравственного воспитания студентов и формирования у них эстетического восприятия действительности. Проведение студенческих балов – это новый способ формирования собственного устойчивого понятия о морали и этико-эстетической культуры среди молодежи посредством искусства: танца, музыки, театра и художественного творчества, направленный на улучшение проведения досуга, стимулирование получения знаний по учебным дисциплинам, побуждение молодежи на социальную и гражданскую активность. Совместная созидательная деятельность преподавателей и студентов в процессе подготовки и проведении балов развивает способности к взаимопониманию, сотрудничеству и создает неформальную передачу знаний и опыта от одного поколения к другому.

В заключение хотелось бы добавить, что в ходе проведения исследовательской работы мы пришли к выводу, что волонтерство способствует реализации одной из главных задач патриотического образования – актуализация «человеческого в человеке» на основе ценностно-смыслового самоопределения студенческой молодежи.

1. Волков Ю. Г. Молодежь и гуманистическая перспектива России // Тезисы докладов и выступлений на II Всероссийском социологическом конгрессе «Российское общество и социология в XXI веке. Социальные вызовы и альтернативы»: в 3-х т. М.: Альфа-М, 2003. Т. 3.

УДК 796.012.2:796.323.2

Н. Д. Галияхметов, А. В. Шишкина

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ С ПОМОЩЬЮ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЧУВСТВА МЯЧА

Современный баскетбол характеризуется проявлением высокого уровня координационных способностей в самых разнообразных условиях, характерных для тренировочной и соревновательной деятельности, – в условиях овладения новыми движениями, воспроизведения наиболее эффективных движений при дефиците времени и пространства, в состоянии утомления, при противоборстве соперника, при необходимости импровизации в неожиданных сложных ситуациях и др. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием координационных способностей – способности человека

© Галияхметов Н. Д., Шишкина А. В., 2014

быстро, целесообразно, т. е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

По мнению большинства ведущих баскетбольных специалистов, координационные способности – важнейшие физические способности, развитие которых необходимо как для начинающих баскетболистов, так и для игроков высокого класса. Растущий уровень интенсивности соревновательной деятельности и функциональной готовности игроков заставляет специалистов искать новые пути развития координационных способностей – это основная база овладения новыми, более сложными видами двигательных действий в спортивной деятельности. От уровня совершенства координационных способностей зависит также качество выполнения сложных технических элементов.

Актуальность повышения уровня развития этих способностей у современных баскетболистов определяется следующими обстоятельствами:

- во-первых, координационные способности являются одной из важнейшей составляющей спортивного мастерства, во многом определяя его уровень, и неотъемлемой частью процесса спортивной подготовки любого баскетболиста;
- во-вторых, повышения координационной подготовленности баскетболистов;
- в-третьих, рост высококвалифицированных баскетболистов с годами постоянно увеличивается, что приводит к определенным затруднениям в проявлении координационных способностей у высококоротких спортсменов, физиологически менее предрасположенных к развитию их до требуемого высокого уровня.

Указанные причины определяют необходимость разработки новых подходов, средств и методов развития координационных способностей как у начинающих баскетболистов, так и у игроков высокого класса.

В основном предрасположенность к высокому уровню развития координационных способностей закладывается генетически, т. е. это врожденная особенность, которая развивается с раннего детства, но в позднем пубертатном возрасте ее развитие нарушается из-за морфологических изменений, связанных в первую очередь с изменениями в опорно-двигательном аппарате подростка. В то же время специфическую координацию определенного вида двигательной деятельности можно приобрести и развить с помощью соответствующих упражнений.

В современной литературе выделяют следующие относительно самостоятельные виды координационных способностей:

- оценка и регуляция динамических и пространственно-временных параметров движений;
- сохранение устойчивости;
- чувство ритма;
- ориентирование в пространстве;
- произвольное расслабление мышц;
- координированность движений.

В реальной тренировочной и соревновательной деятельности все указанные способности проявляются не в чистом виде, а в сложном взаимодействии. В конкретных ситуациях отдельные координационные способности играют ведущую роль, другие – вспомогательную, при этом возможно мгновенное изменение роли различных способностей в связи с изменившимися внешними условиями.

Традиционные методики развития координационных способностей у баскетболистов опираются в основном на идею постепенного повышения степени проявления координационных способностей на первом этапе путем развития общей координации и пространственной точности, на втором этапе – на проявление первого и второго качеств в минимально ко-

роткое время, на третьем этапе – на проявление указанных способностей в короткое время в меняющихся условиях.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элемент новизны. Сложность физических упражнений принято увеличивать за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения средств, их вес, высоту; комбинируя двигательные навыки и движения; выполняя упражнения по сигналу и в ограниченное время.

Наиболее широкую и доступную группу средств для развития координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения с предметами и без них различной сложности, выполняемые в измененных условиях при разных положениях тела и его частей, элементы акробатики и др.

В основе каждого отдельно взятого вида координационных способностей лежит совокупная мобилизация сенсорных систем и в особенности проприоцептивной чувствительности. Самые высокие результаты показывают спортсмены, хорошо чувствующие, т. е. обладающие высоким уровнем сенсорно-перцептивных возможностей, что проявляется в совершенстве такого восприятия (чувства), как чувство мяча. Поэтому важная роль в совершенствовании координационных способностей баскетболистов, основанных на проприоцептивной чувствительности, отводится упражнениям, направленным на повышение отчетливости мышечно-двигательного восприятия или чувства мяча.

Согласно Официальным правилам ФИБА (пункты 7.4–7.5): размеры и вес баскетбольных мячей строго регламентированы (табл. 1). По официальным правилам мини-баскетбола в России используется мяч размера 5 (табл. 1). Также существуют мячи «размер 3», которые чаще всего используются для тренировки дриблинга у баскетболистов или для тех, кому мячи «размера 5» все равно слишком велики.

Таблица 1

Официальное разделение баскетбольных мячей по размерам

Размер	Назначение	Длина окружности, мм	Масса, г
Размер 7	соревнования среди мужчин	750–780	567–650
Размер 6	соревнования среди женщин	720–740	500–540
Размер 5	соревнования по мини-баскетболу среди юношей и девушек	690–710	470–500
Размер 3	используется для тренировки дриблинга	560–580	300–330

Одними из наиболее эффективных упражнений для развития чувства мяча у баскетболистов являются своего рода жонглирования мячами. Ниже приведены некоторые из них:

- вращения одного мяча вокруг шеи, туловища, одной выставленной вперед и в сторону ноги, стоящих вместе полусогнутых ног, поочередно вокруг обеих ног («восьмерка») и различные их сочетания;
- жонглирования двумя мячами одной рукой, двумя руками, с подбрасыванием одного мяча и вращением другого вокруг туловища, вокруг одной ноги, вокруг обеих ног поочередно, а также с ударом (несколькими ударами) одного мяча об пол;

– подбрасывание одного мяча из положения «стоя» с последующим изменением положения тела: поворотом, приседанием, принятием упора лежа и последующей ловлей мяча, не коснувшегося пола;

– жонглирование тремя мячами и др.

На успешное освоение этих упражнений баскетболистами оказывают влияние возраст, собственные габариты спортсмена, размеры и вес баскетбольных мячей. Например, вращение мяча вокруг частей тела для юных баскетболистов затруднительно в виду малых собственных габаритов (длины рук и ног) и большого объема мяча, а достаточно большой вес затрудняет подбрасывание мяча.

Для более успешного освоения упражнений данного типа повсеместно используются теннисные мячи. Однако практически не находят применения различные медицинболы, мячи со смещенным центром тяжести и баскетбольные мячи различных размеров – мячи 7-го, 6-го, 5-го и 3-го размеров.

В то же время, учитывая, что упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пока они не выполняются автоматически, «продлить» продуктивность упражнений с мячами для баскетболистов высокого класса можно используя в дальнейшем мячи большего размера, веса или со смещенным центром тяжести, а также их различные сочетания.

УДК 615.825:331.4

С. М. Гальшева, Е. В. Серебrenникова

КОМПЛЕКС ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК, НАПРАВЛЕННЫЙ НА КОРРЕКЦИЮ И ПРОФИЛАКТИКУ ВЛИЯНИЯ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ФАКТОРОВ ТРУДА ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ

В настоящее время число офисных работников в городах России, составляет примерно 50 % всех работающих мужчин и женщин. Примерно 35 % из них страдают теми или иными заболеваниями, связанными с образом жизни. По подсчетам экспертов, количество пациентов – офисные служащие, обратившихся к врачам с различными жалобами, достигло в стране уже более 470 тысяч.

По прогнозам специалистов, число офисных работников будет только расти, и все большее количество людей будут подвергаться различным нарушениям в состоянии здоровья, вызванных неблагоприятными факторами труда. К таким факторам относится продолжительная работа за компьютером, кондиционированный воздух, малоподвижный образ жизни и другие [3].

Таким образом, работа в офисе может стать причиной развития хронических и острых заболеваний: органа зрения, верхних и нижних дыхательных путей, нарушений в опорно-двигательном аппарате, заболеваний, связанных с нарушением кровоснабжения в органах малого таза, а также варикозной болезни, нарушений иммунитета, синдрома хронической усталости и являться источником дистресса [2].

Данная проблема побудила нас разработать комплекс оздоровительных тренировок, направленный на коррекцию и профилактику влияния неблагоприятных факторов труда офисных работников.

Для апробации нашего комплекса и выявления его эффективности был проведен эксперимент. Экспериментальную группу составили женщины второго зрелого возраста (36–50