

## МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ 1-4 КУРСОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ БАСКЕТБОЛА

Завизионова Н.А.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

**Аннотация.** Основной принцип работы в специальном учебном отделении - универсальность подготовки студентов. На занятиях студентов 1-4 курсов решаются следующие задачи: укрепление здоровья, содействие физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; реабилитация и возвращение к нормальной жизнедеятельности; поддержание жизнеобеспечивающих органов и физиологических систем человека на оптимальном уровне здоровья; пропаганда здорового образа жизни, привитие навыков и потребности к систематическим физическим упражнениям для поддержания высокой работоспособности.

**Ключевые слова:** студент, баскетбол, методика, здоровье.

**Анотація.** Завизионова Н.А. **Методичні аспекти навчання студентів 1-4 курсів спеціального навчального відділення елементам баскетболу.** Основний принцип роботи в спеціальному навчальному відділенні - універсальність підготовки студентів. На заняттях студентів 1-4 курсів вирішуються наступні завдання: зміцнення здоров'я, сприяння фізичному розвитку й різнобічній фізичній підготовленості; реабілітація й повернення до нормальної життєдіяльності; підтримка життєвозабезпечуючих органів і фізіологічних систем людини на оптимальному рівні здоров'я; пропаганда здорового способу життя, прищеплювання навичок і потреби до систематичних фізичних вправ для підтримки високої працездатності.

**Ключові слова:** студент, баскетбол, методика, здоров'я.

**Annotation.** Zavizionova N.A. **Methodical aspects of education{learning} of students of 1-4 courses of special educational abjointing to devices of basketball.** Main principle of work in special educational abjointing - universality of preparation of students. On occupations of students of 1-4 courses the following problems are solved: strengthening of health, assistance to physical development and scalene physical readiness; an aftertreatment and homing to normal vital activity; maintenance system survival members and physiological systems of the person on an optimum level of health; propagation of an able-bodied mode of life, inculcation of skills and necessities to systematic physical exercises for maintenance of high work capacity.

**Keywords:** the student, basketball, procedure, health.

### Введение.

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. В системе образования баскетбол включен в программы физического образования дошкольников, общего среднего, средне-специального и высшего образования. Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания [2].

Многолетнее обучение детей требует учета особенностей их возрастного развития, и в связи с этим, тщательного набора средств и методов учебной работы. В научно-методической литературе приведены практические материалы, которые необходимо усваивать в определенном возрасте [2, 3]. Разнообразие технических и тактических действий игры баскетбол и собственно игровая деятельность обладает уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников и студенческой молодежи, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры баскетбол и сопряженные с ним упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья, рекреации, и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий.

Существенное отличие работы с контингентом учащихся ДЮСШ, студентами основной группы здоровья 1 года обучения (1 курс вуза) со студентами специального учебного отделения БГТУ им. Шухова - это значительное отклонение в состоянии здоровья обучаемых студентов [1, 4, 5, 6]. В связи с этим, важное значение приобретает решение проблем укрепления здоровья через организацию занятий баскетболом студентов специального медицинского отделения.

Работа выполнена по плану НИР Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова.

### Формулирование целей работы.

Цель работы – разработка методических аспектов обучения студентов 1-4 курсов специального учебного отделения элементам баскетбола.

### Результаты исследований.

Известно, что юноши и девушки подошедшие к возрасту 17-18 лет и имеют 3 разных уровня физической (общей и специальной), технической и тактической подготовки в баскетболе:

1 уровень - занимающиеся в специальном учебном отделении, имеют незначительные отклонения в состоянии здоровья (1-3 заболевания), которые, тем не менее не помешали им заниматься физкультурой и спортом в школьные годы и даже занимаясь в секциях, клубах и отделениях ДЮСШ достичь уровня юношеских

разрядов по видам спорта или даже по баскетболу.

2 уровень - студенты, обучаясь в школьные годы, посещали уроки физической культуры и знакомы с особенностями техники игры баскетбол и ее основными элементарными правилами игры;

3 уровень - студенты, не посещавшие уроки физкультуры в школе и не имеющие знания, умения и навыки занятий баскетболом и другими видами физкультурной деятельности.

Преподаватель дисциплины «Физическая культура», работая, с таким разноуровневым контингентом, поставлен перед фактом: подготовить план-конспект такого содержания, который бы охватил возможности студентов всех уровней подготовки, от студента, который только сегодня взял мяч в руки, до студента, который играл в составе сборной своей школы, города - и все они пришли в одну учебную группу.

Как известно, еще с давних времен, обнаружили незаурядные лечебные свойства определенных компонентов физической культуры (о них писал еще основоположник древнегреческой медицины Гиппократ), что послужило основанием для формирования специфического ее раздела - лечебной физической культуры или оздоровительно-реабилитационной, не сводимой лишь к физическому воспитанию, а подчиненной закономерностям терапии.

Основной принцип работы в специальном учебном отделении - универсальность подготовки студентов.

Исходя из этого, на занятиях студентов 1-4 курсов решаются следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

2. Реабилитация и возвращение к нормальной жизнедеятельности.

3. Поддержание жизнеобеспечивающих органов и физиологических систем человека на оптимальном уровне здоровья.

4. Пропаганда здорового образа жизни, привитие навыков и потребности к систематическим физическим упражнениям для поддержания высокой работоспособности.

Процесс обучения в баскетболе направлен на вооружение физкультурников, занимающихся знаниями, умениями, навыками, постоянное их развитие и совершенствование, а также на формирование системы знаний по вопросам техники, стратегии и тактики, правил игры, методики тренировки и т.п.

Обучая, педагог вооружает их широким кругом знаний о современном баскетболе, где одной из задач стоит: воспитать у занимающихся стремления к постоянному развитию творческой мысли, к поискам самостоятельных решений.

Действенность знаний - необходимое условие того, чтобы их можно было применять и на их базе приобретать новые. Это особенно важно для баскетболиста, так как в процессе игры все решения должны приниматься самостоятельно, действовать необходимо быстро и четко. Занимающиеся должны научиться рационально пользоваться приобретаемыми навыками, опираясь на знания и умения. В этом суть процесса обучения.

Для работы со студентами специального учебного отделения мною разработаны ряд планов-конспектов по теме " Обучение элементам техники баскетбола". Представим здесь один из них:

План-конспект

практического занятия по дисциплине «Физическая культура» ст. преподавателя Н. А. Завизионовой

*Тема: Баскетбол*

*Цель:* укрепление здоровья студентов, способствовать повышению работоспособности организма.

*Задачи:* 1. Формирование чувства мяча: разучивание упражнений с мячом на месте и в движении;

2. Совершенствование техники владения б/б мячом (ловля и передача мяча двумя руками от груди);

3. Развитие гибкости в комплексе ЛФК при нарушении осанки.

*Инвентарь и оборудование:* мячи баскетбольные 8 штук на группу; коврики гимнастические; секундомер.

*Место проведения:* спортзал № 3

№ п/п части зан-я	Программный материал содержание	Доз-ка	Организационно-методические указания
I	<b>Организационная часть</b>	20 мин	Обратить внимание на внешний вид студентов и состояние здоровья Измерение ЧСС на месте при норме 60-80 уд/мин  Пятки вместе, носки врозь, грудь вперед, живот втянут, плечи держать ровно, кисти к бедру  Перестроение в одну колонну Соблюдать интервал 2-3 шага Зрительный контроль  отведение рук назад (рывки руками)
	1. Построение в шеренгу.	1 мин	
	2. Приветствие: «Студенты, здравствуйте!»	1-2 мин	
	3. Сообщение темы, цели, задач.		
	4. Строевые упражнения на месте «Равняйсь! Смирно!»		
Повороты на месте Направо! Налево! Кругом! На месте шагом марш! Ходьба на месте	3-4 мин 2-3 пов.		
Упражнения в движении, в ходьбе:	10-12 раз по 10 м 2x20 м		
1. Руки в стороны, вверх, вперед, вниз			
2. Рука левая вверх правая вниз			
3. Ходьба на всей ступне, на носках, на пятках, на внешней стороне ступни, на	15-20 м		

	<p>внутренней</p> <p>4. Галоп правым боком, левым</p> <p>5. Бег спиной вперед</p> <p>6. Бег в колонне</p> <p>7. Ходьба, упражнение на восстановление дыхания. Перестроение в 2-3 шеренги на комплекс ОРУ на месте</p>	<p>4-5 мин</p> <p>1-2 мин</p>	<p>Интервал 3-4 шага, смотреть вперед через правое плечо</p> <p>Темп медленный</p> <p>Руки вверх – вдох, вниз – выдох</p> <p>Выполнить команду : руки в стороны «Разомкнись!»</p>
II	<p><b>Основная часть</b></p> <p><i>Задача №1</i></p> <p>1. Формирование чувства мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекалывание б/б мяча из правой руки в левую</li> <li>- подбрасывание вверх и ловля мяча; с хлопком</li> <li>- перекалывание мяча из правой руки в левую</li> <li>- вокруг туловища</li> <li>- перекалывание мяча «восьмеркой» вокруг голени</li> <li>- работа б/б мячом у стены: перестроение лицом к стене стоять в стойке баскетболиста, ловля мяча двумя руками</li> <li>- ловля мяча двумя руками после отскока от пола</li> <li>- ловля мяча, после поворота баскетболиста на 360°</li> </ul> <p><i>Задача №2.</i></p> <p>Совершенствование техники владения б/б мячом.</p> <p>Ловля и передача б/б мяча двумя руками от груди в парах на месте.</p> <p>Ловля и передача мяча от груди на месте в парах.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с отскоком от пола</li> </ul> <p>Ловля и передача б/б мяча в парах, перемещаясь приставными шагами по залу</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с отскоком от пола</li> </ul> <p>Ловля и передача б/б мяча в парах в беге с ведением б/б мяча</p> <p>Эстафетные задания с бегом и ведением б/б мяча ловлей и передачей</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Преодоление дистанции с ведением, ловлей и передачей мяча</li> <li>2. Ведение ловля – передача мяча и обводка пассивного защитника</li> </ol> <p><i>Задача № 3</i></p> <p>Комплекс упр. лечебной физкультуры при нарушении осанки (№ 2.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения в исходном положении стоя</li> <li>2. Упражнения в исходном положении сидя на коврике</li> <li>3. Упражнения в исходном положении ле-</li> </ol>	<p>60 мин</p> <p>20 мин</p> <p>20-30 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>20-30 раз</p> <p>20-30 раз</p> <p>20-30 повт.</p> <p>20-30 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>20 мин</p> <p>20-30 раз</p> <p>20-30 раз</p> <p>20-30 раз</p> <p>20-30 раз</p> <p>8-10 передач</p> <p>8-10 передач</p> <p>3-4 передачи</p> <p>10 м</p> <p>2-3 раза x 10 м</p> <p>20 мин</p> <p>2-3 повтора</p> <p>3-4 повтора</p> <p>3-4 повтора</p>	<p>Каждый студент берет мяч или на пару 1 б/б мяч;</p> <p>на уровне груди;</p> <p>на высоту 50-100 см;</p> <p>на высоту 2-3 м;</p> <p>на прямых руках через стороны; стоять прямо</p> <p>узкая стойка ноги врозь</p> <p>Из исх. положения стоя наклон вперед, согнувшись мяч в руках 1,5-2 м от стены, ловля мяча после удара об стену;</p> <p>затем с отскоком от пола;</p> <p>Расстояние 3-4 м от стены</p> <p>Темп поворота быстрый.</p> <p>Повороты влево; вправо</p> <p>Напомнить положение тела в стойке баскетболиста. Перестроение в две шеренги лицом друг к другу</p> <p>Ловля – это прием, с помощью которого баскетболист овладевает мячом.</p> <p>Интервал 1-2 м между парами и 2-3 м между партнерами в паре.</p> <p>Информация для студента: при ловле б/б мяча выходят ему навстречу, руки свободно вытягивают чуть вперед, расставленные пальцы рук образуют как бы гнездышко размером чуть больше мяча. Внимательно следить за полетом мяча, и как только он коснется пальцев, сжать его а руки согнуть в локтях. Поймав мяч, надо быть готовым передать его. Передача – основной прием взаимодействия игроков и приближения мяча к корзине.</p> <p>В движении, в стойке баскетболиста.</p> <p>В движении, в стойке б/б; ведение – пас; ловля – ведение – передача;</p> <p>интервал между парами 5-7 м</p> <p>передача мяча следующему игроку в колонне</p> <p>Комплекс упр. выполняется на гимнастических ковриках. Упр. на развитие гибкости позвоночника и силы мышц живота и спины</p> <p>Наклоны, повороты туловища</p> <p>Для мышц брюшного пресса «морская звезда»; и разгибание туловища</p> <p>Махи ногами</p>

	жа на спине, лежа на животе 4. Упражнения в исходном положении стоя на коленях и кистях 5. Упражнения в исходном положении стойка на лопатках	3-4 повтора 10-12 раз	«Велосипед» кисти рук под лопатками; сведение и разведение прямых ног
	6. Упражнения в исходном положении сед ноги врозь. Перестроение	8-10 раз 1 мин	Наклоны, коснуться руками ступней ног.
III	<b>Заключительная часть</b> Ходьба на месте Ходьба в колонне. Упражнения на восстановление дыхания. 1. Построение в шеренгу 2. Замечания по технике выполнения упражнений с б/б мячом на месте и в движении 3. Оценки, посещаемость, аттестация	10 мин 2 мин 4-5 мин 2-3 мин	Руки вверх – вдох Руки вниз – выдох  Подведение итогов занятия Ошибки: в ловле и передаче мяча на месте и в движении; выполнение упр. на ковриках

### Выводы.

В занятиях со студентами 1-4 курсов специального учебного отделения в 2006-2007 гг. по теме "Обучение элементам технике баскетбола" использовались наиболее интересные упражнения, доступные для понимания восприятия и воспроизведения, которые вошли в планы-конспекты. Предлагались комплексы упражнений с мячом на месте, в ходьбе, беге. Задания переходили от простых к сложным, от индивидуального выполнения к парным, в тройках и т.д., использовалась площадка, стены, предметы для обводки и др.

В данном конспекте решая 3 задачи, уже в первой задаче студенты более 40 мин. работали с мячом. Комплекс упражнений на месте состоял из 10-ти упражнений и занимал 20 мин., где студентам предложены упражнения на ловкость, координацию движений, гибкость. Менялись исходные положения занимающихся, место выполнения упражнений, скорость и амплитуда движений. Замечая разную степень предварительной подготовки студентов, преподаватель словом, собственным показом и повторением упражнения студентом из числа наиболее подготовленных, целенаправленно раскрывает суть темы, используя неоспоримую положительную оздоровительную значимость вида спорта, преподает технику элементов баскетбола. При выполнении упражнений с мячами использовались следующие методы: повторный, интервальный, метод сопряженного воздействия, игровой, соревновательный.

Во 2-й задаче совершенствуется техника владения баскетбольным мячом. Работая над задачей 20 мин. предлагается более 10 разновидностей ловли и передачи мяча в парах на месте и в движении, ведение мяча. Студенты выполняют более ста различных движений и приемов баскетбола. Дополнительные положительные эмоции привносят эстафетные задания с бегом и ведением мяча, ловлей и передачей, обводкой предметов и пассивных защитников.

Практический опыт работы указал правильный путь выбранного направления в обучении студентов учебного специального учебного отделения элементам видов спорта. Творчество в педагогической практике продолжается.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем методического обеспечения проведения занятий со студентами специального учебного отделения.

### Литература

1. Зайцев В.П. Формирование оздоровительной культуры студентов в специальном учебном отделении / В.П.Зайцев, С.И.Крамской.- Белгород: Изд-во БГТУ, 2003 - 232с.
2. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры /под редакцией Ю.М.Портнова.- Изд. 3-е перераб.- М.: Физкультура и спорт, 1988.- 288 с.
3. Филимонова С.И. Здоровье и физическая культура, здоровый образ жизни студентов / С.И.Филимонова, Л.М.Крылова // Физическая культура и спорт. Для студентов строительных вузов: Учебник.- М.: Изд-во АСВ, 2005 - С. 49-75.
4. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в техническом вузе: учебное пособие / С.И.Крамской, В.П.Зайцев, С.М. Артемьев и др.; под ред. В.П.Зайцева, С.И.Крамского.- М.: Изд – во АСВ; Белгород: Изд – во БГТУ, 2005. – 276 с.
5. Здоровьесберегающие технологии для студентов, занимающихся физической культурой в специальном учебном отделении: Авторская рабочая программа В.П. Зайцев, С.И. Крамской/ – Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г.Шухова, 2005.- 58с.
6. Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в учебных заведениях: Сб. науч.- метод. трудов Междунар. науч.- метод. конф.- Белгород: Изд- во БГТУ им. В.Г.Шухова, 2004.-305 с.

Поступила в редакцию 18.03.2008г.