



## Литература

1. Альтер, М.Д. Наука о гибкости / М.Д. Альтер. – К. : Олімпійська література, 2001. – 421 с.
2. Зайцева, Г.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
3. Карпова, С.Н. Использование стретчинга на занятиях физической культуры со студентами специальной медицинской группы / С.Н. Карпова, А.А. Журавлев // Научная сессия ГУАП: сб. докладов. – 2015. – С. 238–239.
4. Косицкая, С.Ю. Стретчинг и его особенности / С. Ю. Косицкая, С. Н. Белова, О. Ю. Степанова // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы XVIII Междунар. науч.-практ. конф. – 2016. – С. 271–274.
5. Костина, Е.А. Стретчинг – один из путей привлечения молодежи к занятиям физической культурой / Е.А. Костина // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с международным участием. – Казань, 2015. – С. 237-238.
6. Лях, В. И. Гибкость и методика ее развития / В. И. Лях // Физкультура в школе. – 1999. – № 1. – С. 25.

---

## СОВРЕМЕННЫЕ ПРИЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ СО СТУДЕНТАМИ

**Войнило А. В., Огородников С. С., Касьяник К. В.**  
*г. Минск, Республика Беларусь*

Training sessions in basketball at a pedagogical university, which provides training for a physical education specialist, require the activation of the students' motor potential in mastering technical methods and developing moral qualities that mobilize internal mental processes. One of the factors influencing the educational process is the use of the game and competitive method. Applying the test exercises to control the development of technical techniques and rank performance indicators of summing up exercises, the introduction of active teaching methods is carried out.

Проблема определения роли современного физического воспитания в формировании личности и здорового образа жизни приобретает все большую актуальность. Именно физкультурно-спортивной деятельности отведен приоритет в воспитании здорового поколения молодежи, так как именно здесь решаются не только воспитательные и образовательные задачи, но и оздоровительные [1].

Однако использование традиционных подходов к организации занятий по физическому воспитанию в настоящее время не имеет должного воздействия на студентов, на их стремление к занятиям спортом, к постоянному самосовершенствованию и физическому воспитанию на усвоение жестко регламентированного материала делает невозможным восприятие студента как личности и не способствует развитию его индивидуальности [2].

Учебные занятия по баскетболу в вузе при подготовке специалистов физкультурно-го профиля проводятся со студентами, в основном, слабо технически подготовленными. Учитывая низкий уровень подготовки и индивидуальные различия, много времени уходит на объяснение и показ, что снижает моторную плотность и интерес к занятиям.

Это требует применения различных психолого-педагогических подходов в методике преподавания. В результате студенты могут достигать достаточно высокой степени подготовленности в рассматриваемом виде будущей профессиональной деятельности. В качестве рекомендуемых подходов предлагается:

- ставить реальные задачи, основанные на уровне подготовленности студентов;
- изучать и использовать современную литературу;
- применять разнообразные методики проведения занятий;
- стараться активизировать студентов не внешней развлекательностью, а вызвать у них интерес к особенностям самого вида спорта;
- предлагать упражнения, которые студенты способны контролировать самостоятельно.

Проблема заключается в поиске оптимальных путей преодоления исходного противоречия между потребностью в высоком качестве подготовки специалистов и дефицитом учебного времени, отведенного на освоение программы курса по баскетболу.

Для решения данной проблемы были разработаны и введены преподавателями кафедры Спортивно-педагогических дисциплин тесты технической подготовленности, измерения исходного уровня выполнения этих тестов позволило провести градацию индивидуального уровня подготовленности студентов, что в дальнейшем явилось основой для индивидуализации обучения. При разработке тестов использовались работы В.М. Колоса и др., собственные исследования.

Тесты включают в себя следующие контрольные упражнения:

#### 1) Штрафные броски.

Выполняются по правилам исполнения штрафных бросков в игре. Занимающийся выполняет 10 бросков подряд (мяч подает партнер). Оценивается количество попаданий и техника выполнения броска. При одинаковом количестве попаданий большая оценка даётся за лучшую технику выполнения броска.

#### 2) Броски в движении одной рукой сверху после ведения.

Занимающийся становится за лицевой линией с мячом в руках. По сигналу преподавателя занимающийся начинает движение, выполняя ведение правой рукой, обводит область штрафного броска, включая полукруг, справа-налево у первого «усика» входит в зону 3 секунд и бросает мяч в корзину правой рукой до попадания. После результативного броска ведет мяч в обратном направлении левой рукой с последующим броском левой рукой – до результата. Выполняется по 2 попадания с каждой стороны.

Определяется время, затраченное на выполнение норматива. Секундомер останавливается сразу же, как только мяч пройдет кольцо корзины после четвёртого попадания.

#### 3) Передачи.

Занимающийся с мячом в руках располагается на расстоянии 2 м от стены спортивного зала. На стене начерчен круг  $d$  30 см с центром 150 см от пола. По сигналу преподавателя (включается секундомер) занимающийся выполняет передачи мяча поочередно правой и левой рукой от плеча в круг и ловит отскочивший от стены мяч, не сходя с места, в течение 30 с.

Определяется количество передач за указанное время. Передача не засчитывается, если игрок не попал мячом в круг или мяч до ловли коснулся площадки. Занимающимся разрешается сделать 2 попытки.

#### 4) Передвижения в защитной стойке.

На площадке набивными мячами отмечается прямой угол со сторонами длиной 5 м. Игрок становится снаружи от мяча А, так чтобы одна нога стояла на продолжении линии АБ или АВ, касаясь мяча рукой. По сигналу преподавателя, одновременно со включением секундомера занимающийся начинает передвигаться приставными шагами вправо или влево в направлении точки Б или В, при этом, стараясь, чтобы одна нога имела постоянный контакт с полом. Приблизившись к точке Б или В, занимающийся касается рукой набивного мяча т возвращается в первоначальную точку А, здесь тоже касается мяча и не останавливаясь, продолжает передвижения к третьей точке. В третьей точке он также касается мяча рукой и возвращается в стартовое положение. Далее он продолжает передвижение, выполняя 3 полных цикла перемещений от точки А к точкам Б и В. По окончании 3-го цикла секундомер останавливается, фиксируя результат передвижений в защитной стойке.

После осуществления предварительного контроля, студенты получают соответствующий ранг, который затем в процессе обучения сверяется с рангом при выполнении подводящих упражнений. Для определения ранга занимающихся используется 10-бальная шкала оценки технической подготовленности. В конце изучения курса студенты выполняют тесты повторно.

Полученные в процессе комплексного контроля данные, на наш взгляд, могут быть использованы для определения фактического уровня подготовленности студента и его дальнейшим совершенствованием в процессе обучения; позволяет оценить правильность выбора средств и методов подготовки; определить эффективность методики преподавания.



### **Литература**

1. Вайник Г.А. Дифференцированный подход в физическом воспитании студентов на основе контроля их психофизического состояния (на примере групп ОФП): автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 – СПб., 1995. – 17 с.
2. Ермаков В.А. Дифференцированное физическое воспитание. – Тула: Б.И., 1996. – 131с.
3. Кобринский М.Е. [и др.]. Концепция и программа развития высшего физкультурного образования. – Минск : БГУФК, 2003. – 32 с.
4. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
5. Фурманов А.Г. [и др.]. Теория и методика физического воспитания. Под ред. А.Г. Фурманова и М.М. Круталевича. – Минск, БГПУ, 2014. – 406 с