

ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ ОСНОВАМ ТЕХНИКИ ЭЛЕМЕНТОВ БАСКЕТБОЛА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

*Вишнякова Н.П., Рахимбаева Г.Х., Незбудей В.И., Смелянец С.В.
Казахский национальный университет им. аль-Фараби,
г. Алматы, Казахстан*

Актуальность формирования физической культуры, как неотъемлемой части общей культуры общества, связана со снижением уровня здоровья студенческой молодёжи. Ежегодно в высшие учебные заведения страны поступает определенный процент студентов, имеющих те или иные отклонения в состоянии здоровья. По данным медицинского осмотра число таких студентов в 2015 году составило 27% от общего числа студентов Казахского национального университета им. аль-Фараби.

Организация и методика проведения учебных занятий по физическому воспитанию студентов с ослабленным здоровьем имеет свои особенности и поэтому заслуживает пристального внимания.

В законе Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» от 03.12.2014 года №228 говорится, что учащиеся и студенты с ослабленным здоровьем зачисляются в специальные медицинские группы и группы лечебной физической культуры. [1]. На сегодняшний день лишь единичные школы имеют специальные медицинские группы, и ни в одной школе нет группы лечебной физической культуры. А это означает, что учащиеся имеющие отклонения в состоянии здоровья освобождаются от занятий по физической культуре. Поступая в высшие учебные заведения у них нет никаких навыков к занятиям физической культурой, нет адаптации организма к мышечной деятельности.

Распределение студентов в специальные медицинские группы в КазНУ им. аль-Фараби проводится на основании медицинского осмотра, выявления наличия у студента какого-либо заболевания или слабого физического развития. В специальное учебное отделение также направляются студенты, проходящие реабилитацию после перенесенных заболеваний. Формирование и комплектование учебных групп специального учебного отделения основано на общих показаниях и противопоказаниях к выполнению тех или иных упражнений, а также с учетом пола и индивидуальных особенностей физического развития студентов [2].

Одним из условий формирования у студентов устойчивого интереса к занятиям физической культуры является совершенствование процесса физического воспитания, за счёт внедрения различных организационно-методических форм. В связи с этим преподавателями кафедры ведется постоянный поиск новых средств и методов организации двигательной активности.

Известно, что одной из форм организации двигательной активности студентов являются спортивные игры. Спортивные игры включают бег, ходьбу, прыжки, ловлю и броски. При занятиях спортивными играми возникают положительные эмоции, эффективно снимается усталость, тонизируется нервная система, повышается умственная и физическая работоспособность. Они оказывают разностороннее оздоровительное и профилактическое влияние на организм занимающихся, комплексно совершенствуются двигательные навыки и развиваются физические качества, улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствуется вестибулярный аппарат, зрительный и слуховой анализаторы. Под влиянием систематических занятий спортивными играми происходят существенные изменения в функциях анализаторов. Постоянный зрительный контроль за действиями игроков (товарищей по команде, соперников), владение мячом, связанное с поворотами, предъявляют высокие требования к функциям зрительного двигательного и вестибулярного анализаторов. Визуальный контроль облегчает пространственную ориентировку. Высокая степень развития мышечного чувства, дополненная зрительной оценкой пространства, повышает точность

броска, ударов по мячу, передач его партнеру. У студентов, занимающихся спортивными играми, отмечается улучшение глубинного зрения, т. е. способность различать расстояние до предметов, находящихся на различном удалении от глаз, что благоприятно сказывается при миопии различной степени. Под влиянием систематических занятий спортивными играми совершенствуется и глазодвигательный аппарат, увеличивается поле зрения [3].

Учитывая специфику контингента специальных медицинских групп и то, что для определенной категории студентов имеется ряд противопоказаний, в учебный процесс по физической культуре включать баскетбол в полном объеме не представляется возможным [2]. Поэтому наиболее предпочтительной формой организации занятий будет лишь обучение основным элементам техники и игра по упрощенным правилам. При включении элементов баскетбола в планирование занятий студентов специального медицинского отделения необходимо обязательно учитывать, что баскетбол это контактный вид спорта, в котором присутствуют резкие остановки, удары, рывки при учебной игре, что категорически противопоказано студентам с заболеваниями группы "А"[1]. Но обучение элементам техники баскетбола дает хороший результат в освоении задачи, поставленной перед преподавателем, так как резко возрастает интерес студентов к таким занятиям.

К основным элементам техники баскетбола, рекомендуемым для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья относятся: ловля мяча, передача мяча партнеру, броски мяча в корзину, ведение мяча на месте и в движении.

Методические рекомендации при обучении передачам и ловле мяча.

Существует много различных способов передач мяча. Применяют их в зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнера, характера и способов противодействия соперников.

Передача мяча это приём, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. В результате обучения этому приему вырабатываются: периферическое зрение, быстрота движений рук, тактическое мышление.

Наиболее приемлемыми для студентов специальных медицинских групп являются: передача двумя руками от груди, передача мяча двумя руками сверху, передача мяча двумя руками с отскоком от пола, одной рукой от плеча.

Сначала передачи мяча выполняются медленно, стоя на месте. Затем они тренируются в движении, посылая мяч в неподвижную цель. И наконец, переходят к передачам в движении движущемуся партнеру.

Чтобы поймать мяч, руки к нему вытягиваются с расставленными пальцами и, как только мяч коснется пальцев, согни руки, притягивая мяч к груди. Техника самих передач проста. Все они требуют, как правило, небольшого замаха и «выстреливающего» движения рукой или руками с мячом в направлении партнера.

Тренируясь в передачах, необходимо помнить о следующем:

- делать передачу необходимо на уровне груди партнера;
- мяч ловится и передается пальцами;
- при передачах мячу необходимо придавать легкое обратное вращение, это способствует правильной траектории полета мяча.
- после выпуска мяча пальцы должны быть направлены на партнера, т.к. способствует точности передач[4].

Обучение передачам и ловле мяча необходимо проводить параллельно. При объяснении какого-либо приема передачи тут же следует объяснить прием ловли. В одном занятии не обязательно проводить изучение только одного приема, их может быть два или больше, но важно, чтобы на последующих занятиях прочно закреплялось все пройденное.

Вначале для изучения всех видов передач можно расположить занимающихся по кругу, на расстояния вытянутых рук. Преподаватель также встает на линии круга и с этого места объясняет и показывает прием передачи или ловли мяча. После этого он занимает место в центре круга и оттуда передает мяч поочередно каждому игроку, а те, в свою

очередь, возвращают его обратно (рисунок 1). Вначале расстояние от игроков до руководителя не должно превышать 6-8 м.

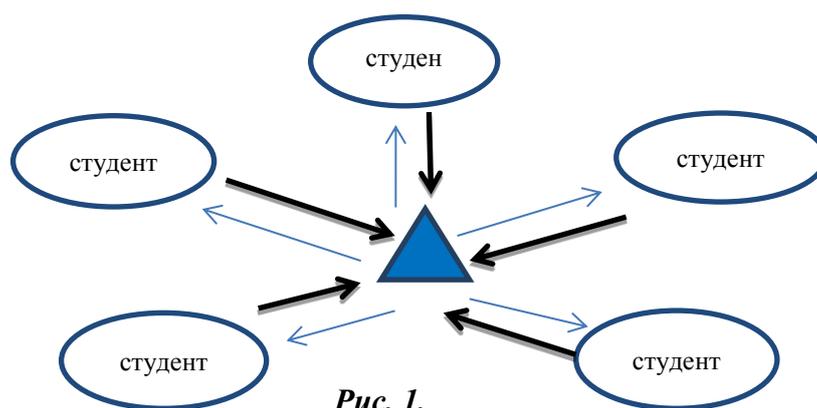


Рис. 1.

Более рациональным способом построения занимающихся, ускоряющим обучение, является следующее: студенты встают в две разомкнутые на вытянутые руки шеренги, лицом друг к другу, на расстоянии 6-8 м. преподаватель, находясь в конце шеренг, между ними, объясняет и показывает прием передачи и ловли мяча. После этого начинается изучение определенного приема, во время которого преподаватель обходит занимающихся, и исправляет ошибки. Если ошибки являются типичными, то необходимо прервать выполнение упражнения и внести соответствующие исправления, после чего продолжать упражнение. Усложнять изучение передач и ловли можно увеличением расстояния между студентами, выполнением передач в движении.

Методические рекомендации при обучении ведению мяча.

Обучение ведению мяча можно разделить на следующие основные этапы:

ведение на месте, ведение шагом, бегом по прямой, ведение по кругу, ведение с изменением направления.

Для обучения ведению мяча можно использовать следующие подводящие упражнения:

1. Студент держит одной рукой сверху малый мяч, волнообразным, энергичным движением кисти посылает его вниз и ловит сверху после отскока. Работает только кисть.

2. Обучаемый держит левой рукой снизу – сбоку мяч (левая нога впереди), правая накладывается на мяч кистью сверху. Мягким движением мяч направляется вниз - вперед, до полного выпрямления руки в локтевом суставе, затем мяч ловят. Обратить внимание на правильную стойку, на движение руки без отрыва от мяча. [5].

После освоения техники ведения на месте переходят к ведению мяча в движении. Передвижение осуществляется на слегка согнутых ногах, наклоняя туловище несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху «от себя». Толчки мяча выполняют вперед несколько от себя, равномерно, согласованно с передвижением, по типу «Догони мяч». При выполнении этого упражнения студенты должны внимательно смотреть вокруг себя, не опуская голову вниз и аккуратно в руки передать мяч следующему участнику.

Для закрепления изученного и для того, чтобы разнообразить занятия, поднять интерес студентов к выполнению различных приемов техники игры можно вводить в занятия игровые упражнения или эстафеты с использованием изучаемых элементов.

Пример 1. Студенты становятся в колонну друг за другом, водящий стоит к ним лицом, на расстоянии 2-3 метров. По сигналу преподавателя он бросает мяч первому, тот возвращает мяч водящему определенным способом передачи (двумя руками сверху, от груди или с отскоком от пола), затем уходит (убегает) и становится в конец своей колонны. То же повторяет второй, третий и т.д. Выполняя это упражнение, можно совершенствовать все виды передач мяча, либо чередовать их.

Пример 2. Все занимающиеся, разбившись на пары, встают за боковыми линиями с двух сторон площадки. Задача: передать мяч друг другу определенным способом передачи как можно большее число раз за 1-2 мин. Пара, сумевшая сделать большее число передач с наименьшим числом падений мяча, считается победительницей. По типу данного примера можно составить несколько игровых упражнений, которые позволяют в увлекательной форме проработать различные приемы в передачах и ловле мяча.

Пример 3. «Ведение после передачи». Студенты делятся на пары. Партнеры стоят в 5 метрах друг к другу. Первый игрок передает мяч второму. Второй сразу переводит мяч на ведение, ведя мяч, добегают до первого, обводит его и с ведением возвращается на свое место, после чего делает передачу первому. Упражнение повторяют несколько раз.

Такие задания хорошо отрабатывает реакцию и координацию у слабо подготовленных студентов. Следует чаще напоминать обучающимся, что кисть и пальцы рук должны быть в напряжении т. к. при расслабленном положении можно травмировать суставы (фаланговые и лучезапястные).

Предложенные упражнения необходимо выполнять с учетом противопоказаний и ограничений к выполнению. В ходе занятия необходимо неоднократно проводить подсчет пульса, обращать внимание на появление внешних признаков утомления и самочувствие студентов.

В ходе опроса, проведенного среди студенток 1-2 курсов специальных медицинских групп университета, были выявлены наиболее привлекательные и предпочтительные формы организации двигательной активности (рисунок 2). Занятия с применением элементов спортивных игр являются одной из наиболее популярных форм организации занятий. Отмечено, что такие занятия положительно влияют на самочувствие студентов, являются прекрасным средством снятия умственного утомления и эмоционального утомления в период обучения, а также прекрасным средством организации досуга студентов.

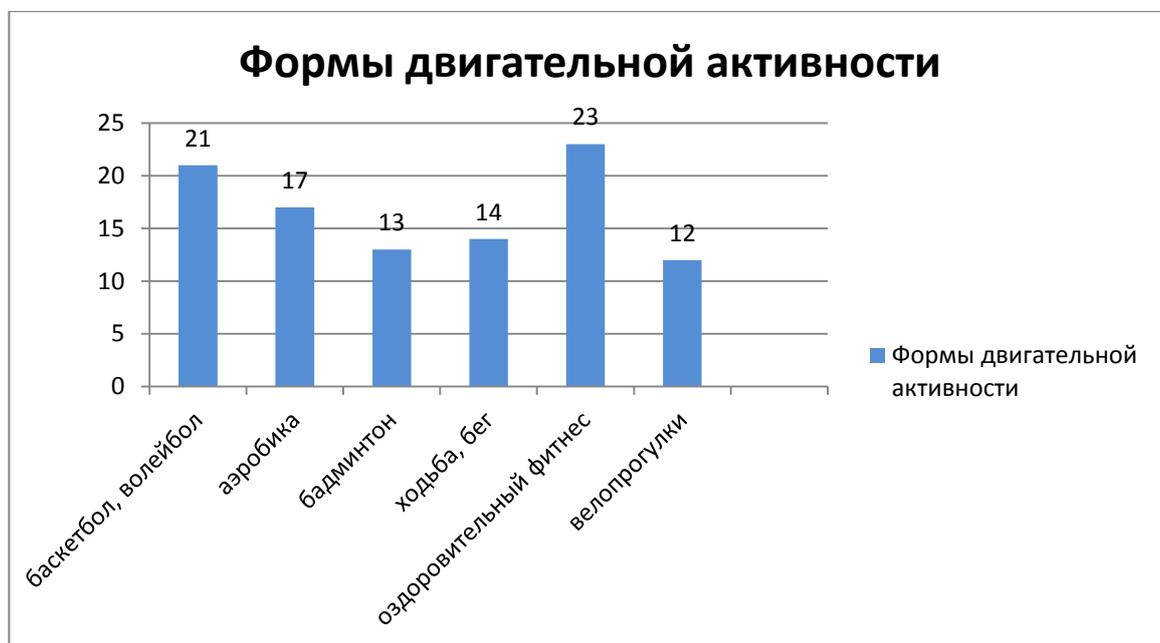


Рис. 2

В настоящее время преподавателями кафедры ведется дальнейшая работа по поиску, разработке и внедрению новых форм и методов по оздоровлению студентов Казахского национального университета им. аль-Фараби.

Список литературы

1. Закон Республики Казахстан от 3 июля 2014 года № 228-V «О физической культуре и спорте» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 16.11.2015 г)http://online.zakon.kz/Document/?doc_id=31576150
2. Арещенко А.И., Рахимбаева Г.Х., Вишнякова Н.П. Технология учебного процесса физического воспитания в специальном учебном отделении: Учебное пособие. – Алматы: Қазақуниверситеті, 2009.
3. Спортивные, подвижные, национальные игры учащейся и студенческой молодежи как эффективное средство укрепления здоровья [Электронный ресурс]. URL<http://uz.denemetr.com/docs/294/index-21357-1.html>
4. Обучение и совершенствование техники передачи мяча в баскетболе. [Электронный ресурс]. URL <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/01/26/obuchenie-i-sovershenstvovanie-tekhniki-peredachi>
5. Баскетбол методика обучения ведения мяча [Электронный ресурс]. URL<http://www.kyshtovgrad.ru/node/3814>