Смелянец Станислав
преподаватель ЦЗОЖ
Ан Владимир
преподаватель ЦЗОЖ
Казахский национальный университет им. аль-Фараби

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВОМ БАСКЕТБОЛА

Актуальность. 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 [1].

К основным элементам техники баскетбола относятся: ловя мяча, передача мяча партнеру, броски мяча в корзину, ведение мяча на месте и в движении.

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

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.

Способы передач мяча:

-двумя руками от груди;

- двумя руками сверху;

-двумя руками с отскоком от пола;

- одной рукой от плеча.

Сначала передачи мяча выполняются медленно, стоя на месте. Затем выполняются 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[2].

Обучение передачам и ловле мяча целесообразно вести 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. Вначале расстояние от игроков не должно превышать 6-8 м. (рисунок 1)

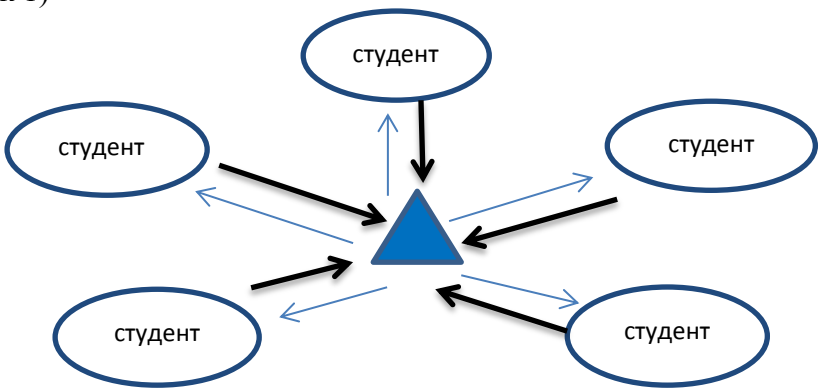

Рисунок 1. Схема размещения студентов при обучении передачам в баскетболе.

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 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.

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[3].

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. 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).

При включении элементов баскетбола в занятия следует обязательно учитывать, что баскетбол это контактный вид спорта, в котором присутствуют резкие остановки, удары, рывки при учебной игре. Поэтому необходимо строгое соблюдение техники безопасности. В ходе занятия рекомендуется проводить подсчет пульса, и обращать внимание на появление внешних признаков утомления и самочувствие студентов.

Занятия с применением элементов баскетбола являются одной из популярных форм занятий у студентов университета. Отмечено, что они положительно влияют на самочувствие студентов, являются прекрасным средством снятия умственного утомления в период обучения, а также прекрасным средством организации досуга.

Литература:

1. 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

2. 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

3.Баскетбол методика обучения ведения мяча [Электронный ресурс]. URL http://www.kyshtovgrad.ru/node/3814