

## **МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ**

**Летяго А. М., Саросек П. И., Матусевич С. Н., Снежицкий П. В.**  
УО «Гродненский государственный аграрный университет»  
г. Гродно, Республика Беларусь

Успех обучения и его длительность находятся в прямой зависимости от построения образовательного процесса по физическому воспитанию в вузе. В силу специфики баскетбола организация занятий подчинена основным дидактическим принципам, грамотная реализация которых не только ускоряет процесс обучения, но и делает его более эффективным и интересным.

При организации занятий в первую очередь преподаватель должен следовать принципам:

- научности, систематичности и последовательности;
- сознательности и активности;
- наглядности;
- доступности и индивидуализации;
- прочности и прогрессирования.

Принципы научности, систематичности и последовательности реализуются в вузе посредством научно-аналитического подхода к результатам текущего, предварительного и итогового контролей, периодичности занятий и последовательности овладения двигательными навыками. К научно-исследовательской и аналитической деятельности привлекаются не только преподаватели, но и студенты. Это позволяет повысить их сознательность и активность участия в образовательном процессе на занятиях. Поскольку студенты, занимающиеся баскетболом, имеют существенные возрастные и гендерные различия, а также отличаются уровнем физической и функциональной подготовленности, занятия в группе индивидуализируются путем персонального подбора физических упражнений и организации занятий в малых группах, что способствует доступности изучаемых двигательных навыков. Игровая деятельность имеет достаточно эффективную мотивационную составляющую, поэтому для прочности усвоенных двигательных навыков целесообразно осуществлять их закрепление в учебной игре. Привлечение студентов к анализу игровой соревновательной деятельности по результатам выступления вуза способствует росту

самосознания у них и прогрессированию игровых умений и навыков [1].

Занятия по баскетболу в вузе организуются по 3 вариантам учебных программ. В первом случае баскетбол изучается как раздел учебной программы по физической культуре в рамках от 12 до 24 ч в зависимости от курса обучения. Во втором случае – как избранный вид спорта в качестве обязательных занятий физической культурой в количестве 140 ч в учебном году на каждом курсе обучения. В третьем варианте по учебной программе спортивной секции от 210 до 480 ч в зависимости от спортивной квалификации занимающихся в группе студентов.

Структура занятия строится из следующих частей: вводной – 5 мин, подготовительной – 25 мин, основной – 45 мин и заключительной – 5 мин. Во вводной части студентам доводится тема, цель и задача занятия, обсуждаются пути их решения. Подготовительная часть состоит из двух видов разминки: общей и специальной. Специальная разминка представляет собой комплекс физических упражнений с мячом в соответствии с темой занятия. В основной части занятия, в первой ее половине, происходит изучение двигательных навыков, технических и тактических приемов игры, а во второй – их закрепление во время учебной игры. В заключительной части делается анализ, подводятся итоги занятия.

При этом имеются некоторые особенности организации занятий по баскетболу с девушками. Организм женщины имеет анатомо-физиологические особенности, которые необходимо учитывать при проведении занятий физическими упражнениями или спортивной тренировки. В отличие от мужского, у женского организма менее прочное строение костей, меньшее общее развитие мускулатуры тела, более широкий тазовый пояс. Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. Ряд характерных для организма женщины особенностей имеется и в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем. Все это выражается более продолжительным периодом восстановления организма после физической нагрузки, а также более быстрой потерей состояния тренированности при прекращении тренировок [2].

Особенности женского организма должны строго учитываться в организации, содержании, методике проведения общей физиологической подготовки с девушками. Рекомендуется остерегаться резких сотрясений, мгновенных напряжений и усилий, например, при занятиях прыжками и в упражнениях с отягощением.

Полезны упражнения в положении сидя и лежа на спине с подниманием, отведением, приведением и круговыми движениями ног, с подниманием ног и таза в стойку на лопатках, различного рода приседания.

При выполнении упражнений для воспитания силы и быстроты движений следует постепенно увеличивать тренировочную нагрузку, более плавно доводить ее до оптимальных пределов, чем при занятиях с юношами.

Функциональные возможности аппарата кровообращения и дыхания у девушек и женщин значительно ниже, чем у юношей и мужчин, поэтому нагрузка на выносливость для девушек и женщин должна быть меньше по объему и повышаться на более продолжительном отрезке времени [2].

Девушкам при занятиях физическими упражнениями и спортом следует особенно внимательно осуществлять самоконтроль. Некоторые трудности возникают при определении нагрузок в связи с цикличностью деятельности организма. В этот период отмечается снижение активности и эффективности игровой деятельности, появляется больше ошибок, особенно в последние минуты игры, ухудшается также возможность выполнения интенсивных нагрузок, появляется психологическая неустойчивость, которая иногда может привести к нарушениям микроклимата в коллективе. Преподавателю необходимо иметь достаточно точные представления об индивидуальных сроках и особенностях протекания этого процесса у занимающихся и принимать все необходимые меры для его сглаживания. Это может быть индивидуальный режим тренировок, сокращение времени участия в игре, исключение отдельных скоростно-силовых упражнений [1].

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Куликов, Л. М. Управление спортивной тренировкой, системность. Адаптация, здоровье [Текст] / Л. М. Куликов. – М.: Физкультура, образование, наука, 1995. – 395 с.
2. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М: 2003. – 55 с.