

«Повышение уровня технической подготовленности  
студентов на занятиях спортивными играми (баскетбол)»

Материалы из опыта работы

Преподаватели спортивных игр  
Селезнев Роман Александрович  
Добромирова Елена Геннадьевна  
Соснова Зоя Кузьминична

Белгород, 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Упражнения для овладения техникой профессионально значимых действий на уроках баскетбола в 1-4 классах.....	9
Упражнения для овладения техникой профессионально значимых действий на уроках баскетбола в средних классах.....	22
Упражнения для овладения техникой профессионально значимых действий на уроках баскетбола в 10-11 классах.....	41
Заключение.....	51
Литература.....	52

## ВВЕДЕНИЕ

В связи с изменяющимися условиями учебы, требования, предъявляемые к занятиям физической культурой и спортом, повышаются, а также повышаются требования к личности студента, и к уровню его достижений в учебе. Все это ставит перед теорией и практикой физической культуры и спорта в колледже новые задачи по изысканию более совершенных средств и методов физической, технической, функциональной и других сторон подготовки.

В частности, возникла необходимость в изучении возможных путей повышения уровня технической подготовки студентов отделения физической культуры на занятиях спортивными играми с целью повышения качества тренировочной работы, способствующей подготовке к будущей профессиональной деятельности.

Цель нашей работы - оптимизация учебно-тренировочного процесса студентов в соответствии с современными требованиями учебного процесса, разработка методики повышения уровня технической подготовленности студентов на занятиях спортивными играми.

На основе анализа специальной литературы и обобщения собственного опыта активной профессиональной деятельности нами была выдвинута гипотеза, что процесс повышения уровня технической подготовленности студентов на занятиях спортивными играми будет проходить более эффективно, если применять игровой и сопряженный методы.

Основные направления деятельности по реализации опыта:

- исследовать литературу по теме,
- выявить исходный уровень технической подготовленности,
- определить условия необходимые и достаточные для повышения уровня технической подготовленности студентов на занятиях спортивными играми,
- применить интенсивную технологию развития технико-тактического мышления, которая будет реализовываться путем комплексного подхода.

Спортивные игры, а среди них баскетбол, по мнению многих специалистов теории спорта, приближены к тому виду деятельности, где человек наиболее полно может реализоваться как личность. Необходимость проявления спортсменами в игре атлетических, умственных, психологических и моральных качеств можно наблюдать, начиная с этапа начальной подготовки.

Баскетбол занимает одно из ведущих мест в программном материале по физической культуре всех общеобразовательных школ, колледжей и вузов. Современный баскетбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсменов, но это лишь малая часть процесса подготовки баскетболистов, основа всего - техническая подготовка. Стратегия успешного ведения игровой борьбы, быстрое

переключение от одной игровой ситуации к другой, хорошая защита и результативное молниеносное нападение - вот это суть игры в баскетбол. Поэтому очевидна актуальность вопроса повышения качества образовательной деятельности, совершенствования методики обучения студентов физкультурных СУЗов навыкам игры в баскетбол, независимо от вида спортивной специализации.

В результате освоения дисциплины спортивные игры студент должен уметь:

- 1) планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 2) выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 3) использовать терминологию физкультурно-спортивной деятельности;
- 4) обучать двигательным действиям изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;

В результате освоения дисциплины спортивные игры обучающийся должен знать:

- 1) историю и этапы развития изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 2) терминологию изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- 3) технику профессионально значимых двигательных действий физкультурно-спортивной деятельности;
- 4) содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;
- 5) методику обучения двигательным действиям физкультурно-спортивной деятельности;
- 6) особенности и методику развития физических качеств в физкультурно-спортивной деятельности;
- 7) основы судейства по изученным видам спорта;
- 8) технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

Обучение физическим упражнениям и развитие физических качеств - единый педагогический процесс, который предусматривает использование таких дидактических принципов, как наглядность, сознательность, систематичность, активность, последовательность, доступность, кроме того, в процессе развития физических качеств необходимо также учитывать методы и методические приемы, которые в единении с дидактическими принципами и образуют единую систему методики развития физических качеств.

Взаимосвязь между навыками техники игры и физическими качествами широко используется в отечественной системе воспитания и образования.