

УДК 37.091.212:364.694

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2023\)2.03](https://doi.org/10.14258/zosh(2023)2.03)

**ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СРЕДСТВАМИ
БАСКЕТБОЛА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Маргарита Викторовна Дунаева

Сибирский федеральный университет Email: 2855436@mail.ru

Михаил Юрьевич Климов

Алтайский государственный университет Email: klim1955@list.ru

Андрей Дмитриевич Бобров

Алтайский государственный педагогический университет Email: bobrov-andreyd@mail.ru

Валерий Андреевич Мильхин

Алтайский государственный университет Email: milchin22@mail.ru

**FORMATION OF PHYSICAL QUALITIES BY MEANS OF BASKETBALL IN
PHYSICAL EDUCATION CLASSES**

Margarita Dunaeva

Siberian Federal University Email: 2855436@mail.ru

Mikhail Klimov

Altai State University Email: klim1955@list.ru

Andrey Bobrov

Altai State Pedagogical University Email: bobrov-andreyd@mail.ru

Valeriy Milhin

Altai State University Email: milchin22@mail.ru

Цитирование:

Дунаева М., Климов М., Бобров А., Мильхин В. Формирование физических качеств средствами баскетбола на занятиях по физической культуре // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта, 2023. Т. 30, № 2. С. 18-25. URL: <http://hpcas.ru/article/view/13047>.

Dunaeva, M., Klimov, M., Bobrov, A., & Milhin, V. (2023). Formation of physical qualities by means of basketball in physical education classes. *Health, Physical Culture and Sports*, 30(2), 18-25. Retrieved from <http://hpcas.ru/article/view/13047>

Аннотация

В соответствии с комплексной программой физического воспитания школьников баскетбол является одним из средств физического воспитания. Техника игры в баскетбол многообразна. Важнейшими техническими приемами являются: ведение, броски. Умение контролировать мяч по техническим правилам создает предпосылку в игре для выбора удачной позиции для броска. От точности броска, в конечном счете, зависит успех в игре. Знание уровня обучаемости и динамики становления техники ведения, броска позволит учителям подбирать и использовать в уроке средства, обеспечивающие обучение на более высоком уровне. Цель исследования: Изучение вопросов решения образовательных задач на уроках баскетбола через мотивацию обучающихся, средствами выполнения нестандартных заданий. Задачи: 1. Повысить качество ведения мяча (без визуального контроля), броска в кольцо, ловли мяча после отскока. 2. Выявить и определить динамику результатов во владении мячом средствами выполняемых заданий через стандартный контрольный тест. 3. Способствовать повышению интереса к игре баскетбол. Для решения поставленных задач были использованы методы тестирования, наблюдения, педагогического эксперимента

Ключевые слова: студенты, баскетбол, физическое воспитание

Abstract

In accordance with the comprehensive program of physical education for schoolchildren, basketball is one of the means of physical education. The technique of playing basketball is diverse. The most important techniques are: dribbling, throwing. The ability to control the ball according to technical rules creates a prerequisite in the game for choosing a good position for a shot. The success of the game ultimately depends on the accuracy of the throw. Knowing the level of learning and the dynamics of the formation of the technique of dribbling, throwing will allow teachers to select and use in the lesson tools that provide training at a higher level. The purpose of the study: To study the issues of solving educational problems in basketball lessons through the motivation of students, by means of performing non-standard tasks. Tasks: 1. To improve the quality of dribbling (without visual control), throwing into the ring, catching the ball after a rebound. 2. Identify and determine the dynamics of results in possession of the ball by means of tasks performed through a standard control test. 3. Help increase interest in the game of basketball. To solve the tasks, the methods of testing, observation, pedagogical experiment were used.

Keywords: basketball,

Занятия баскетболом оказывают всестороннее комплексное воздействие на организм занимающихся, способствуют приобретению жизненно важных двигательных навыков и развитию значимых двигательных качеств. Баскетбол включен в рабочие программы элективных дисциплин по физической культуре и спорту высшего образования. Экспериментально доказано, что систематические специально организованные занятия баскетболом дают значительный положительный оздоровительный, воспитательный и образовательный эффект. Методика воспитания базовых двигательных

способностей средствами баскетбола на занятиях по физической культуре в научно-методической литературе раскрыта недостаточно полно.

Объект исследования – процесс развития базовых физических качеств у студентов 1-2 курса. Предмет исследования – методика воспитания скоростно-силовых способностей на занятиях по баскетболу в вузе. Предмет исследования – выявить теоретико-методические особенности воспитания скоростно-силовых способностей у студентов средствами баскетбола.

Проявление скоростно-силовых возможностей мышечных групп обусловлено в большей степени или количеством двигательных единиц, вовлечённых в работу, или особенностями сократительных свойств мышц. В связи с этим выделяют два подхода к развитию скоростно-силовых способностей: использование упражнений или с максимальными усилиями, или с непределёнными отягощениями (Берговина, 2018; Гончаров, 2022; Дворник, 2019). Необходимо также отметить, что методы развития скоростно-силовых качеств у студентов являются общими, выбор же их не зависит от индивидуальных особенностей вида спортивной деятельности. В ациклических видах спорта применяют комплекс методов сопряженного и вариативного воздействия, кратковременных усилий и повторный.

Применение сопротивлений помогает воздействовать на повышение уровня использования отдельных компонентов специальных скоростно-силовых качеств и позволяет резко увеличить объем специальных упражнений на уроке. Объяснением этого является то, что, преодолевая сопротивление, школьник даже при выполнении упражнения с около предельной интенсивностью превышает максимальные показатели проявления рассматриваемых компонентов скоростно-силовых качеств. Однако резкое увеличение объема специальных упражнений несколько опасно. Излишний акцент на выполнении упражнений с облегченными или утяжеленными сопротивлениями на одном уроке или на отдельном этапе учебного года может привести к одностороннему совершенствованию использования отдельных параметров специальных скоростно-силовых способностей при выполнении основного упражнения (Дворник, 2019). Избежать же перечисленные недостатки помогают применения метода вариантного воздействия. Суть его заключается в

оптимальном количественном чередовании облегченных соревновательных и утяжеленных сопротивлений в ходе одного учебного занятия или на отдельных этапах обучения. В процессе совершенствования скоростно-силовых качеств у студентов с помощью метода вариативного воздействия, надо часто изменять величину облегченного и утяжеленного сопротивления во избежание стойкого стереотипа на каждое сопротивление в отдельности (Дворник, 2019).. При выполнении упражнений, направленных на воспитание скоростно-силовых качеств, применяются следующие комплексы методов, а именно: сопряженного воздействия и повторный или вариативного воздействия и повторный; для специальных упражнений используются в комплексе метод вариативного воздействия и повторный; для специально-вспомогательных — метод кратковременных усилий и повторный (Грасис, 2022).

При выполнении же упражнений с ациклической структурой движений с предельной интенсивностью в одном подходе количество повторений однократное, а при выполнении с субпредельной интенсивностью - 2–3 раза, с околопредельной - 3–5 раз. Данное методическое положение является общим. Количество подходов, продолжительность пауз и отдыха на одном занятии физической культуры абсолютно индивидуально.

Множество технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая активность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений учащихся, многостороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ними физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации, а также могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах

занятий физической культурой и спортом (Гомельский, 2007;Грасис, 2022).

В основе баскетбола лежат естественные движения: броски, передачи, бег, прыжки. Им легко обучать как детей и подростков, так и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детского сада, а игры с мячом — с возраста двух лет. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение единой цели – победы, приучает занимающихся баскетболом мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию решительности, настойчивости и целеустремлённости (Холодов, 2021). Разнообразное чередование движений и действий, часто изменяющихся по интенсивности и продолжительности, оказывает общее комплексное воздействие на организм занимающихся. Занятия баскетболом способствуют развитию основных физических качеств. Игровая обстановка меняется очень быстро и создаёт новые игровые ситуации. Такие условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, быстро и находчиво в любой ситуации.

Структурные особенности баскетбола, содержание учебного материала по этому разделу, комплексной программы и двигательный потенциал шестиклассников позволяют продолжить реализацию интегрального (комплексного) подхода при обучении данной спортивной игре. При этом, предпочтение следует отдавать средствам и методам, интегрирующим достигнутый уровень развития двигательных способностей, а также имеющийся у учащихся арсенал умений и навыков, приобретенных по другим разделам учебной программы на уроках. Достижению поставленной цели служат

упражнения на сочетание из научных баскетбольных приемов. Задания по воспроизведению их в условиях достаточного проявления базовых компонентов физической подготовленности учащихся. Этому способствуют и многократное выполнение техникотактических действий в вариативных условиях, чередование разнонаправленных заданий по физической, технической и тактической подготовке.

После достижения положительных результатов в обучении основам техники, тактике игры и развитию базовых физических качеств педагогическая деятельность должна быть направлена, прежде всего, на взаимосвязанное совершенствование значимых компонентов игровой деятельности. Формирование взаимосвязей между отдельными приемами техники игры, между компонентами техники и тактики игры - длительный и трудоемкий процесс, требующий от педагога знания общих дидактических принципов и современной методики обучения навыкам игры. Результатом этого процесса является усвоение занимающимися игровых действий (сочетание приемов), техникотактических действий и тактических взаимодействий.

Специфической особенностью игры в баскетбол является комплексное проявление практически всех физических качеств. Однако воспроизведение отдельных приемов техники игры происходит под знаком реализации базовых для них компонентов физического потенциала. Так, например, наиболее значимыми для ловли мяча являются координационные способности; передачи мяча связаны с достаточным уровнем развития скоростно-силовых качеств верхних конечностей и разновидностей быстроты, эффективное использование ведения мяча требует высокой степени развития координационных способностей и скоростных качеств, а для бросков мяча в

корзину главенствующими выступают координационные способности и скоростно-силовые качества. К формированию взаимосвязей между компонентами технической и физической подготовленности занимающихся следует приступать по мере развития на должном уровне базовых физических способностей и овладения рациональной структурой технических приемов.

Серии прыжков, паузы между ними, частоту выполнения, высоту и вес отягощения определяет преподаватель, исходя из степени тренированности, этапа подготовки, индивидуальных особенностей каждого игрока. Для развития силы ног и, соответственно, прыгучести игрокам рекомендуется выполнять большой объем индивидуальной работы.

Разнообразие упражнений повышает интерес к ним игроков, создает хороший эмоциональный настрой на тренировках. Организационно-методические указания: - во всех заданиях контролировать технику выполнения разновидностей игровых приемов, не допускать ее искажения; - постепенно увеличивать сложность заданий, учитывать уровень подготовленности занимающихся: задания должны быть посильными; - для совершенствования передач использовать набивные мячи весом 1-2 килограмма; чередовать упражнения баскетбольным и набивным мячом; - применению ударного метода (прыжок в глубину) при развитии скоростно-силовых качеств в рамках совершенствования техники приемов должна предшествовать достаточная прыжковая работа. Так же должен соответствовать определенный уровень подготовленности; начальная высота прыгивания не должна превышать 30см, в дальнейшем она постепенно доводится до уровня высоты выпрыгивания; количество прыжков в глубину с последующим пружинящим взрывным отталкиванием не должно превышать 5-6 раз в серии, не более 2-3х серий; - паузу активного отдыха, между выполнением

заданий, полезно заполнять упражнениями на месте на технику с элементами жонглирования мячом (Холодов, 2021).

У студентов достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость.

Технология воспитания скоростно-силовых способностей у студентов должна базироваться на учете их возрастных и половых особенностей, а также механизмов взаимосвязи воспитания быстроты и силы, на фоне развития других физических качеств. Скоростно-силовые упражнения, применяемые на занятиях в вузе, наряду с бегом и другими двигательными действиями, в большинстве своем должны относиться к группе естественных локомоций, которые выполняют важное прикладное значение. Наибольший тренировочный эффект в процессе развития скоростно-силовых качеств на занятиях физической культуры дает комплексное применение методов: сопряженного воздействия и повторного или вариативного воздействия и повторного; для специальных упражнений используются в комплексе метод вариативного воздействия и повторный; для специально-вспомогательных – метод кратковременных усилий и повторный. В качестве основных средств развития скоростно-силовых качеств студентов применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений, при которых значительная сила проявляется в возможно меньшее время.

Целесообразность воспитания скоростно-силовых способностей студентов на 1 и 2 курсах обучения средствами баскетбола определяется особенностями влияния игры в баскетбол и отдельных его элементов на изменение

этих способностей; спецификой взаимодействия детей в процессе игры и выполнения специальных упражнений; наличием большого разнообразия движений скоростно-силового характера с мячом и без мяча, применяемых в игровых условиях; а также широкой распространенностью этой игры, ее популярностью и положительным отношением детей к баскетболу, как виду физкультурно-спортивных занятий.

Методика воспитания скоростно-силовых способностей у студентов на занятиях баскетболом представляет собой систему тренировочных упражнений, игровых заданий, и специально организованной соревновательной деятельности, в которых основные группы мышц одновременно проявляют относительно большие силу и скорость сокращения.

Элементы тренировочной программы должны выполняться в зонах максимальной и субмаксимальной мощности с предельной и около предельной скоростью с акцентом на точность и сохранение рациональной техники выполнения основных игровых приемов: передвижений, передач мяча,

ведения и разновидностей бросков. Количество повторений в сериях определяется моментом снижения результатов в подходе или игровой фазе воспроизведения приемов техники игры. Интервалы отдыха между сериями заданий скоростно-силовой направленности должны быть достаточными для полного восстановления: начиная следующую серию, занимающийся обязан показывать максимальный результат.

Особая роль отводится специальным упражнениям с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения, которые направлены на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц. Это прыжки в глубину, запрыгивания на тумбу, выпрыгивания вверх мгновенным рывком с преодолением отягощения, они позволяют проявлять наибольшую «взрывную силу». На занятиях баскетболом данные упражнения должны выполняться в условиях воспроизведения освоенных игровых приемов (передач и бросков в прыжке).

Библиографический список

1. Берговина М. Л. Баскетбол: средства и методы обучения : учебное пособие /М.Л. Берговина; М-во образования и науки Рос. Федерации, ГОУ ВПО "Сыктывк. гос. ун-т". - Сыктывкар : ИПО СыктГУ, 2018. - 111 с.;
2. Шестаков М. П. Техническая подготовка [Текст] / М.П.Шестаков, И. Г. Шестаков. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 127 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2003. - 480 с.
4. Вяземский М.Н. Специальная подготовка в баскетболе: Теория и практика физической культуры. - 2016, № 8. - 44 с.
5. Гомельский А.Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений [Текст] / А. Я. Гомельский. – М.: 2007. – 145 с.
6. Гомельский, А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. – М.: Агентство «ФАИР», 2007. – 224 с.
7. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов [Текст] / А. М. Грасис. – М.: Физкультура и спорт, 2022. – 56 с.
8. Гончаров Н.Н. Динамика мышечных сокращений при предельных напряжениях и ее возрастные изменения: Автореф. Дис. .канд. мед.наук. — М., 1952. – 21 с. 51 13. Дворник

Л. С. Физкультура и спорт [Текст]/ Л. С. Дворник., А.А. Хабаров., С. Ф. Евтушенко. / Использование отягощений на тренировках, 2019, № 3.

9. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия. 2001. – 480 с.

REFERENS

1. Bergovina M. L. Basketball: means and methods of teaching: textbook / M.L. Bergovina; Ministry of Education and Science Ros. Federation, GOU VPO "Syktyvk State University". - Syktyvkar: IPO SyktGU, 2018. - 111 p.;
2. Shestakov M. P. Technical training [Text] / M. P. Shestakov, I. G. Shestakov. - M.: SportAcademPress, 2001. - 127 p.
3. Kholodov Zh.K., Kuznetsov, V.S. Theory and methodology of physical education and sports. M.: Academy, 2003. - 480 p.
4. Vyazemsky M.N. Special training in basketball: Theory and practice of physical culture. - 2016, No. 8. - 44 p.
5. Gomelsky A.Ya. Basketball: the secrets of mastery: 1000 basketball exercises [Text] / A. Ya. Gomelsky. – M.: 2007. – 145 p.
6. Gomelsky, A.Ya. Basketball. Mastery Secrets. - M.: Agency "FAIR", 2007. - 224 p.
7. Grasis A.M. Special exercises for basketball players [Text] / A. M. Grasis. - M.: Physical culture and sport, 2022. - 56 p.
8. Goncharov H.H. Dynamics of muscle contractions at limit stresses and its age-related changes: Abstract of the thesis. Dis. .cand. medical sciences - M., 1952. - 21 p. 51 13. Dvornik L. S. Physical culture and sport [Text] / L. S. Dvornik., A.A. Khabarov., S. F. Evtushenko. / The use of weights in training, 2019, No. 3.
9. Kholodov Zh.K. Theory and methodology of physical culture and sports [Text] / Zh. K. Kholodov, V. S. Kuznetsov. – M.: Academy. 2001. - 480 p.