

УДК 378.147

Новичихина Елена Викторовна, кандидат педагогических наук, профессор Российской Академии Естествознания, доцент кафедры физического воспитания Алтайского государственного университета г. Барнаул, Россия.

E-mail: nowichihina_Lena@mail.ru

Ульянова Наталья Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Алтайского государственного университета г. Барнаул, Россия. E-mail: ulyana_nata@mail.ru

Головин Сергей Михайлович, старший преподаватель кафедры физического воспитания Алтайского государственного университета г. Барнаул, Россия.

E-mail: nowichihina_Lena@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ СО СТУДЕНТАМИ РАЗЛИЧНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП В НЕФИЗКУЛЬТУРНОМ ВУЗЕ

Аннотация. Статья рассматривает особенности содержания, применения различных средств и методов на практических занятиях по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в модуле «Баскетбол» со студентами основного, подготовительного, специального и адаптивного отделения в не физкультурных Высших учебных заведениях.

Ключевые слова: баскетбол, здоровье, студент, техника, игра, способ выполнения, мяч.

Для занятий физической культурой все студенты - первокурсники, проходят медицинский осмотр, на основании результатов которого они распределяются на четыре учебных медицинских отделения: основное, подготовительное, специальное и адаптивное. В адаптивное медицинское отделение включаются студенты с ограниченными возможностями здоровья и/или инвалидностью, которые занимаются в специально оборудованном помещении и по специально разработанной программе. Преподаватели внимательно следят за самочувствием и состоянием здоровья обучающихся [1, 2].

Практические занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в вузе предусматривают не только укрепление здоровья студентов и совершенствование их двигательной координации, повышение уровня физических качеств, но и освоение техники большинства видов физических упражнений, входящих в программу [3].

Баскетбол – спортивная игра, которая входит в учебную программу дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Для

нее характерно огромное количество разнообразных движений: ходьба и бег, повороты и остановки, прыжки, броски и ловля мяча, ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такое разнообразие движений, несомненно, способствует увеличению мышечного тонуса, гибкости суставов, укреплению двигательного аппарата, укреплению нервной системы, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма.

На занятиях в основном медицинском отделении (далее ОМО) освоение данного раздела программы ведется с применением всех имеющихся на сегодняшний день разнообразных упражнений, методических приемов обучения и совершенствования техники и тактики игры с использованием доступного образовательному учреждению инвентарю и оборудованию.

В подготовительном медицинском отделении, которое занимается совместно с основным, происходит дифференцирование нагрузки.

На занятиях же в специальном медицинском отделении (далее СМО) и адаптивном медицинском отделении (далее АМО) необходимо учитывать состояние здоровья каждого студента и здесь особенно важен индивидуальный подход, четкое индивидуальное дозирование нагрузки, а так же врачебный и педагогический контроль.

В последние годы происходит увеличение заболеваемости студенческой молодежи [4]. Многие заболевания имеют ряд строгих ограничений в сфере двигательной деятельности [5]. В связи с этим из учебной программы по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для СМО и АМО полностью исключено изучение тактических взаимодействий (тактика нападения и защиты) и учебная двухсторонняя игра. В разделе "Баскетбол" студенты этих отделений осваивают технику основных элементов игры в баскетбол с учетом состояния здоровья (противопоказания к бегу и прыжкам, резким остановкам, изменения скорости передвижения и пр.) выполняются в шаге. Последовательность обучения при этом остается прежней: изучение техники каждого элемента отдельно, сочетание разных элементов, повышение качества их выполнения.

В СМО обучение техники владения мячом, как правило ограничивается изучением следующих элементов:

1. ведение мяча;
2. ловля мяча, летящего на разной высоте;
3. передачи мяча различными способами;
4. броски мяча в корзину различными способами и с различного

расстояния

Строго от диагноза каждого студента дозируются подбор упражнений и способ их выполнения. Так, для студентов *с гипертонией* противопоказаны резкие наклоны головы, резкие изменения положения тела, прыжковые упражнения и упражнения с задержкой дыхания. Им необходима постепенная

тренировка вестибулярного аппарата. Упражнения для данного контингента студентов необходимо давать на месте и в шаге.

Студенты с нарушениями зрения отстраняются от выполнения всех прыжковых упражнений при освоении техники владения мячом. Им также противопоказаны резкие наклоны головы и резкие изменения положения тела. Упражнения на освоение техники передач и ловли мяча используются только на месте.

Для студентов с **заболеваниями органов дыхания**, наоборот, предпочтительнее упражнения на отработку техники ведения мяча выполнять и шагом, и легким бегом с изменением скорости и направления движения. Студентов необходимо обучать управлению дыханием, удлиненному выдоху. Они должны научиться изменять ритм, глубину и частоту дыхательных движений.

При **заболеваниях суставов и периферической нервной системы** используются преимущественно упражнения для увеличения подвижности в суставах и укрепления нервно-мышечного аппарата. Обучение техники владения мячом как в шаге, так и в беге используются крайне дозировано с учетом заболевания каждого студента. При отдельных заболеваниях студенты могут выполнять упражнения только на месте.

Студентам с **функциональными заболеваниями нервной системы как известно** рекомендуются упражнения на внимание и координацию движений, которые необходимо чередовать с упражнениями на расслабление, и дыхательные упражнения. Поэтому упражнения на освоение техники ведения передач и ловли мяча используются в строгом чередовании (на месте, шагом, в беге, на месте).

Для студентов, имеющих **нарушения опорно-двигательного аппарата** особенно полезны упражнения на освоение техники владения мячом как на месте, так и в шаге, т.к. эти упражнения укрепляют мышцу плечевого пояса и туловища (спины, груди и брюшного пресса) [6].

Таким образом, если в ОМО освоение данного раздела программы ведется с применением всех имеющихся на сегодняшний день разнообразных упражнений, методических приемов обучения и совершенствования техники и тактики игры, то в СМО и в АМО при освоении техники владения мячом необходимо строго индивидуально дифференцировать используемые упражнения. В случае наличия противопоказаний, отдельные студенты могут быть освобождены от освоения данного раздела программы на практических занятиях.

Библиографический список

1. Новичихина Е. В., Ульянова Н.А. Анализ динамики заболеваний костно-мышечной системы и соединительной ткани среди студентов Алтайского государственного университета / Е. В. Новичихина, Н. А. Ульянова / Научно-

периодический журнал // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2016. – № 2. – С. 78-82. - [Электронный ресурс]. – URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh/issue/view/98/showToc> (дата обращения: 31.12.2016)

2. Новичихина Е. В., Ульянова Н. А. Анализ динамики заболеваний органов чувств среди студентов Алтайского государственного университета / Е. В. Новичихина, Н. А. Ульянова / Научно-периодический журнал // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2015. – № 1. – С. 82-88. - [Электронный ресурс]. – URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh/issue/view/43/showToc> (дата обращения: 31.12.2016)

3. Белоуско Д. В. Уровни индивидуализации физкультурного воспитания / Д. В. Белоуско / Научно-периодический журнал // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2016. – № 1. – С. 19-23. - [Электронный ресурс]. – URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh/issue/view/43/showToc> (дата обращения: 31.12.2016)

4. Романова Е.В. Здоровье молодёжи в аспекте изучения аддиктивных форм поведения / Е. В. Романова / Научно-периодический журнал // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. - 2016. - №2. - С.14-24. - [Электронный ресурс]. – URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh/index> (дата обращения: 30.12.2016)

5. Новичихина Е.В., Ульянова Н.А. и др. Анализ состояния здоровья студентов, поступивших в основные высшие учебные заведения Алтайского края в 2014-2015 учебном году [Текст] // Материалы Международной научной конференции «Problems of quality education», ТУРЦИЯ (Анталья) 20-27 августа 2015 // «European Journal Of Natural History» №4, 2015 год. С. 53-54. ISSN 2073-4972

6. Физическая реабилитация: учебник для академий и институтов физической культуры / под общей ред. проф. С.Н. Попова. – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 1999. – С. 303–308. - ISBN 5-222-00865-7