

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ЭЛЕКТИВНОМ НАПРАВЛЕНИИ «БАСКЕТБОЛ»

Е.М. Солодовник, *старший преподаватель*
Петрозаводский государственный университет
(Россия, г. Петрозаводск)

DOI:10.24411/2500-1000-2019-11610

Аннотация. В данной статье рассматривается организация учебного процесса по физической культуре в Петрозаводском государственном университете, в частности на элективном направлении «Баскетбол». Приводятся разработанные контрольные нормативы для оценки физической подготовки студентов, занимающихся на элективном направлении «Баскетбол».

Ключевые слова: электив, студенты, баскетбол, контрольные нормативы.

Особое место в Петрозаводском университете всегда уделялось и уделяется спорту. В спортивном клубе университета более 15 спортивных секций: футбол, плавание, туризм, настольный теннис, гиревой спорт, лыжные гонки, волейбол, баскетбол, флорбол и др. Университет по праву гордится достижениями своих спортсменов, которые неоднократно занимали призовые места на соревнованиях в Карелии и в России. Большое внимание уделяется и физическому воспитанию студентов всех направлений подготовки. Так, в 2016-2017 в Петрозаводском государственном университете (ПетрГУ) была внедрена система организации учебного процесса по физическому воспитанию по элективным направлениям с учетом требований ФГОС ВО 3+. В первом семестре реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», в рабочую программу которой включены легкоатлетические, гимнастические занятия, подвижные и спортивные игры, плавание, атлетическая подготовка в тренажерном зале и различные направления фитнеса. Изучение дисциплины на данном этапе опирается на знания, умения и навыки, приобретенные при освоении образовательной программы по физической культуре для среднего общего образования.

Со второго семестра начинается реализация учебной дисциплины «Физическая культура (элективные дисциплины)». Обучающимся предлагается возможность выбора элективного направления в соответ-

ствии со своими предпочтениями. Количество дисциплин для элективного выбора в ПетрГУ достаточно велико – самбо, легкая атлетика, плавание, волейбол, баскетбол, гиревой спорт, атлетическая гимнастика, кроссфит, фитнес, футбол. Все занятия по элективам проводятся на базе вуза, основной их целью является привлечение студенчества в регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, повышение уровня технической и физической подготовленности в выбранном виде спорта, пропаганда здорового образа жизни.

Баскетбол как спортивная специализация оказался одним из наиболее популярных направлений выбора в среде студентов. Количество желающих заниматься на данном элективе из года в год меняется незначительно и на данный момент (2018/2019 уч год) в ПетрГУ работают 7 элективных групп по баскетболу.

Рабочая программа элективной дисциплины «Баскетбол» построена на основе модульного принципа: 328 часов разбиты на 5 модулей (семестров) по 64-66 часа каждый. После прохождения программы элективного направления «Баскетбол» студент должен знать: основные средства и методы физического воспитания посредством занятий баскетболом; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила соревнований, технику основных приемов и тактику, применяемую в баскетболе; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой на-

правленности средствами баскетбола, а так же понимать влияние физического воспитания, средств баскетбола на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Студент должен владеть техникой и тактикой применяемыми в баскетболе; умениями и навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья средствами баскетбола. Уметь подбирать и применять методы и средства физического воспитания для совершенствования основных физических качеств; оценивать свои действия на занятиях баскетболом, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок в процессе освоения основных приемов; оценивать эффективность занятий баскетболом для повышения работоспособности, физического развития, укрепления здоровья.

Программа учебной дисциплины устанавливает минимальные требования к знаниям и умениям студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности. Каждый модуль предполагает определенный уровень технической и физической подготовленности студента. Для перехода на уровень выше студент должен сдать тестирования технической, тактической и физической подготовленности на оценку не ниже «удовлетворительно». Преподавателями кафедры физической культуры были разработаны оценочные средства с последующей апробацией и корректировкой (содержания в том числе), которые легли в основу новой инновационной рабочей программы по данному элективному направлению.

Физическая подготовленность: требования и оценочные средства.

Физическая подготовка студентов, занимающихся на направлении «Баскетбол» должна быть направлена на решение следующих задач:

- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма (функциональная подготовка);
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), а также развитие связанных с ними физических способностей, обеспечивающих эф-

фективность игровой деятельности (прыгучести, скоростных способностей, мощности метательных движений, игровой ловкости и выносливости) [1].

Решение этих задач осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее развитие баскетболиста и создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. Она должна иметь специфическую направленность, а именно: укреплять органы и системы организма спортсмена применительно к требованиям баскетбола, способствовать переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия.

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей баскетболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности. Ведется она в процессе овладения навыками и умениями в баскетболе и их совершенствования с учетом условий и характера использования игроком этих навыков в соревновательной обстановке. Невысокий уровень физической подготовки баскетболиста сдерживает развитие его способностей при овладении технико-тактическим арсеналом и его совершенствовании. Например, баскетболист, у которого недостаточно развита прыгучесть, не может овладеть современной техникой броска в прыжке и участвовать в борьбе за мяч у щита. Команда, игроки которой медлительны, не может эффективно применить быстрый прорыв, прессинг и т. д.

Общая и специальная физическая подготовка взаимосвязаны и дополняют друг друга. С одной стороны, эти виды подготовки зависят от особенностей игры, с другой – определяют реальные возможности действий баскетболиста в соревнованиях. Высокий уровень физической подготовки игрока выступает как важный фактор психологического плана, а именно придает уверенность в борьбе, способствует проявлению более высоких волевых

качеств в экстремальных условиях. Функциональные возможности баскетболиста составляют основу его физической подготовки и проявляются в спортивной работоспособности – способности игрока совершать специфическую для него работу в течение длительного времени, достаточно-го для получения устойчивых сдвигов.

Для эффективной работы преподавателя важно знать начальный уровень готовности студентов в выбранном направлении, обратить внимание на слабо развитые физические качества, скорректировать рабочие программы исходя из результатов контрольных нормативов обучающихся.

Оценочные средства физической подготовки

Таблица 1. Тесты по общефизической подготовленности. Юноши

Наименование	Результаты			Оценка
	I курс	II курс	III курс	
Бег 1000 метров (мин.)	3.50	3.40	3.30	3
	3.40	3.30	3.20	4
	3.30	3.20	3.10	5
Прыжок в длину с места (см)	200	210	220	3
	210	225	235	4
	220	235	245	5
Высота подскока (см)	40 и выше	45 и выше	50 и выше	3
	45 и выше	50 и выше	55 и выше	4
	50 и выше	55 и выше	60 и выше	5
Челночный бег (3x10м)	7.2	7.0	6.8	3
	7.0	6.8	6.6	4
	6.8	6.6	6.4	5

Таблица 2. Тесты по общефизической подготовленности. Девушки

Наименование	Результаты			Оценка
	I курс	II курс	III курс	
Бег 1000 метров (мин.)	4.00	3.55	3.50	3
	3.55	3.50	3.45	4
	3.50	3.45	3.40	5
Прыжок в длину с места (см)	170	175	180	3
	175	185	200	4
	180	190	220	5
Высота подскока (см)	25 и выше	30 и выше	35 и выше	3
	30 и выше	35 и выше	40 и выше	4
	35 и выше	40 и выше	45 и выше	5
Челночный бег (3x10м)	8.2	8.0	7.8	3
	8.0	7.8	7.4	4
	7.8	7.6	7.2	5

Таблица 3. Нормативные требования по специальной физической подготовке входящего уровня

Упражнения	Девушки			Юноши		
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Отлично	Хорошо	Удовл.
Высота подскока (см)	40 и выше	35 и выше	30 и выше	50 и выше	45 и выше	40 и выше
Прыжок в длину с места (см)	190 и более	180 и более	170 и более	220 и более	210 и более	200 и более
Бег 3 x 10 м (сек.)	7.5 и менее	7.6 - 8.0	8.1 – 8.5	7.4 и менее	7.5 - 7.8	7.8 - 8.0

Результаты анализа входящих нормативов на протяжении последних трех лет (с момента ввода элективной формы проведения дисциплины физическая культура) показывают, что уровень готовности к занятиям по элективной дисциплине «Баскетбол» у девушек и юношей разный. Большинство девушек по всем контрольным нормативам общей физической подготовленности показывают результат ниже среднего. Особенно высок процент не сдавших тестирование по скоростно-силовым показателям, к примеру, в 2018/2019 уч году на 77% девушек не смогли справиться со сдачей норматива в челночном беге 3*10 м даже на оценку удовлетворительно, а на оценку пять – не

сдал ни один человек. У юношей результаты контрольных испытаний лучше: около 65% первокурсников обычно справляются со всеми предложенными нормативами на оценку 4 и 5.

Курс элективной дисциплины в ПетрГУ рассчитан на три года, и контрольные нормативы для студентов входящего уровня дают возможность сделать поправки в рабочей программе, направленные на развитие отстающих физических качеств.

Оценка уровня физических качеств должна проводиться регулярно в конце семестра, и сдача нормативов на оценку ниже удовлетворительно является обязательным условием для перевода студента на модуль выше.

Библиографический список

1. *Все о* тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган, пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ:Астрель, 2007. – 303 с.

FEATURES OF THE ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS ON PHYSICAL CULTURE ON THE ELECTIVE DIRECTION «BASKETBALL»

E.M. Solodovnik, Senior Lecturer
Petrozavodsk State University
(Russia, Petrozavodsk)

Abstract. *This article discusses the organization of the educational process in physical education at Petrozavodsk State University, in particular, in the elective field «Basketball». The developed control standards for assessing the physical fitness of students involved in the elective area of «Basketball» are given.*

Keywords: *elective, students, basketball, control standards.*