

и ответов к «Викторине», подготовка к конкурсу стенгазет, рисунков и многое другое.

Заключение

Первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам. Формировать навыки здорового образа жизни школьников следует в процессе всех форм физического воспитания в школе, в том числе в самостоятельной деятельности по физической культуре. Выполняя домашние задания, учащиеся приобщаются к систематическим занятиям физической культурой.

Подготовка учащихся к самостоятельным занятиям должна начинаться с инструктирования школьников о цели и задачах самостоятельных занятий, методах самоконтроля за состоянием своего здоровья. Систематический контроль за выполнением заданных упражнений является важнейшим компонентом успешной работы по обучению учащихся умению заниматься самостоятельно. Результаты самоконтроля записываются в специальный дневник.

Литература

1. Воробцова Т. Н. Профилактика «вредных» привычек и пропаганда здорового образа жизни. М.: Корифей, 2011. 458 с.
2. Киселев В. М. Здоровый образ жизни // Здоровый образ жизни. Минск: БГУ, 2011. № 9. С. 15-20.
3. Кузнецова Л.Ф. Здоровый образ жизни: жизненные навыки: пособие для педагогов. Минск: Национальный институт образования, 2010. 144 с.
4. Соловьев Д. П. Здоровый образ жизни // Здоровый образ жизни. Минск: БГУ. 2011. № 6. С. 18-21.
5. Хохлова О. А., Алешина Н.С. Двигательная активность как фактор формирования здорового образа жизни // Символ науки. 2016. № 4. С. 204-206.

УДК 373.1

**ПРОЕКТИРОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ
НА УРОКАХ БАСКЕТБОЛА
DESIGNING TECHNICAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING
OF SENIOR PUPILS AT LESSONS OF BASKETBALL**

*Жилин Александр Андреевич, преподаватель физической культуры,
средняя общеобразовательная школа № 27,*

г. Чита, Россия

*Zhilin Alexander Andreevich, teacher of physical culture,
secondary education school № 27,*

Chita, Russia

miss.rudyakova@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические и методические аспекты технической и специальной физической подготовки старших школьников на уроках баскетбола.

Abstract. The article deals with the theoretical and methodological aspects of technical and special physical training of high school students in basketball lessons.

Ключевые слова: баскетбол, техническая подготовка, специальная физическая подготовка, физические упражнения, школьники, физические качества, урок физической культуры.

Index terms: basketball, technical training, special physical training, exercise, students, physical qualities, physical education lesson.

Баскетбол как раздел спортивных игр включен в школьную программу физической культуры. Разносторонний характер воздействия баскетбола на функции организма школьников позволяет при правильной организации и проведении уроков обеспечивать их комплексный характер [1,3,4].

Учебный процесс у учащихся старших классов по баскетболу включает: физическую, техническую, тактическую виды подготовки, а также судейскую и соревновательную деятельность [6,7,8].

Физическая подготовка в баскетболе складывается из двух видов – общей и специальной физической подготовки, между которыми существует тесная взаимосвязь. Общая физическая подготовка – процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма занимающихся. Специальная физическая подготовка – процесс воспитания физических способностей и развития функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике баскетбола. Физическая подготовка тесно связана со всеми другими сторонами подготовки баскетболистов. Высокий уровень развития быстроты, силы, ловкости, выносливости становится главным условием овладения техникой и тактикой баскетбола [1,2,4,7,8].

Техническая подготовка - это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность игровых действий спортсмена в соревнованиях. Овладение техникой игры - одна из центральных и сложных задач подготовки баскетболиста [6,7,8].

Данные научно-методической литературы и физкультурно-спортивная практика показывают, что динамика показателей физической и технической подготовленности учащихся старших классов на уроках баскетбола за последние годы не только не улучшается, но и имеет тенденцию к снижению. В связи с этим, первостепенным является поиск разнообразных средств, методов физической и технической подготовки, а также их рационального сочетания для повышения показателей физической и технической подготовленности занимающихся.

Цель исследования: разработка и теоретическое обоснование методики совершенствования технической и физической подготовленности учащихся старших классов на уроках баскетбола.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть особенности физической подготовки и обучения техническим приемам на уроках баскетбола детей старшего школьного возраста с целью подбора эффективных средств и методов для совершенствования технической и физической подготовленности учащихся.

2. Исследовать исходные показатели технической и физической подготовленности учащихся старшего школьного возраста.

3. Разработать методику совершенствования технической и физической подготовленности учащихся старших классов на уроках баскетбола и дать ей теоретическое обоснование.

В работе были использованы следующие **методы исследования**: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический констатирующий эксперимент, метод математической статистики.

Организация исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе средней общеобразовательной школы № 27 города Читы с учащимися 11-го класса (15 мальчиков, 11 девочек). В 11-х классах объем годовой нагрузки составляет 102 часа, из расчета 3 урока в неделю. Педагогический эксперимент планировался на 3 четверть. В ходе педагогического эксперимента нами было проведено педагогическое тестирование для оценки показателей физической и технической подготовленности и разработана методика совершенствования технической и физической подготовленности учащихся старших классов на уроках баскетбола. Педагогическое тестирование включало двигательные тесты:

- для оценки физической подготовленности (прыжок в длину с места, бросок набивного мяча (1 кг), из положения сед ноги врозь, бег 200 м, челночный бег с ведением мяча 3x10 м);

- для оценки технической подготовленности (передвижение в защитной стойке, скоростное ведение мяча, передачи мяча, броски мяча с дистанции).

Полученные показатели специальной физической подготовленности сравнивали с нормативными, обозначенными в специальной литературе и оценивали уровень: высокий, средний, низкий. Полученные показатели технической подготовленности сравнивали с показателями технической подготовленности, обозначенными в программе по баскетболу [5,6].

Результаты педагогического тестирования констатируют среднюю физическую подготовленность у участников педагогического эксперимента, что подтверждает существующую тенденцию среди российских школьников – ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности, являющейся показателем здоровья. Уровень технической подготовленности учащихся также характеризуется, как недостаточный, в связи с чем, требуется применение разработанной методики совершенствования технической и физической подготовленности учащихся старших классов на уроках баскетбола.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Учитывая, что к 11-му классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с

мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом сопряженным методом на технику и развитие физических способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы. Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 11-м классе продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями [7,8].

Урок по баскетболу включает три части: подготовительную, основную и заключительную. Упражнения экспериментальной методики применяются в основной части урока в процессе воспитания физических качеств.

Особенность применения упражнений заключается во взаимосвязи упражнений на воспитание физических качеств и упражнений на совершенствование технических элементов сопряженным методом. Сначала выполняются упражнения без мяча, затем выполняются технические элементы баскетбола с мячом. В конце основной части урока проводится двухсторонняя игра по баскетболу. В неделю проводится три урока, поэтому целесообразно выполнять упражнения на воспитание физических качеств следующим образом:

На первом уроке: на быстроту и специальную выносливость (продолжительность применения упражнений 20 минут).

На втором уроке: на ловкость и скоростно-силовые способности.
(продолжительность применения упражнений 20 минут).

На третьем уроке: на общую выносливость (продолжительность применения упражнений 20 минут).

Основным методом воспитания быстроты выполнения различных движений является повторный метод с максимальной быстротой. Длительность отдыха между повторениями должна позволять занимающимся практически полностью восстановиться. Количество повторений должно быть такое, при котором, занимающийся может выполнить без значительного снижения быстроты. Особенно эффективны упражнения в виде различных эстафет и соревнований на скорость. Упражнения для развития быстроты должны быть разнообразными, охватывающими различные группы мышц, возможно шире совершенствующие регуляторную деятельность центральной нервной системы.

При развитии выносливости необходима следующая последовательность постановки задач: 1) воспитание общей выносливости; 2) воспитание специальной выносливости. Для развития выносливости применяются методы длительного непрерывного упражнения с равномерной и переменной нагрузкой, а также интервальный метод. Характерной особенностью данного метода является, в первом случае, выполнение циклического упражнения с большой длительностью в зависимости от подготовленности от 20 минут.

Основным методом воспитания ловкости является повторный. Упражнения на ловкость рекомендуется включать в занятие в начале основной части занятия. Обогащение занимающихся новыми двигательными навыками должно быть непрерывным. Упражнения на ловкость выполняются до проявления первых признаков утомления.

Средствами для развития ловкости являются спортивные игры, бег с препятствиями, различные сочетания акробатических упражнений, гимнастические упражнения на снарядах, изменение способа выполнения упражнений, прыжки в глубину или длину из положения, стоя спиной к направлению прыжка, жонглирование мячами, прыжки на батуте, упражнения на равновесие.

Скоростно-силовые способности проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений. Методом воспитания скоростно-силовых способностей является повторный метод выполнения упражнений.

Выводы:

1. Баскетбол является эффективным средством развития физических способностей, формирования двигательных умений и навыков, укрепления здоровья. Учебный процесс у учащихся старших классов по баскетболу включает разные виды подготовки, в том числе - физическую и техническую. Для качественной игры в баскетбол необходима хорошая физическая и техническая подготовленность.

2. Результаты педагогического тестирования констатируют среднюю физическую подготовленность у участников педагогического эксперимента, что подтверждает существующую тенденцию среди российских школьников – ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности, являющегося показателем здоровья. Уровень технической подготовленности учащихся также характеризуется, как недостаточный, в связи с чем, требуется применение разработанной методики совершенствования технической и физической подготовленности учащихся старших классов на уроках баскетбола.

3. Разработали и теоретически обосновали методику совершенствования технической и физической подготовленности учащихся старших классов на уроках баскетбола, основанной на взаимосвязи физической и технической подготовки, которую можно применять в учебно-воспитательном процессе у школьников старших классов.

Литература

1. Берговина М. Л. Баскетбол: средства и методы обучения. Учебное пособие. Сыктывкар: ИПО СыктГУ, 2011. 111 с.

2. Голованов В. М. Баскетбол. 10 вопросов детскому тренеру. М.: Литера, 2013. 610 с.

3. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высш. уч. заведений. М.: Издательский центр Академия, 2013. 464 с.

4. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011. 690 с.

5. Плахова Л.В. Тестирование средствами баскетбола // Физическая культура в школе. 2000. № 7. С. 37 - 38.

6. Портнов Ю.М. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных

детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2012. 100 с.

7. Фролов С.В., Фролов С.С. Об опережающем подходе в процессе физического воспитания школьников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2008. № 4. С. 2-6.

8. Шустиков Г.С. Особенности тренировочного процесса в школьном баскетболе: учебное пособие. М.: Наталис, 2011. 44 с.

УДК 378.6

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В ВУЗАХ
ПОД СРЕДСТВОМ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ
PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN UNIVERSITIES
BY MEANS OF FITNESS AEROBICS**

*Жукова Елена Игоревна, старший преподаватель,
Самарского государственного университета путей сообщения,*

Завлина Юлия Ивановна, доцент,

Самарский государственный технический университет,

Посашкова Оксана Юрьевна, доцент,

Самарский государственный технический университет, Самара, Россия

*Gukova Elena Igorevna, senior lecturer, Samara state University of railway
engineering,*

Zavlina Yulia Ivanovna, associate Professor, Samara state technical University,

Posashkova Oksana Yurievna associate Professor,

Samara state technical University, Samara, Russia

2001sms@mail.ru

zhukova_ei@mail.ru

yliastar@mail.ru

Аннотация. Занятия фитнес-аэробикой отличаются неограниченным выбором движений, способствующих развитию основных физических качеств, воспитывают красоту, легкость и координацию движений. Многообразие оздоровительных видов аэробики способствует индивидуальному подбору вида двигательной активности, а музыкальное сопровождение создает положительный эмоциональный фон, ликвидируя монотонность, повышая интерес к занятиям.

Abstract. Fitness aerobics classes are characterized by an unlimited choice of movements that contribute to the development of basic physical qualities, bring up beauty, ease and coordination of movements. The variety of health-improving types of aerobics contributes to the individual selection of the type of motor activity, and music creates a positive emotional background, eliminating monotony, increasing interest in classes.

Ключевые слова: физическая культура, фитнес-аэробика, физические упражнения, учебная программа.

Index terms: physical education, fitness aerobics, exercise, curriculum.