

УДК 796.015

**ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ
ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ «ЧАС ЗДОРОВЬЯ И СПОРТА»
ПО БАСКЕТБОЛУ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ II СТУПЕНИ ОБЩЕГО
СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

А. М. Ярош

(ГУО «Средняя школа № 16 г. Мозырь», Мозырь, Беларусь)

В статье проанализированы особенности проведения факультативных занятий «Час здоровья и спорта» по баскетболу для учащихся II ступени общего среднего образо-

вания, рассматриваются упражнения, которые включаются в подготовительную, основную, заключительную части учебно-тренировочных занятий по баскетболу, уделяется большое внимание техническим приемам игры в баскетбол.

Ключевые слова: факультативные занятия «Час здоровья и спорта» по баскетболу, подготовительная, основная, заключительная части учебно-тренировочных занятий по баскетболу, технико-тактические действия, технические приемы игры в баскетбол.

Баскетбол как спортивная игра привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в то же время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития.

Следует отметить, что при выборе учителем физической культуры и здоровья содержательного наполнения факультативных занятий «Час здоровья и спорта» для учащихся II ступени общего среднего образования количество и перечень изучаемых видов спорта не регламентируются. При организации факультативных занятий «Час здоровья и спорта» сохраняется тот же порядок разработки и утверждения программно-планирующей документации, как и при организации учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». К проведению факультативных занятий «Час здоровья и спорта» предъявляются такие же организационные, педагогические, санитарно-гигиенические требования, как и к проведению учебного занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

Поделимся из собственного опыта проведением факультативных занятий «Час здоровья и спорта» в нашем учреждении образования. Учитывая тот факт, что в нашем городе с достаточно большим количеством спортивных секций по различным видам спорта отсутствуют спортивные секции по баскетболу, мы целенаправленно включаем в программу обучения факультативные занятия «Час здоровья и спорта» по баскетболу для учащихся II ступени общего среднего образования. Баскетбол, как вид спорта, для мальчиков и девочек, входит в программу районной, областной, республиканской спартакиады учащихся. Ввиду отсутствия тренеров детских спортивных школ по баскетболу, учителям физической культуры здоровья нашего региона приходится обучать учащихся II ступени общего среднего образования основам игры в баскетбол, используя в своей педагогической деятельности часы уроков, факультативных занятий по предмету «Физическая культура и здоровье».

Очень важно, перед тем как приступить к изучению элементов баскетбола, на каждом факультативном занятии «Час здоровья и спорта» следует уделять внимание усвоению учащимися II ступени общего среднего образования простейших навыков ходьбы, бега, прыжков, равновесия, метания легких предметов. С этой целью в подготовительную часть факультативных занятий необходимо включать упражнения для развития мышц рук, туловища, ног, а также простейшие подвижные игры и комбинированные эстафеты, состоящие из элементов бега, прыжков, остановок, поворотов, переноса предметов [1]. Учитывая большую наполняемость классов учащимися, эстафеты нужно проводить между тремя-четырьмя командами. Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части факультативных занятий «Час здоровья и спорта» по баскетболу, должна быть сходной с двигательными действиями, включенными в основную часть факультативного занятия.

Следует включать в подготовительную часть факультативных занятий по баскетболу комплексы общеразвивающих упражнений с баскетбольными, набивными мячами, со скакалкой.

Неоспоримым является тот факт, что в основной части факультативных занятий «Час здоровья и спорта» по баскетболу в классах с большим числом учащихся необходимо организовывать не менее трех-четырёх встречных колонн. При этом количество и расположение колонн необходимо изменять, если учащиеся выполняют повороты, передачи и ведение мяча в различных направлениях.

Следует отметить тот факт, что при обучении броскам мяча по кольцу, нужно перед каждой колонной на расстоянии 2-3 метра на высоте 2-3 метра начертить мелом круг диаметром 30-40 см. Учащиеся должны попасть баскетбольным мячом в круг. При этом обучение броскам в корзину можно проводить в сочетании с элементами ловли, передачи и ведения мяча.

Очень важно при проведении факультативных занятий по баскетболу, в начале учебного года, в основной части занятия упражнения с мячом проводить в течении 15-20 минут, а на подвижные игры или игровые действия отводить 10-15 минут. Ближе к завершению I полугодия нужно постепенно сокращать время на упражнения с мячом, увеличивая время на подвижные игры и игровые действия.

При проведении факультативных занятий «Час здоровья и спорта» следует обращать внимание на правильное и целесообразное выполнение технических приемов и элементарных тактических действий.

Важно учитывать то, что ловля мяча должна выполняться расслабленными кистями рук. Большинство приемов (с мячом и без мяча) нужно выполнять в определенном исходном положении: ноги шире плеч, причем одна нога на полшага выдвинута вперед, колени должны быть полусогнуты и обращены вместе с носками слегка внутрь, обе руки при этом полусогнуты в локтях, плечи слегка обращены вперед.

Следует отметить, что в защитных действиях во время передвижения приставными шагами учащиеся не должны перекрещивать ноги, а для большой устойчивости необходимо передвигаться приставным шагом: вперед, назад, влево, вправо, постоянно соблюдая широкую стойку и скольжение опорной ноги.

Заслуживает внимания и то, что для быстрого выполнения любой передачи выпуск мяча нужно осуществлять энергичным «захлестом» кисти, а в условиях единоборства и плотной защиты широко применять кистевые передачи, выполняемые за счет внезапного и быстрого движения кистью руки.

Очень важно при выполнении технических приемов с мячом добиваться того, чтобы соперник не смог оказать противодействия, то есть учащиеся должны прикрывать мяч туловищем, всегда передавая его дальше от соперника рукой, не забывая при этом укрывать мяч при помощи поворотов.

При отработке бросков мяча по кольцу необходимо следить за свободным, расслабленным выпрямлением туловища и руки и заключительным движением кисти. При броске мяча в корзину рука должна сопровождать мяч, выпуская его за счет захлестывающего движения кисти.

В основной части факультативного занятия «Час здоровья и спорта» по баскетболу учитель физической культуры и здоровья должен быть максимально методически активным. Он постоянно должен передвигаться вдоль шеренг учащихся и осуществлять персональное обучение технико-тактическим действиям, исправлять ошибки, следить за правильностью выполнения того или иного технического действия, давать организационно-методические указания.

Заслуживает внимания тот факт, что двусторонние игры следует проводить на факультативных занятиях по баскетболу при условии, когда учащиеся овладеют технико-тактическими действиями. При этом двусторонние игры нужно проводить вначале по программе мини-баскетбола, стритбола и баскетбола по упрощенным правилам. Постепенно, по мере хорошего овладения учащимися технико-тактическим действиям, можно

переходить к проведению таких игр в основной части факультативных занятий по баскетболу с соблюдением всех правил игры.

Следует обратить внимание на то, что при организации двусторонних игр, команды необходимо комплектовать так, чтобы составы играющих были равными по силе. При этом вначале составы команд должны быть уменьшенными (три-четыре игрока), а затем по мере овладения техническими приемами и тактическими действиями, игры проводятся в полных составах, то есть в пятером.

Очень важно то, что после того, как учащиеся усвоят основные технические приемы и смогут правильно действовать в игре, нужно переходить к обычной двусторонней игре.

Следует отметить, что в конце факультативного занятия «Час здоровья и спорта» подводят итоги. При этом необходимо выполнять упражнения на релаксацию с целью снизить активность дыхательной и сердечно-сосудистой систем, растянуть и расслабить напряженные и уставшие мышцы, постепенно вернуть организм в состояние покоя [2].

В заключение следует выделить то, что по своей продолжительности проведения, факультативные занятия «Час здоровья и спорта» по баскетболу уступают тренировочным занятиям, что будет заметно сказываться на успешном овладении учащимися II ступени общего среднего образования техническим приемам, технико-тактическим действиям игры в баскетбол. Но вместе с тем, дополняя учебный материал факультативных занятий на уроках физической культуры и здоровья, проводя секционные занятия по баскетболу, учитель физической культуры и здоровья вместе с учащимися сможет добиться высоких результатов на соревнованиях самого различного уровня.

Список использованной литературы

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учеб. пособие / Ю. И. Гришина. – Ростов н/Д : Феникс, 2019. – 283 с. : ил. – (Высшее образование).
2. Физическая культура и здоровье : подвижные и спортивные игры : пособие для учителей учреждений общ. сред. образования / А. Г. Фурманов [и др.] ; под общ. ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. – Минск : Аверсэв, 2016. – 478 с. : ил. – (Библиотека учителя).