

УДК 796.323

ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ОСВОЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ БАСКЕТБОЛА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА

Шамсутдинов Ш.А., Ермолаев А.П.

ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет», Стерлитамакский филиал, Стерлитамак, e-mail: aleks479@mail.ru

Проанализирован процесс освоения технических приемов баскетбола на практических занятиях студентов с использованием дифференцированного подхода. Изучено дифференцированное программно-нормативное содержание практических занятий по баскетболу со студентами, разработаны теоретические сведения о спортивной игре, обобщен опыт формирования знаний и умений, систематизирован и обновлен методический материал по вопросам оценки выполнения техники элементов баскетбола и дифференцированных требований к студентам с разным уровнем двигательной подготовленности. Сравнивая показатели освоения технических приемов баскетбола студентами трех уровней двигательной подготовленности, было определено, что студенты, имеющие низкие показатели, в течение всех учебных занятий затрачивают больше учебного времени на освоение отдельных двигательных действий, что обуславливает меньший объем прохождения программного материала (1 ступень обучения). Занимающиеся, имеющие средние показатели быстрее осваивают двигательные задания первой ступени обучения, получают возможность изучить больший объем учебного материала (2 ступень обучения). Студенты с высокими показателями затрачивают меньше учебного времени на изучение технических приемов баскетбола, что соответственно и определяет больший объем программного материала (3 ступень обучения). Результаты проведенного исследования позволяют определить объем, продолжительность и динамику освоения учебного материала по разделу «Баскетбол» для студентов с разным уровнем двигательной подготовленности.

Ключевые слова: баскетбол, студенты, дифференцированный подход, уровень двигательной подготовленности.

OPTIMIZATION OF PROCESS OF DEVELOPMENT OF TECHNIQUES OF BASKETBALL WITH USE OF THE DIFFERENTIATED APPROACH

Shamsutdinov Sh.A., Yermolaev A.P.

FGBOU IN "The Bashkir state university" the Sterlitamak branch, Sterlitamak, e-mail: aleks479@mail.ru

Process of development of techniques of basketball on a practical training of students with use of the differentiated approach is analysed. The differentiated program normative content of a practical training on basketball with students is studied, theoretical data on a sports game are developed, experience of forming of knowledge and abilities is generalized, methodical material concerning assessment of accomplishment of the equipment of elements of basketball and the differentiated requirements to students with the different level of motive readiness is systematized and updated. Comparing indicators of development of techniques of basketball by students of three levels of motive readiness it was determined that the students having low indicators during all studies spend more school hours for development of separate physical actions that causes smaller amount of passing of program material (1 step of training). The engaged, having average values master motive tasks of the first step of training quicker, have an opportunity to study bigger amount of a training material (the 2nd step of training). Students with high rates sharpen less school hours on studying of techniques of basketball that respectively and determines bigger amount of program material (the 3rd step of training). Results of the conducted research allow to determine amount, duration and dynamics of development of a training material by the section "Basketball" for students with the different level of motive readiness.

Keywords: basketball, students, the differentiated approach, level of motive readiness.

Социально-экономические преобразования в стране повлекли и изменения в учебно-воспитательном процессе в высших учебных заведениях. Что, несомненно, отразилось и на преподавании физической культуры как дисциплины. Привлечение студентов к занятиям физической культурой и спортом, усиление образовательной направленности практических занятий, изменение содержания и форм физкультурного образования, превращение его в

действенную меру формирования здоровья и становления, развития и саморазвития личности. Об этом говорится в требованиях Государственного образовательного стандарта [1].

В настоящее время очевидно, что только базовое физкультурное образование не в состоянии удовлетворить все многообразные потребности студентов в свободном выборе видов и форм деятельности, в определении собственного пути познания и развития [2].

Проблема определения роли современного физического воспитания в формировании личности и здорового образа жизни приобретает все большую актуальность. Именно физкультурно-спортивной деятельности отдан приоритет в воспитании здорового поколения молодежи, так как именно здесь решаются не только воспитательные и образовательные задачи, но и оздоровительные [4].

Однако использование традиционных подходов к организации занятий по физическому воспитанию в настоящее время не имеет должного воздействия на студентов, на их стремление к занятиям спортом, к постоянному самосовершенствованию и физической активности. Ориентация физического воспитания на усвоение жестко регламентированного материала делает невозможным восприятие студента как личности и не способствует развитию его индивидуальности [5].

Таким образом, важной проблемой сегодня является оптимизация двигательной активности студенческого контингента с использованием различных форм организации учебного процесса по физическому воспитанию.

Цель исследования – совершенствование процесса освоения технических приемов баскетбола на практических занятиях студентов с использованием дифференцированного подхода.

Исходя из специфики изучаемой проблемы, степени профессиональной подготовленности и инструментальной оснащенности, в работе был использован ряд общепринятых педагогических методов, способствующих получению объективного и достоверного научного материала:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анкетирование.
3. Тестирование.
4. Педагогическое наблюдение (хронометрирование, пульсометрия).
5. Педагогический эксперимент.
6. Методы экспертных оценок.
7. Методы математической статистики.

Педагогические эксперименты. Предварительный и основной педагогические эксперименты были проведены для проверки выдвинутой гипотезы. С целью изучения процесса освоения технических приемов баскетбола на практических занятиях со студентами проводился предварительный педагогический эксперимент.

Цель основного педагогического эксперимента заключается в разработке и обосновании дифференцированной методики обучения техническим элементам баскетбола на практических занятиях со студентами.

Проведение тестирования необходимо для изучения двигательной подготовленности студентов. Данный метод исследования использовался для определения эффективности дифференцированной методики обучения техническим приемам баскетбола на практических занятиях со студентами. Уровень двигательной подготовленности студентов определялся по методике А.А. Шерстюка [6].

Метод экспертных оценок применялся для определения качества усвоения студентами технических элементов баскетбола, а также для выявления однородной группы, соответствующей уровню двигательной и технической подготовленности. Три преподавателя (со стажем работы более пятнадцати – двадцати лет) входили в группу экспертов. Каждому эксперту предлагалось оценить (в баллах) отдельную технику выполнения баскетбольных упражнений. После чего находились средние арифметические значения оцениваемых показателей тремя экспертами.

В соответствии со статистическими данными в последние годы наблюдается снижение интереса студентов к традиционным занятиям физической культурой. Студенты, занимавшиеся спортивными играми в школе и поступившие в вуз, с большим удовольствием продолжили бы заниматься баскетболом.

С целью изучения устойчивости интереса к занятиям баскетболом студентов до и после процесса обучения проводилось анкетирование. Для этого использовалась модифицированная методика Г.Д. Бабушкина [3]. Надежность разработанной анкеты проверялась путем повторного опроса одних и тех же анкетирруемых с интервалом в два месяца в количестве 120 человек. При помощи анкеты определялись отдельные компоненты интереса: 1) эмоциональный компонент, раскрывающий отношение личности к занятиям баскетболом; 2) мотивационный компонент – характеризует возникновение мотивов к изучению и совершенствованию баскетбольных умений; 3) интеллектуальный компонент свидетельствует, насколько студент понимает значимость занятий баскетболом; 4) волевой компонент отражает проявление волевой активности на практических занятиях по баскетболу.

Организация исследования проводилась в 3 этапа в период 2010–2014 учебных годов на базе Стерлитамакского филиала БашГУ. В исследовании принимало участие 240 студентов 1 курсов, из них 120 в предварительном эксперименте и 120 в основном эксперименте.

На первом этапе исследования (сентябрь 2010 г. – сентябрь 2011 г.) проводился анализ научно-методической литературы, подбор и отработка основных методик исследования, уточнялась организация и процедура исследования, предварительный эксперимент.

На втором этапе исследования проводился основной педагогический эксперимент (сентябрь 2011 – сентябрь 2012 г.). Студенты контрольной группы занимались по традиционной методике обучения. Студенты экспериментальной группы занимались с использованием дифференцированной методики обучения.

На третьем этапе исследования (октябрь 2012 г. – октябрь 2013 г.) осуществлялась обработка полученных данных.

При разработке дифференцированной методики обучения элементам техники баскетбола поставлена образовательная цель, получение студентами теоретических знаний, а также формирование и доведение до определенной степени совершенства необходимых игровых умений и навыков. При этом основным предметом обучения являются двигательные действия, необходимые в баскетболе, посредством которых осуществляется игровая деятельность. Образовательные задачи в процессе освоения элементам техники баскетбола сводятся к следующим основным положениям: 1) - обеспечение «начальной школы движений», то есть развитие способностей управлять своим телом и выполнять основные технические приемы баскетболиста; 2) - овладение двигательными действиями, используемыми в качестве физических упражнений для развития отдельных двигательных качеств и способностей; 3) - формирование и закрепление ведущих двигательных умений и навыков, необходимых для игровой деятельности.

Дифференцированная методика обучения конкретного игрового приема предполагает последовательное прохождение четырех этапов обучения двигательному действию: первый этап – ознакомление с приемом; второй этап – практическое разучивание приема в облегченных, специально созданных условиях; третий этап – совершенствование выполнения приемов в разнообразных, в том числе и в усложненных условиях; четвертый этап – реализация изученного приема в игровых ситуациях.

Физические упражнения являются ведущим средством обучения баскетболу. Упражнения, применяемые при обучении и совершенствовании в игровых приемах баскетбола, условно подразделяются на подготовительные, подводящие и специальные.

Разработаны методические приемы, где двигательные задания при обучении игровым приемам выполнялись в упрощенных или усложненных условиях: изменение исходного

положения, расстояния, размеров площадки, направления, быстроты и сочетаний движений, введением помех и другие.

Процесс обучения баскетболу осуществлялся в следующей последовательности: изучение стоек баскетболиста, передвижений, поворотов, затем овладение мячом, ловля и передачи мяча, ведение мяча и броски.

Обучение баскетболу осуществляется последовательно с 1 по 12 двигательное задание. Процесс овладения игровыми приемами протекает параллельно с исправлением допускаемых ошибок и неточностей при их выполнении. Эти недочеты носят естественный характер и обуславливаются такими причинами, как слабая подготовленность занимающихся к освоению данного учебного материала (физическая, координационная и т.д.), а также сложившееся в силу ряда причин неверное представление о технике выполнения данного приема.

В ходе педагогического эксперимента выявлены результаты успеваемости студентов по овладению техническими приемами баскетбола (табл. 1).

Таблица 1

Успеваемость по освоению техники баскетбола студентами до и после педагогического эксперимента

группы	Успеваемость студентов (баллы)					
	до эксперимента		после эксперимента		прирост	
	X	σ	X	σ	X	%
высокая	3,7	$\pm 0,2$	4,5	$\pm 0,2$	0,8	21,6
средняя	3,3	$\pm 0,2$	4,5	$\pm 0,2$	1,2	36,3
низкая	2,9	$\pm 0,2$	4,5	$\pm 0,2$	1,6	45,2

На первом этапе эксперимента степень освоения элементов техники баскетбола студентами составила, в среднем, 3,7; 3,3 и 2,9 баллов в однородных группах с высокими, средними и низкими показателями двигательной подготовленности. В конце эксперимента уровень успеваемости занимающихся по овладению технических приемов баскетбола возрос во всех трех группах, качественный показатель равен 4,5 баллов. Прирост уровня успеваемости студентов высокой группы составил 0,8 баллов (21,6 %), студентов средней группы – 1,2 балла (36,3 %), студентов в низкой группе подготовки – 1,6 балла (45,2 %).

Эффективность дифференцированной методики обучения техническим приемам баскетбола определялась по результатам положительных изменений двигательной подготовленности студентов (табл. 2).

Таблица 2

Результаты технической подготовленности студентов контрольных и экспериментальных групп в процессе освоения элементов баскетбола

Группы	Оценка техники, баллы		%, Оценка достоверности различий		
	до($X \pm \sigma$)	после($X \pm \sigma$)	ЭГ	КГ	ЭГ-КГ
ЭГ	3,3±0,2	4,5±0,2	41, P<0,05	–	16, P<0,05
КГ	3,3±0,2	4,0±0,3	–	25, P<0,05	

Результативность учебного процесса по баскетболу на практических занятиях студентов с использованием дифференцированного и традиционного подхода определялась по результатам сравнения технической подготовленности и показателей устойчивости интереса к практическим занятиям по баскетболу

В основном педагогическом эксперименте изучалась эффективность применения дифференцированной методики обучения техническим элементам баскетбола на практических занятиях со студентами в сравнении с традиционной.

В ходе основного педагогического эксперимента оценивался уровень устойчивости интереса к практическим занятиям по баскетболу. Анализ данных анкетирования до эксперимента показал, что статистически достоверных различий ($P > 0,05$) в показателях интереса между экспериментальными и контрольными группами нами не выявлено (табл. 3).

Таблица 3

Результаты устойчивости интереса к практическим занятиям по баскетболу студентов экспериментальных и контрольных групп в процессе основного эксперимента

Группы	Устойчивость интереса, баллы		%, Оценка достоверности различий		
	до($X \pm \sigma$)	после($X \pm \sigma$)	ЭГ	КГ	ЭГ-КГ
ЭГ	22,8±2,0	25,5±0,2	12, P>0,05	-	6, P<0,05
КГ	22,4±0,2	23,7±0,3	-	6, P>0,05	

Результаты педагогического эксперимента показали, что использование как дифференцированной, так и традиционной методики обучения в освоении технических приемов баскетбола способствовали повышению уровня устойчивости интереса к данному виду физкультурно-спортивной деятельности. У студентов экспериментальной и контрольной групп произошло улучшение изучаемого показателя соответственно на 12 % и 6 %, ($P > 0,05$).

Сравнительные результаты использования дифференцированной и традиционной методик в освоении технических элементов на практических занятиях показывают значительные преимущества многоуровневого обучения.

Выводы

1. Результаты проведенного педагогического эксперимента показали целесообразность применения разработанной дифференцированной методики обучения к техническим приемам на практических занятиях по баскетболу со студентами. Установлено, что эффективность дифференцированной методики обучения во многом зависит от объема продолжительности и динамики освоения программного материала студентами с разным уровнем двигательной и технической подготовленности.

2. В процессе разработки дифференцированной методики обучения техническим приемам баскетбола на практических занятиях для студентов с разным уровнем двигательной подготовленности используются подготовительные, подводящие, специальные упражнения и методические приемы, комплексное использование которых способствует эффективному освоению техники баскетбола и обеспечивает адекватную реакцию организма на предлагаемую учебную нагрузку. Успеваемость в процессе освоения техники баскетбола трех однородных группах повысилась в среднем от 21,6 % до 45,2 %. В процессе эксперимента выявлено, что разработанные подготовительные, подводящие, специальные упражнения имеют различную пульсовую стоимость: ЧСС колеблется соответственно в пределах от 160–180 уд/мин; 120–140 уд/мин и 140–160 уд/мин.

3. Экспериментально доказано, что применение дифференцированной методики обучения в процессе освоения технических приемов баскетбола на практических занятиях способствует повышению уровня технической подготовленности студентов. Результаты технической подготовленности студентов экспериментальной группы достоверно выше, чем у занимающихся в контрольной группе, в среднем на 16 %.

4. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют, что при более высоком уровне технической подготовленности студентов показывают улучшение показателей устойчивости интереса к практическим занятиям по баскетболу в среднем на 12 %.

Список литературы

1. Абольянина С.Г. Дифференцированная технология физического воспитания детей с различным уровнем физической подготовленности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2009. – 30 с.
2. Авдеев С.А. Индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании студентов ВУЗа в условиях Кольского Заполярья: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Мурманск, 2000. – 187 с.
3. Бабушкин Г.Д. Изучение и формирование профессионального интереса у студентов. – Омск: Б.и., 1986. – 27 с.
4. Вайник Г.А. Дифференцированный подход в физическом воспитании студентов на основе контроля их психофизического состояния (на примере групп ОФП): автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – СПб., 1995. – 17 с.
5. Ермаков В.А. Дифференцированное физическое воспитание. – Тула: Б.И., 1996. – 131с.
6. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы: методика обучения в группах нач. подг. / А.А. Шерстюк, Л.В. Костикова, И.Н. Григорович. – Омск: Б.и., 1991. – 60 с.