- иметь мотивационно- ценностное отношение и самоопределиться в физической культуре с установкой на здоровый стиль жизни.

Важны физическое совершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

В физическом воспитании студентов используются разнообразные формы учебных и внеучебных занятии на протяжении всего периода обучения в вузе.

- теоретических, практических, контрольных;
- элективных методико-практических и учебно-тренировочных занятий;
- индивидуальных и индивидуально-групповых дополнительных занятий или консультации;
- самостоятельных занятии по заданию и ПОД контролем преподавателя;

Внеучебные занятия организуются в форме:

- выполнения физических упражнении и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;
- занятий в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;
- самодеятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом;
- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий. [5]

Список использованной литературы:

1. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма. -- М.: Физкультура и спорт, 1983. - 176 с.
2. Алферова Т.В. Возрастные особенности адаптации сердечнососудистой системы к локальной мышечной деятельности: Автореф. дис. ... д-ра биол.наук.- М., 1990. - 42 с.
3.Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. -М.: Высш. школа, 1983.
4.Коц Я.М., Спортивная физиология. -М.: Физкультура и спорт, 1986.
5.Белов Р. А.; «Самостоятельные занятия студентов физической культурой»; Киев; 1988
6.Кукушкин Г. И.; «Теория физического воспитания»; М.: Физкультура и спорт; 1953
7.Данченко И. П.; «Физическое воспитание студентов»; М.: МГУ;1990
8. Мамытов А. Перспективы интеграции системы образования Кыргызстана в европейское образовательное пространство. Межд. науч. конф. Бишкек 2003. С.
9.Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов. М.
10.Головин В.А. Физическое воспитание – М. 1988.
11.Методические рекомендации по физическому воспитанию №6, В.Ш. 1988

Рецензент: заслуженный тренер СССР, доцент Жарматов А.К.

УДК 796
DOI 10.33514/1694-7851-2021-2-137-141

Немичева Елена Юрьевна, Салманова Гульмира Аскарбековна
И.Арабаев атындагы КМУ, Дене тарбия кафедрасынын ага окутуучусу,
И.Арабаев атындагы КМУ, Дене тарбия кафедрасынын ага окутуучусу
Немичева Елена Юрьевна, Салманова Гульмира Аскарбековна
старший преподаватель кафедры физического воспитания КГУ им. И. Арабаева,
старший преподаватель кафедры физического воспитания КГУ им. И. Арабаева
Elena Yurievna Nemicheva, Salmanova Gulmira Askarbekovna
Senior Lecturer, Department of Physical Education, KSU named after I. Arabaeva,
Senior Lecturer of the Department of Physical Education, KSU named after I. Arabaeva

СТУДЕНТТЕРДИН ДЕНЕ ТАРБИЯСЫНДАГЫ БАСКЕТБОЛДУН РОЛУ
РОЛЬ БАСКЕТБОЛА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ
THE ROLE OF BASKETBALL IN THE PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS

Аннотация: Азыркы учурда биздин өлкөдө дене тарбия жана спорт кыймылын өнүктүрүүнүн артыкчылыктуу милдети - балдарды, өспүрүмдөрдү жана жаштарды жигердүү дене тарбия жана спорт менен машыгууга тартуу. Баскетбол, волейбол, жеңил атлетика жана башкалар сыяктуу массалык спорт түрлөрү популярдуу. Баскетбол бардык билим берүү мектептеринин, колледждердин жана университеттердин дене тарбия боюнча программасында алдыңкы орундардын бирин ээлейт. Демек, билим берүү иш-чараларынын сапатын жогорулатуу, ЖОЖдордун студенттерине баскетбол ойноо көндүмдөрүн үйрөтүү методикасын өркүндөтүү маселесинин актуалдуулугу анык. Баскетбол ыкмаларын окутуу процессинин мазмунун жалпы билим берүүчү мектептердин программалык камсыздоосунан жана ченемдик камсыздоодон механикалык жол менен өткөрүп жаткандыгын белгилей кетүү керек, бул университеттеги практикалык дене тарбия маселелерин сапаттуу чечүүгө мүмкүнчүлүк бербейт.

Аннотация: В настоящее время приоритетной задачей развития физкультурно-спортивного движения в нашей стране является максимальное вовлечение детей, подростков и молодежи в активные занятия физической культурой и спортом. Особой популярностью пользуются занятия массовыми видами спорта такими, как: баскетбол, волейбол, легкая атлетика и др. Баскетбол занимает одно из ведущих мест в программном материале по физической культуре всех образовательных школ, колледжей и вузов. Поэтому очевидна актуальность вопроса повышения качества образовательной деятельности, совершенствования методики обучения студентов вузов навыкам игры в баскетбол. Следует отметить, что содержание процесса обучения техническим приемам баскетбола механически переносится из программно-нормативного обеспечения общеобразовательных школ, что не позволяет качественно решать задачи практических занятий физической культурой в ВУЗе.

Annotation: Currently, the priority task of the development of the physical culture and sports movement in our country is the maximum involvement of children, adolescents and youth in active physical education and sports. Particularly popular are mass sports such as basketball, volleyball, athletics, etc. Basketball is one of the leading places in the program material on physical culture of all educational schools, colleges and universities. Therefore, the relevance of the issue of improving the quality of educational activities, improving the methodology of teaching university students the skills of playing basketball is obvious. It should be noted that the content of the process of teaching basketball techniques is mechanically transferred from the software and normative support of general education schools, which does not allow to qualitatively solve the problems of practical physical education in the university.

Түйүндүү сөздөр: Дене тарбия, баскетбол, дене тарбия.

Ключевые слова: Физическая культура, баскетбол, физическая активность.

Key words: Physical culture, basketball, physical activity.

Физическая культура является значительным фактором в обучении любого специалиста информационных структур потому, что их обучение связано с огромным влиянием на внимание, зрение, активное использование интеллектуальной деятельности и сравнительно небольшой подвижностью.

В таких ситуациях физические упражнения снижают утомляемость нервной системы и человека в целом, стимулируют работоспособность, и стимулируют закалку иммунитета.

Физические нагрузки стимулируют передачу нервных импульсов от мышц и суставов, активизируя центральную нервную систему и переводя её в состояние повышенной активности. Следовательно, стимулируется работа организма, способствуя повышению способности к восприятию информации.

В современном обществе произошли существенные изменения, связанные с использов анием компьютера, увеличилось количество профессий, связанных с операторским трудом, требующих от человека быстро ориентироваться и переключатся от одних действий к други м, большого внимания, умения выполнять сложные и точные движения.

Также большая часть упражнений является профилактикой хронических заболеваний и предупреждению проблем с опорно-двигательного аппарата.

В современном обществе произошли существенные изменения, связанные с использованием компьютера, увеличилось количество профессий, связанных с операторским трудом, требующих от человека быстро ориентироваться и переключатся от одних действий к другим, большого внимания, умения выполнять сложные и точные движения. [1]

Для того чтобы стать профессионалом и овладеть сложнейшей бытовой техникой студенту необходимо развивать координационные способности для умения точно управлять двигательными действиями, зачастую в условиях дефицита времени, сохранения статической устойчивости и работоспособности.

Наряду с этим, во многих современных профессиях требуется проявление таких качеств, как выносливость, сила, быстрота, ловкость, а также концентрация и распределение внимания, оперативная память и мышление, скорость приема и переработки информации, развитие волевых качеств. Не зря многие рассматривают спортивную игру, как модель современной жизни, пользующиеся такой большой популярностью у молодежи и взрослых.

Общая физическая подготовка представляет собой комплекс упражнений, необходимых для развития физических качеств базового характера или разносторонней физической подготовленности и нацеленные на переход к предстоящей более сложной специальной физической подготовке.

Общая физическая подготовка включает в себя, прежде всего:

- разностороннее физическое развитие занимающихся;
- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей;
- приобретение спортивной работоспособности;
- развитие основных физических качеств и т. д.

Баскетбол, именно тот вид спорта, который развивает у человека множество различных двигательных способностей. [5]

В процессе игры в баскетбол, развиваются двигательные (физические) способности:

- скоростные;
- скоростно-силовые (рывки, прыжки с мячом и без мяча, броски и передачи и т. д.);
- выносливость (длительное выполнение упражнений с мячом и без мяча с разной, часто с высокой скоростью).

А так же всевозможные сочетания двигательных способностей:

- «взрывная сила»;
- силовая и скоростная выносливость.

Система физических упражнений, основанных на баскетболе, также оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов в организме студента. Они улучшают восприятие, внимание, память, развивают воображение и мышление, что является основой для качественного восприятия и соблюдения правил, и условий как самих В настоящее время приоритетной задачей развития физкультурно-спортивного движения в нашей стране является максимальное вовлечение детей, подростков и молодежи в активные занятия физической культурой и спортом. Особой популярностью пользуются занятия массовыми видами спорта такими, как: баскетбол, волейбол, легкая атлетика и др. Баскетбол занимает одно из ведущих мест в программном материале по физической культуре всех образовательных школ, колледжей и вузов. Поэтому очевидна актуальность вопроса повышения качества образовательной деятельности, совершенствования методики обучения студентов вузов навыкам игры в баскетбол. Следует отметить, что содержание процесса обучения техническим приемам баскетбола механически переносится из программно-нормативного обеспечения общеобразовательных школ, что не позволяет качественно решать задачи практических занятий физической культурой в ВУЗе.

Баскетбол изначально был задуман в качестве игры для студентов, которым попросту надоело в зимнее время года заниматься исключительно гимнастикой, которая повсеместно была распространена в спортивных клубах, школах, ВУЗах США XIX века. [3]

Баскетбол в нашем современном понимании характеризуется высоким уровнем двигательной активности и большими физическими нагрузками. Он сочетает в себе ходьбу, бег, остановки, повороты, прыжки, ловлю, броски и ведение мяча в окружении множества соперников. Баскетбол сегодня — это не только игра, вид спорта, но и особая система упражнений, позволяющая выработать определённый пласт физических навыков у человека.

Для студентов ВУЗов баскетбол является не только увлекательной атлетической игрой, включенной в учебную программу института, но и эффективным средством физического воспитания.

Баскетбол как особо подвижная игра с максимальным уровнем физической нагрузки решает задачи по укреплению здоровья студентов, развитию ловкости и координации, быстроты реакции, а также закаливанию их характера, воспитанию духа коллективизма и соперничества, ответственности [2].

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах.

Подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации).

Особенностью спортивной игры баскетбол является мгновенная смена ситуаций, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

Развитие двигательных способностей или навыков — это долгий, сложный и кропотливый процесс, позволяющий довести выполнение некоторых простых актов до автоматизма.

Посредством игры в баскетбол студенты развивают такие навыки как ведение мяча, точная передача мяча товарищу по команде, обход соперника, попадание в кольцо с трёх зон (штрафной, двух-, трёх- очковой), которые оцениваются разным количеством очков.

Однако, чтобы эти навыки были предельно точны и эффективны во время игры, студентом необходимо иметь хотя бы базовый уровень физической подготовки.

Основная задача физической подготовки — то постоянное повышение функциональных возможностей, которые обеспечивают рост специальной работоспособности занимающихся, а также достижение оптимальных спортивных результатов.

Именно физическая подготовка способствует развитию быстроты, силы, ловкости, выносливости.

Для студентов ВУЗов баскетбол является не только увлекательной атлетической игрой, включенной в учебную программу института, но и эффективным средством физического воспитания.

Баскетбол как особо подвижная игра с максимальным уровнем физической нагрузки решает задачи по укреплению здоровья студентов, развитию ловкости и координации, быстроты реакции, а также закаливанию их характера, воспитанию духа коллективизма и соперничества, ответственности [2].

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей (ориентирование в

пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Особенностью спортивной игры баскетбол является мгновенная смена ситуаций, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

Развитие двигательных способностей или навыков — это долгий, сложный и кропотливый процесс, позволяющий довести выполнение некоторых простых актов до автоматизма. Посредством игры в баскетбол студенты развивают такие навыки как ведение мяча, точная передача мяча товарищу по команде, обход соперника, попадание в кольцо с трёх зон (штрафной, двух-, трёх- очковой), которые оцениваются разным количеством очков.

Физическая активность играет важную роль в становлении крепкого физического здоровья, формировании различных двигательных способностей, а также способствует укреплению общего эмоционального фона, даёт психологическую разрядку и просто приносит удовольствие. Студентам высших учебных заведений просто необходима физическая активность: постоянные умственные перегрузки, многочасовое сидение за книгами, кропотливая работа над контрольными и курсовыми работами, нехватка сна, — всё это приводит к эмоциональной неустойчивости, срывам и истерикам, нежеланию что-либо делать дальше.

Для студентов ВУЗов физическая активность является непросто способом поддержать форму, но и средством эмоциональной разгрузки, и зарядом энергии.

Игра в баскетбол поистине является таким средством. Более того баскетбол развивает у студентов целый комплекс полезных двигательных способностей, таких как быстрая передача мяча, обход соперника, попадание мячом в корзину и т. д. Также физические упражнения, основанные на данной игре способствуют поддержанию и улучшению физической формы студентов, положительно влияют на их здоровье. [3]

Список использованной литературы:

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разраб. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. – 38с.
2. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336с.
3. Родин А.В., Губа Д.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебн. пособие. – М.: Советский спорт, 2009. – 168с.
4. Спортивные игры и методика преподавания: учебн. для пед. фак. ин-тов физ. культ. / под ред. Портных Ю.И. - Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 320с.
5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. - 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 520с.

Рецензент: заслуженный тренер СССР, доцент Жарматов А.К.