МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ В ВУЗЕ

Ферганский государственный университет
Сиддиков Фаррух Зойирович
Абдуганиев Аббосбек Аброржон угли

Аннотация. Особое внимание уделяется совершенствованию методики проведения занятий по баскетболу с учётом физической подготовленности студентов и организации внеучебной спортивной деятельности в вузах. Организация занятий по баскетболу в ВУЗАХ приводит к улучшению коллективизма и взаимопонимания между студентами и не посредственно улучшает физическое состояние студентов.

Ключевые слова: баскетбол, высшее образование, студенты, физическое воспитание, физическая подготовленность, двигательная активность, спортивная деятельность, командное взаимодействие.

Эффективность учебных занятий во многом зависит от правильного выбора методов обучения, последовательности освоения технических приёмов и рационального распределения физической нагрузки.

В организации занятий целесообразно выделять следующие этапы:

Первый этап — подготовительный. Включает построение, постановку задач, ходьбу, лёгкий бег, общеразвивающие упражнения и специальную разминку с мячом.

Второй этап — обучение техническим действиям. Студенты осваивают стойку баскетболиста, передвижения, ведение мяча, передачи, остановки, броски в корзину и основные защитные действия.

Третий этап — совершенствование тактических навыков. Используются упражнения в парах и группах, взаимодействия двух и трёх игроков, учебные игровые ситуации и задания на выбор рациональных решений.

Четвёртый этап — учебная игра. Студенты применяют освоенные технические и тактические действия в условиях, приближённых к соревнованиям. Преподаватель контролирует соблюдение правил, активность участников и качество командного взаимодействия.

Пятый этап — заключительная часть. Предусматривает упражнения на постепенное снижение интенсивности нагрузки, подведение итогов и оценивание результатов занятия.

При планировании нагрузки рекомендуется применять дифференцированный подход. Студентам с недостаточным уровнем физической подготовленности следует предоставлять больше времени для освоения техники и использовать упражнения меньшей интенсивности. Подготовленным студентам можно предлагать усложнённые задания, ограничение времени на принятие решений и игровые упражнения с повышенными требованиями к точности выполнения действий. Одним из перспективных направлений развития студенческого спорта является расширение возможностей для регулярных занятий баскетболом во внеучебное время. Для этого в вузах целесообразно организовывать спортивные секции, студенческие команды, внутривузовские турниры и межфакультетские соревнования.

Систематическое проведение соревнований позволяет привлечь к занятиям студентов с различным уровнем подготовленности и сформировать устойчивую мотивацию к физической активности.

Оценивание должно проводиться с учётом исходного уровня подготовленности каждого студента. Сравнение результатов в динамике позволяет выявить индивидуальный прогресс и своевременно корректировать содержание учебных занятий.

Важно подчеркнуть, что эффективность физического воспитания не следует определять исключительно спортивными результатами. Существенное значение имеют регулярность двигательной активности, освоение техники, ответственное отношение к занятиям и формирование устойчивого интереса к физической культуре.

Заключение. Расширение внеучебной баскетбольной деятельности, проведение студенческих турниров и внедрение современных педагогических технологий могут стать важными направлениями совершенствования университетского спорта.

Таким образом, баскетбол следует рассматривать не только как отдельный вид спортивной специализации, но и как эффективное средство физического воспитания, социализации и формирования культуры здорового образа жизни студенческой молодёжи.

Список использованной литературы

1. Сиддиков, Ф. З. (2021). ЭФФЕКТИВНОСТЬ АКЦЕНТИРОВАННОЙ МЕТОДИКИ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ. *Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования*, 272-277.
2. Tursinovich, K. A., Zoirovich, S. F., & Tavakkalovich, A. D. (2021). Innovations in improving the professional and practical physical training of students of the military faculty. *Zien Journal of Social Sciences and Humanities*, *2*, 31-34.