

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Принадлежность к организации

Саиева Марьям Абдурашидовна, аспирант, Чеченский государственный педагогический университет, Грозный, Россия; e-mail: saievam@list.ru

Научный руководитель:

Говердовская Елена Валентиновна, доктор педагогических наук, профессор, Пятигорский медико-фармацевтический институт, филиал Волгоградского государственной медицинской академии Минздрава России, заместитель директора по непрерывному образованию, заведующий кафедрой гуманитарных дисциплин и биологии, Пятигорск, Россия.

Принята в печать 10.10.2024 г.

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Affiliation

Mariam A. Saiyeva, postgraduate, Chechen State Pedagogical University, Grozny, Russia; e-mail: saievam@list.ru

Scientific supervisor:

Yelena V. Goverdovskaya, Doctor of Pedagogy, professor, Pyatigorsk Medical and Pharmaceutical Institute, branch of the Volgograd State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation, Deputy Director for Continuing Education, Head of the chair of Humanities and Bioethics, Pyatigorsk, Russia.

Received 10.10.2024.

Педагогические науки / Pedagogical Science

Оригинальная статья / Original Article

УДК 378

DOI: 10.31161/1995-0659-2024-18-4-96-100

Повышение интенсивности учебно-тренировочного процесса в условиях вуза (на примере баскетбола)

© 2024 Тилиев К. М., Магомедов М. Г., Чупанова Н. В.

Дагестанский государственный педагогический университет им. Р. Гамзатова, Махачкала, Россия; e-mail: tilievkamil@gmail.com, m.m.g.1986@mail.ru, achu-68@mail.ru

РЕЗЮМЕ. Целью исследования является повышение интенсивности учебно-тренировочного процесса в условиях вуза на примере баскетбола с использованием компетентностного подхода. **Методы.** Основным методом, используемым в данной исследовательской работе, является анализ научной и педагогической литературы. **Результат.** Авторы акцентируют внимание на развитии двигательной активности, командного взаимодействия и социальной компетенции студентов. Исследование проводилось в Дагестанском государственном педагогическом университете им. Р. Гамзатова, где были выявлены организационно-педагогические условия для эффективного формирования физической готовности студентов. **Вывод.** Обсуждается значение полученных данных для определения задач и методов специальной силовой подготовки.

Ключевые слова: физическое развитие, физические нагрузки, студент, тренировочный процесс, силовая подготовка, скоростная подготовка.

Формат цитирования: Тилиев К. М., Магомедов М. Г., Чупанова Н. В. Повышение интенсивности учебно-тренировочного процесса в условиях вуза (на примере баскетбола) // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2024. Т. 18. № 4. С. 96-100. DOI: 10.31161/1995-0659-2024-18-4-96-100

Increasing the Intensity of the Educational and Training Process in a University

(Case Study of Basketball)

© 2024 Kamil M. Tiliev, Magomed G. Magomedov, Nina V. Chupanova
Gamzatov Dagestan State Pedagogical University,
Makhachkala, Russia; e-mail: m.m.g.1986@mail.ru, tilievkamil@gmail.com,
achu-68@mail.ru

ABSTRACT. The aim of the study is to increase the intensity of the educational and training process in university conditions using the example of basketball using a competence-based approach. **Methods.** The main method used in this research work is the analysis of scientific and pedagogical literature. As a **result**, the authors focus on the development of motor activity, team interaction and social competence of students. The study was conducted at Gamzatov Dagestan State Pedagogical University, where organizational and pedagogical conditions for the effective formation of physical fitness of students were identified. **Conclusion.** The significance of the data obtained for determining the tasks and methods of special strength training is discussed.

Keywords: physical development, physical activity, student, training process, strength training, speed training.

For citation: Tiliev K. M., Magomedov M. G., Chupanova N. V. Increasing the Intensity of the Educational and Training Process in a University (Case Study of Basketball). Dagestan State Pedagogical University. Journal. Psychological and Pedagogical Sciences. 2024. Vol. 18. No. 4. Pp. 96-100. DOI: 10.31161/1995-0659-2024-18-4-96-100 (in Russian)

Введение

Баскетбол как одна из популярных и зрелищных игр в нашем современном понимании характеризуется высоким уровнем двигательной активности и большими физическими нагрузками. Баскетбол сегодня – это не только вид спорта, но и особая система упражнений, позволяющая воспитать у занимающихся определённый перечень физических навыков.

Игровая деятельность и разнообразные технические и тактические действия игры формируют жизненно важные профессионально-прикладные навыки и умения у студентов, всестороннее развитие как физических, так и психических качеств [1]. Большой перечень двигательных действий, используемых в игре, и разнообразие физических упражнений являются эффективным средством укрепления здоровья, которые могут использоваться будущим специалистом на протяжении всей жизни в самостоятельных формах занятий физической культурой.

Методика

Сегодня для студентов вузов баскетбол является не только увлекательной игрой, но и эффективным средством физического воспитания, включенным в учебную программу. Баскетбол как особо подвижная игра с максимальным уровнем физической нагрузки решает задачи по укреплению

здоровья студентов, воспитанию определенных физических качеств, а также закаливанию их характера, воспитанию духа коллективизма и соперничества, ответственности.

Современный баскетбол, как и другие виды спорта, требует всесторонней физической подготовки игроков и их большого спортивного мастерства. Для того, чтобы развить у игроков нужные качества, требуется затратить немало времени [2].

Естественно, необходимо искать пути, которые давали бы возможность готовить игроков в более сжатые сроки.

Специальная физическая подготовка баскетболиста представляет собой комплекс упражнений, по структуре близких к движениям, характерным для данной игры. В настоящее время все вопросы, связанные с физической, специальной и технической подготовкой баскетболиста, решаются в специально отведенное для этого время урока.

Результаты и обсуждение

Учебный процесс в вузе для занимающихся в группе спортивного совершенствования регламентируются 2-3-мя разовыми занятиями. Однако специфика учебы в вузе (экзаменационная сессия, производственная практика, каникулы и пр.) заставляет вносить существенные изменения в учебно-тренировочную работу как по форме, так и по содержанию. В это

время приходится проводить индивидуальную работу.

Подготовительный период в вузе складывается из двух частей: первая – с 1 сентября по 20 октября, вторая – с 25 декабря по 20 февраля. Каждая из них длится полтора месяца. Для решения всех необходимых задач это очень маленький срок. В первой части подготовительного периода проходят большую часть всего планируемого материала, во второй (хотя по продолжительности она равно первой) – меньшую, так как на этот период приходится зачетная экзаменационная сессия и каникулы.

Из-за недостатка времени, вызываемого спецификой студенческой жизни, из учебного процесса в течении года выпадают 20-25 % заранее планируемых командных тренировок.

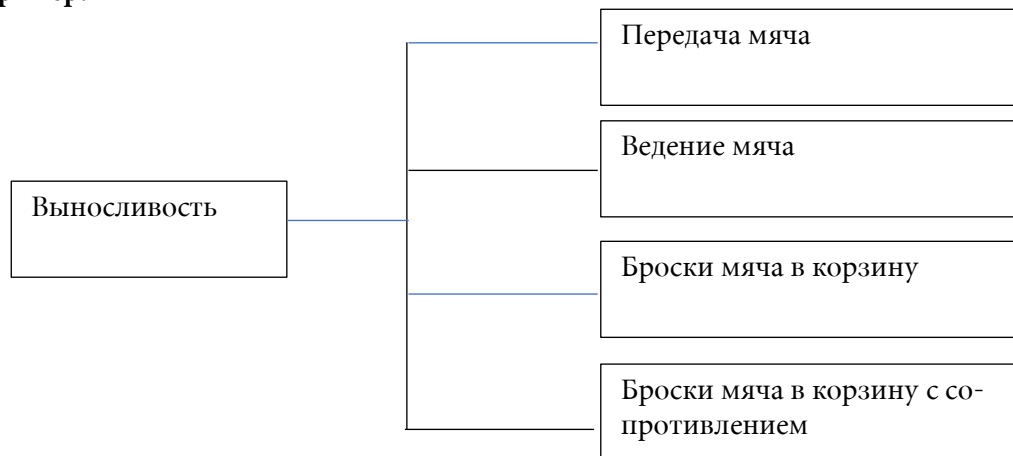
Летние спортивные оздоровительные лагеря создавались как база для дальнейшего спортивного совершенствования студентов, однако, они, как правило, служат

местом активного отдыха, поэтому нужно искать другие пути интенсификации учебно-тренировочного процесса, учитывая специфику занятий в вузе. Ниже мы предлагаем некоторые из них:

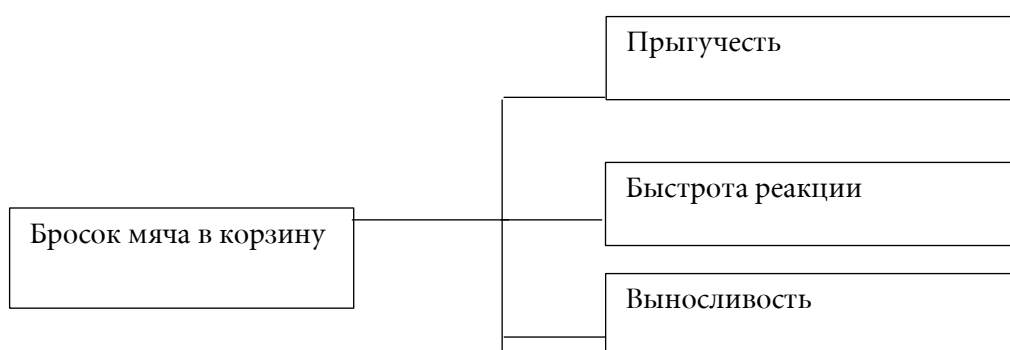
1. Улучшение оборудования зала (количество щитов, стенок, стоек для прыжков и т. д.).
2. Увеличение количества инвентаря (мячей, тяжелых мячей, скакалок, мешков с песком и других снарядов).
3. Уплотнение урока.
4. Увеличение дозировки упражнений и объема нагрузок.
5. Усложнение приемов.
6. Сочетание технической подготовки со специальной физической.

Один из наиболее целесообразных путей – сочетание в занятиях технической подготовки со специальной физической. Этот путь содержит в себе большие возможности. В решении задач технической и специальной физической подготовки можно идти двумя путями.

1. Развитие специальных качеств с применением различных технических приемов, например:



2. Применение одного и того же технического приема для развития различных специальных качеств:



Этот путь интенсификации выгодно отличается от других тем, что одновременно с совершенствованием техники игры происходит овладение элементами специальной физической подготовки. Параллельное совершенствование этих элементов проводится игровым методом и приближает занимающихся непосредственно к процессу игры [4; 5].

Таким образом, в зависимости от того, какую задачу нужно решать, тренер может дать установку на совершенствование нужного качества. Например, совершенствуя передачу и ловлю мяча, можно развить выносливость.

Одним из важнейших качеств для баскетболиста является скорость. Развитие скорости тесно связано с систематическим повышением интенсивности тренировочных нагрузок, значит, на это нужно обращать особое внимание.

Применение ряда упражнений, которые решают не одну, а несколько задач тренировки, дает хорошие результаты: повышает интенсивность тренировок без дополнительной затраты времени, способствует лучшему перемещению игроков по

площадке, правильному выбору ими места для выполнения того или иного технического приема, быстрой ориентации в игровой обстановке.

Выводы

Благодаря повышению интенсивности учебно-тренировочного процесса игроки в подготовительном периоде за сравнительно небольшой срок (30-40 дней, 10-18 занятий или тренировок) приобретают необходимую спортивную форму, а тренер имеет возможность более целенаправленно готовить игроков команды по их амплуа, развивая нужные качества. Наибольшее внимание повышению интенсивности тренировок надо уделять в подготовительном и соревновательном периодах, когда игроки уже хорошо физически подготовлены и владеют техническими приемами.

Тренеру с самого начала нужно определить характер недостатков в подготовленности игроков, их причину и пути исправления. Устранить недостатки поможет комплекс специальных физических упражнений в сочетании с занятиями по техническому совершенствованию.

Литература

1. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д. С. Нестеровского. М.: Академия, 2004. 336 с.
2. Гатмен Билл. Все о тренировке юного баскетболиста: пер. с англ. Том Фин-неган. М.: АСТ; Астрель, 2006. 211 с.
3. Ильинич В. И. Физическая культура студента. М.: Гардарики, 2003. 448 с.
4. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие / Ю. И. Портных, Б. Е. Лосин, Л. С. Кит, Н. В. Луткова, Л. Н. Минина. СПб.: ГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2008. 62 с.

5. Яхонтов Е. Р. Физическая подготовка баскетболистов: учебное пособие. СПб.: Изд-во Олимп, 2007. 134 с.

6. Исмаилов Ш. О. Анализ особенностей соревновательной деятельности спортсменов в годичном цикле тренировочного процесса // Проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта на современном этапе: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 55-летию факультета ФКиБЖ ДГПУ, Махачкала, 19 ноября 2019 года. С. 128-130.

References

1. *Basketbol. Teoriya i metodika obucheniya* [Basketball. Theory and teaching methods]. Under the general editorship of D. S. Nesterovsky. Moscow, Academy, 2004. 336 p. (In Russian)
2. *Gatman Bill. Vse o trenirovke yunogo basketbolista: per. s angl.* [All about the training of a young basketball player: translated from English] by Tom Fin-negan: per. Moscow, AST; Astrel, 2006. 211 p. (In Russian)
3. *Ilyinich V. I. Fizicheskaya kul'tura studenta* [Student's physical culture]. Moscow, Gardariki, 2003. 448 p. (In Russian)
4. *Igry v trenirovke basketbolistov: Uchebno-metodicheskoe posobie* [Games in basketball

- players' training: An educational and methodological guide]. St. Petersburg, P. F. Lesgaft SUFC publ., 2008. 62 p. (In Russian)

5. *Yakhontov E. R. Fizicheskaya podgotovka basketbolistov: uchebnoe posobie* [Physical training of basketball players: a textbook]. St. Petersburg, Olympus Publishing House, 2007. 134 p. (In Russian)

6. *Ismailov Sh. O. Analiz osobennostej sorevnovatel'noj deyatel'nosti sportsmenov v godichnom cikle trenirovochnogo processa* [Analysis of the features of competitive activity of athletes in the annual cycle of the training process]. Problems of theory and practice of the development of physical culture and sports at the present

stage: materials of the IX All-Russian scientific and practical conference dedicated to the 55th anniversary of the Faculty of FC&LS, DSPU, Makhach-

kala, November 19, 2019. Makhachkala, Dagestan State Pedagogical University, 2019. Pp. 128-130. (In Russian)

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Принадлежность к организации

Тилиев Камил Магомедович, кандидат педагогических наук, старший преподаватель, кафедра физического воспитания, Дагестанский государственный педагогический университет им. Р. Гамзатова, Махачкала, Россия; e-mail: tilievkamil@gmail.com

Магомедов Магомед Газимагомедович, кандидат педагогических наук, доцент, кафедра физического воспитания, Дагестанский государственный педагогический университет им. Р. Гамзатова, Махачкала, Россия; e-mail: m.m.g.1986@mail.ru

Чупанова Нина Вадимовна, кандидат педагогических наук, доцент, кафедра теории и методики физической культуры, Дагестанский государственный педагогический университет им. Р. Гамзатова, Махачкала, Россия; e-mail: achu-68@mail.ru

Принята в печать 28.10.2024 г.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Affiliations

Kamil M. Tiliev, Ph. D. (Pedagogy), the chair of Physical Education, Gamzatov Dagestan State Pedagogical University, Makhachkala, Russia; e-mail: tilievkamil@gmail.com

Magomed G. Magomedov, Ph. D. (Pedagogy), assistant professor, the chair of Physical Education, Gamzatov Dagestan State Pedagogical University, Makhachkala, Russia; e-mail: m.m.g.1986@mail.ru

Nina V. Chupanova, Ph. D. (Pedagogy), assistant professor, the chair of Theory and Methods of Physical Culture, Gamzatov Dagestan State Pedagogical University, Makhachkala, Russia; e-mail: achu-68@mail.ru

Received 28.10.2024.

Педагогические науки / Pedagogical Science

Оригинальная статья / Original Article

УДК 37.908

DOI: 10.31161/1995-0659-2024-18-4-100-104

Изучение памятников природы и культуры Дагестана учащимися с помощью социальных практик

© 2024 Эфендиева Ш. Т.

Дагестанский государственный педагогический университет им. Р. Гамзатова
Махачкала, Россия; e-mail: Shahsenem65@mail.ru

РЕЗЮМЕ. Цель – показать важность изучения памятников природного и культурного наследия Дагестана в краеведческом воспитании учащихся на основе организации социальных практик. **Методы.** Исследование основывается на использовании эмпирического метода, метода анкетирования и интервьюирования, метода изучения опыта организации краеведческой работы в школе. **Результаты.** Организация и проведение социальных практик по изучению природного и культурного наследия Дагестана оказывают большую роль в краеведческом воспитании подрастающего поколения.

Ключевые слова: социальная практика, объекты природного и культурного наследия, молодежный туризм, краеведческое воспитание.

Формат цитирования: Эфендиева Ш. Т. Изучение памятников природы и культуры Дагестана учащимися с помощью социальных практик // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2024. Т. 18. № 4. С. 100-104. DOI: 10.31161/1995-0659-2024-18-4-100-104