

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ОБУЧЕНИИ БАСКЕТБОЛУ

© 2019 В. Б. Пластинина, А. Н. Столбов

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Вятский государственный университет» (Киров, Россия)

В статье представлен материал по использованию подвижных игр на занятиях по баскетболу для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса за счет использования игр как средства физической и технической подготовки, повышения эмоционального состояния учащихся и интереса к физической культуре и спорту.

Ключевые слова: подвижные игры, баскетбол, студенты, мотивация, игровой метод, тренировка.

Наличие специализированных сооружений, улучшение подготовки преподавательских кадров создают благоприятные предпосылки для успешного выполнения задач, поставленных перед высшей школой по усовершенствованию физического воспитания студенческой молодежи. Вместе с тем, многолетняя практика показывает, что многие студенты посещают занятия нерегулярно или проявляют невысокую активность из-за однообразности учебно-тренировочного процесса. Одной из причин такого негативного отношения к занятиям физической культурой является недооценка игрового метода, благодаря которому меняется отношение к занятиям в лучшую сторону. К спортивным играм студенты относятся с повышенным интересом, особенно к баскетболу, где необходимо одновременно прыгать, бегать, выполнять сложные движения с мячом и без мяча: остановки, повороты, финты, приемы, передачи, ведение. В этой игре, помимо развития физических качеств: быстроты, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости, воспитываются такие черты характера, как смелость, настойчивость, решительность, уверенность, целеустремленность, чувства коллективизма.

Баскетбол считается одним из увлекательных видов спорта при комплексном воздействии на занимающихся, а также является оптимальным средством воспитания нравственности и развития физических способностей в различных возрастных группах [6]. Для достижения высоких результа-

тов в тренировке тактических элементов, закрепления и совершенствования технических навыков выполнения упражнений, необходимо создать определенные игровые условия. Лучше всего для этих целей подходят подвижные игры, при проведении которых студенты лучше осваивают элементы баскетбола, развивают навык владения мячом [1].

Благодаря использованию подвижных игр уменьшается время начального периода обучения, что очень важно в современной высшей школе при сокращении количества часов, выделяемых на предмет «физическая культура» и при отсутствии условий для создания с самого раннего возраста до высшего учебного заведения стереотипа физической активности. Большую роль подвижные игры выполняют и в мотивации студентов к занятиям по физическому воспитанию. Мотивацию можно рассматривать как один из инструментов, позволяющих повысить успеваемость студентов, обучающихся в настоящее время, ориентировать на то, чтобы были достигнуты соответствующие результаты, углубить их знания по теории и методике предмета [7]. В начале обучения целесообразно использовать те игры, для которых можно применить уже имеющиеся на площадке оборудование и инвентарь. Для того, чтобы развивать те физические качества, которые необходимы баскетболисту, нужно выбирать определенные подвижные игры: «Передал – беги», «Мяч по кругу», «Мяч – капитану», «Салки», «К своим флажкам», «Мячи в обруч», «Гонка за мячами». А в начале занятий, чтобы избежать однообразности традиционного бега по залу, можно применять различные «догонялки», «ловишки». Лучше использовать такие игры, в которых слабые

Пластинина Валентина Борисовна – Вятский государственный университет, старший преподаватель, v.b.plastinina@mail.ru.

Столбов Алексей Николаевич – Вятский государственный университет, старший преподаватель.

игроки не выпадают из игрового процесса, так как им нужно больше тренироваться, чтобы развивать свои физические и технические способности. При тренировке и совершенствовании бросков мяча обеими руками можно выбрать игру: «Не пропусти мяч», «10 передач». Игры, связанные с метанием мяча на расстояние и в цель, окажут положительное влияние на эффективность передачи мяча. Играя в «пятнашки в два круга», студенты лучше выполняют стойку баскетболиста, дриблинг вправо, влево, остановку в два шага [5]. Для более быстрого исправления ошибок в технике передач, ловли и ведения мяча, которые иногда закрепляются у игроков при слабых физических качествах или неправильном начальном обучении используются игры: «Гонка мячей по кругу», «Живая цель», «Передал – садись», а для совершенствования техники ведения – «Пятнашки с мячом», «Гонка игроков». Для обучения тактическим действиям и их совершенствования полезно проводить игры с выполнением технических приемов, которые доведены до автоматизма: «Атака тройками», «Нападают пятёрки», «Пройди защитника», «Быстрый прорыв», «Зонный баскетбол», «Круговой обстрел».

Подвижные игры используются в подготовительном, состязательном и переходном периодах обучения, но их объем, характер и способ использования изменяются в соответствии с целями каждого этапа обучения [4]. В первой фазе подготовительного периода необходимо оптимизировать функциональные возможности. Поэтому количество времени, потраченное на подвижные игры, увеличивается по сравнению со специальными упражнениями. Часто такие игры отличаются от выбранного вида спорта и способствуют развитию скорости, ловкости, координации и других физических качеств. В середине вышеназванного периода происходит улучшение двигательных навыков, необходимых в базовом виде спорта. Объем используемых игр уменьшается, но их влияние на развитие специальных навыков и умений усиливается.

В конце подготовительного периода проводятся подвижные игры для создания благоприятного эмоционального настроения занимающихся при относительно слабых физических и умственных нагрузках.

Для повышения психологической готовности в состязательный период целесообразно выбирать такие игры, которые

заканчиваются в закреплении и совершенствовании специальных упражнений, воспитании морально-волевых качеств, что помогает спортсмену легче переносить колоссальное давление в процессе соревнований и вырабатывают умение управлять своими чувствами, выдержкой, самообладанием [2].

Игры на тренировках в состязательный период направлены на сохранение и совершенствование технических навыков и используются как средство активного отдыха и служат эмоциональной разрядкой. Мы применяем различные игры с интересными и простыми заданиями, эстафеты и аттракционы, в которых спортсмены выполняют одни и те же приемы, но в условиях, близких к соревновательным, где нужно проработать задачи по тактике. Подвижные игры являются одним из продуктивных приемов, способствующих снятию нервного напряжения и повышению настроения. Для этого игры используются не только на занятиях с новичками, но и с квалифицированными спортсменами [1].

При применении подвижных игр, ведущая роль принадлежит тренеру-преподавателю. Положительное влияние на ученика зависит от уровня педагогического мастерства педагогов [3]. Руководитель должен умело выбирать игры, учитывая уровень развития играющих и их физическую подготовленность. Также надо принимать во внимание предстоящую форму занятий, количество занимающихся и инвентарь. Перед началом игры руководитель обязан проверить исправность инвентаря, расположив его так, чтобы во время игры можно было бы быстро выдать участникам, провести инструктаж по технике безопасности, обратив внимание на четкое соблюдение правил. Объяснять игру необходимо кратко, точно, желательно с показом при стартовом построении, когда руководителя все видят и слышат. Распределяя роли в сюжетной игре, а это может происходить по назначению самого руководителя или по выбору играющих, по жребию или по результатам предыдущих игр, преподаватель может оказывать существенное влияние на взаимоотношения играющих. При благоприятном эмоциональном микроклимате в группе занимающихся, который создается во время игр, можно научить играть в баскетбол даже тех, кто не хочет или не может играть из-за недостаточно развитых физических и коммуникативных способностей. Благодаря игре формируется сплоченный

коллектив. Преподаватель физического воспитания должен иметь опыт в судействе игр и самое главное – он не должен бояться большого количества сигналов для остановки игры при нарушении правил. Снисхождения в судействе любой игры часто приводят к неправильному исполнению технических и тактических элементов [4]. Судить игру необходимо беспристрастно, добиваясь строгого соблюдения её правил всеми участниками. В противном случае пропадает педагогическая составляющая, а судье перестают доверять. При правильном управлении ходом игры руководитель сможет быстрее решить все поставленные задачи: образовательные, воспитательные, оздоровительные и достичь желаемого педагогического эффекта. Игра помогает быстрее овладеть учебным материалом, совершенствовать двигательные навыки, развивать физические качества и одновременно восстанавливать силы – нести в себе эффект активного отдыха при эмоциональном переключении. Игра служит тем средством, которое положительно воздействует на развитие и укрепление способностей [5].

Литература

1. Богданова, Л.В. Подвижные игры. Учебник для институтов физической культуры / Л.В. Богданова. – Г. «Физкультура и спорт», 2008. – С. 40.
2. Григорьева, И.В. Факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку инженеров / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Д.С. Григорьев, // Научный журнал «Вестник Воронежского института высоких технологий». – 2019. – № 1 (28) – С. 123-125.
3. Григорьева, И.В. Средства физического контроля в формировании здорового образа жизни / И. В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Т.Н. Стародубцева // Научный журнал «Вестник Воронежского института высоких технологий». – 2019. – № 1 (28) – С. 126-127.
4. Дмитриев, Ф.Б. Комплексная методика подготовки и критерии эффективности работы судей по баскетболу: Монография / Ф.Б. Дмитриев. – М.: ООО Издательский Центр «Наука», 2017. – С. 128.
5. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов ВУЗов / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: изд. Центр Академия, 2001. – С. 520.
6. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Д.И. Нестеровский. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – С. 336.
7. Преображенский, А.П. Особенности мотивации обучающихся в вузе / А.П. Преображенский // Научный журнал «Вестник Воронежского института высоких технологий». – 2019. – № 1 (28). – С. 120-122.

THE USE OF MOVING GAMES IN BASKETBALL TEACHING

© 2019 V.B. Plastinina, A.N. Stolbov

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Vyatka State University»
(Kirov, Russia)*

In the article there is the content about application of moving games on the basketball trainings for increasing the effectiveness of the training process by application games as a physical and technical training facility, for increasing the emotional state of students and interest in sport and physical education.

Keywords: moving game, basketball, students, motivation, playing method, training.