

**Исанбаева Юлия Викторовна**

учитель физической культуры

МБОУ «Пионерская СШ им. М.А. Евсюковой»

п. Пионерский, Камчатский край

## **РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ**

*Аннотация:* статья описывает авторский опыт развития двигательных способностей воспитанников при реализации программы дополнительного образования спортивной секции по баскетболу.

*Ключевые слова:* баскетбол, двигательные способности, учебно-тренировочный процесс.

Баскетбол – это популярная командная игра, которая исключительно плодотворно сказывается как на физическом развитии играющих в нее людей, так и на их эмоциональном настрое [1]. Опыт физического воспитания на основе этой замечательной игры автором данной работы был приобретен в ходе реализации в МБОУ Пионерская СШ им. М.А. Евсюковой программы дополнительного образования спортивной секции по баскетболу. Результативность реализации последней находит свое отражение в том моменте, что с 2015 г. по 2018 г. команда школы, подготовленная автором, 4 года подряд является участником Всероссийского этапа соревнований школьников «Президентские состязания»; с 2004 г. команда юношей по баскетболу является чемпионом Камчатского края и участником и призером соревнований в Дальневосточном Федеральном округе по КЭС-баскет. В 2018 г. команда девочек 2006–2007 г. р. стала победителем в первенстве Камчатского края по баскетболу памяти В.А. Корячихина среди общеобразовательных учреждений; в 2018 году команда девочек 2006–2007 г. р. стала победителем турнира по баскетболу памяти Воробьевой. В основе всех перечисленных и множества других побед – правильная организация учебно-тренировочных занятий.

Целью учебно-тренировочных занятий является достижение максимальной индивидуальной или командной эффективности в выбранной спортивной дисциплине, ограниченной правилами. Эффективность в таком виде спорта, как баскетбол, обусловлена несколькими взаимосвязанными областями, в числе которых общеспортивная подготовка, направленная на достижение максимальной эффективности *двигательных способностей* (ДС).

А баскетбол – это именно тот спорт, который развивает у воспитанников большое число различных ДС. В процессе игр развиваются такие ДС, как:

- скоростные ДС;
- скоростно-силовые ДС (представлены рывками, прыжками с мячом/без мяча, бросками, передачами и т. д.);
- выносливость (длительность выполнения упражнений с мячом/без мяча с различной, нередко с высокой скоростью).

Также можно говорить о развитии всевозможных сочетаний ДС, к которым относятся:

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

Развитие разных ДС эффективнее всего вести в определенной части учебно-тренировочного процесса. При ответе на вопрос о том, в какой части тренировок проводить упражнения на улучшение ДС, мнения исследователей разделились. Некоторые [2] из их числа считают подготовительную часть учебно-тренировочного процесса наиболее удачной, другие [3] не согласны с этим мнением и считают, что основная и заключительная часть занятия лучше подходит для развития ДС.

По мнению, высказанном в работе [4] и с которым согласна автор этой статьи, эффективной технологией развития ДС является игровая технология (игры с дополнительными заданиями и без них). Если говорить об используемых методах развития ДС в тренировочном процессе, то многие тренеры применяют метод вариативного упражнения, ряд педагогов использует метод стандартно-повторного упражнения, методы игровых технологий, реже – соревновательный

метод для развития ДС. По нашему мнению, наиболее эффективным для развития ДС выступает сочетание всех указанных нами методов в их разумном чередовании в процессе учебно-тренировочного занятия. Особое внимание при этом имеет смысл уделить подвижным играм. Ведя подбор подвижных игр для занятий баскетболом, необходимо исходить из того момента, что последние должны максимально соответствовать этой игре и развивать все необходимые игроку качества, включая ДС. При этом подвижные игры должны быть такими, чтобы они не предусматривали выбывания игроков, поскольку первыми выбывают из игры, как правило, самые слабые учащиеся. А им как раз, наоборот, необходимо больше участвовать в подобных играх, больше тренироваться.

Указанный нами подход к развитию двигательных способностей был реализован автором статьи в УМК «Основы спортивной тренировки» (в 2018 году УМК занял 1 место педагогического конкурса в номинации «Методическая разработка»), а также в пособии «Подвижные игры при обучении баскетболу» [5].

### *Список литературы*

1. О моей любви к баскетболу (эссе) // Сайт «Сочинение.рус» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.xn--e1aahbxbd9c.xn--p1acf/2019/02/lyubovkbasketbolu.html> (дата доступа: 18.02.2019).
2. Вуттен М. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов [Текст] / М. Вуттен. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 311 с.
3. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе [Текст] / В.П. Губа. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 330 с.
4. Роуз Л. Баскетбол чемпионов. Основы / Л. Роуз. – М.: Человек, 2014. – 272 с.
5. Исанбаева Ю.В. Подвижные игры при обучении баскетболу [Электронный ресурс] / Ю.В. Исанбаева // Сайт «ИнфоУроки.net» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.infouroki.net/metodicheskiy-material-dlya-uchiteley-fizicheskoy-kultury-podvijnye-igry-pri-obuchenii-basketbolu.html> (дата доступа: 18.02.2019).