

**Иванчина Марина Александровна**

учитель

ГБОУ «Гимназия при ГРМ Центрального района Санкт-Петербурга»

г. Санкт-Петербург

## **К ВОПРОСУ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПОДВИЖНЫХ ИГР ПРИ ОБУЧЕНИИ БАСКЕТБОЛУ**

***Аннотация:** статья посвящена описанию потенциала подвижных игр при обучении школьников баскетболу. Автором перечислены игры для занятий баскетболом, акцентируется внимание на способах их проведения.*

***Ключевые слова:** уроки физической культуры, тренировка, баскетбол, подвижная игра.*

Баскетбол – это игра, следовательно, к ней гораздо проще перейти после подвижных игр, чем после обычных учебных упражнений. Вниманию специалистов по физическому воспитанию предлагаются подвижные игры, которые можно использовать при обучении баскетболу для совершенствования отдельных элементов игры.

Подбирая подвижные игры для занятий баскетболом, надо исходить из того, что они должны максимально ему соответствовать и развивать необходимые качества. При этом игры должны быть такими, чтобы в них не было предусмотрено выбывание игроков, потому что первыми из игры выбывают, как правило, наиболее слабые учащиеся, которым как раз, наоборот, надо больше участвовать в играх и совершенствовать свои умения, навыки.

Подвижные и учебные игры используются на уроках и тренировках для:

- закрепления и совершенствования изучаемых приемов игры;
- совершенствования сочетания отдельных элементов игры;
- развития умения ориентироваться на площадке во время игры (видеть площадку);
- решения тактических задач;
- развития физических качеств;

– увеличения моторной плотности занятия по сравнению с обычной игрой, особенно на начальном этапе обучения.

Особенностью школы является то, что физкультуре обучаются все дети без исключения: способные и неспособные, ловкие и неловкие, хорошо физически развитые и слабо развитые, желающие играть в баскетбол и не желающие, отнесенные к разным медицинским группам и т. п.

Поэтому учитель должен сделать уроки полезными и интересными для всех школьников, в выполнении предлагаемых им заданий должны участвовать все дети, и не должно быть выбывания игроков. В тех же играх, где без этого не обойтись, выбывание должно быть кратковременным, а для максимального охвата учащихся класс может быть поделен на группы (пары, тройки и т. п.), которые будут играть одновременно на всей площадке, но независимо друг от друга, каждая на своем уровне подготовки.

Во многих играх на площадке одновременно может находиться большое количество игроков, даже если игра проводится парами. Это обстоятельство заставляет учащихся быстрее приспосабливаться к условиям игры, учит оценивать расстояние до других участников, правильно выбирать скорость передвижения, чаще использовать остановки и повороты, распределять внимание и лучше видеть поле.

Большое количество игроков на площадке позволяет им играть роль «естественных» препятствий друг для друга, в связи с чем отпадает необходимость в искусственных: на площадке нет каких-либо стоек – их используют только в тестовых упражнениях. В других случаях это нерационально по следующим причинам:

- они должны быть в наличии;
- их надо где-то хранить;
- они неподвижны, в отличие от игроков;
- может возникнуть привычка к ним и боязнь игроков остаться без опоры;
- их прекрасно заменяют сами участники. Однако правильнее сказать, что обычно стойки заменяют игроков.

При подборе игр для урока или тренировочного занятия учителю надо учитывать уровень подготовки учащихся и их возможности, а также возраст. Все игры для школьников со 2-го по 11-й класс, в зависимости от решаемых задач, можно условно разделить на пять групп «Перемещение игроков и ведение мяча», «Передачи», «Броски», «Защитные действия и овладение мячом», «Учебные игры».

При описании подвижных игр используются номера игроков по количеству участников, а не номера баскетбольных игроков, поэтому нумерация начинается с единицы.

Формат статьи не позволяет подробно осветить все перечисленные выше группы, поэтому остановимся на первой – «*Перемещение игроков и ведение мяча*». Перемещение может быть с ведением и без ведения мяча. По сути дела, ведение – это перемещение игрока с мячом. В большинстве случаев перемещение игроков и ведение мяча довольно тесно переплетаются, и поэтому они объединены в одну группу.

При использовании игр с элементами перемещений очень важно научить игроков не касаться друг друга, а также стен, скамеек и т. п. Поэтому в большинстве игр касание стен или других предметов (например, лежащих в углу зала матов) следует считать ошибкой, а игрока, которого коснулся мяч – осаленным. Игрокам не следует выставлять руки вперед во избежание столкновений. Надо больше внимания уделить ногам, сильнее сгибая их в коленях, рассчитывать скорость своего перемещения, быть готовыми в любой момент остановиться или изменить направление.

Большинство игр данной группы развивают у школьников умение ориентироваться на площадке, что очень важно как для баскетбола, так и для других командных спортивных игр, изучаемых в школе.

*«Броуновское движение» («Молекулы»).*

Эта игра названа «Броуновское движение», так как происходящее на площадке во многом этому соответствует. Но для детей начальной школы название

оказалось слишком сложным, и они дали игре свое название – «Молекулы». Поэтому игра имеет двойное название.

Игра используется на начальном этапе обучения и прекрасно подходит для разминки. С нее следует начинать обучение всем остальным играм.

Вариант 1. Все играющие – «молекулы». Они свободно бегают («летают») по площадке в разных направлениях и с разной скоростью: Главная задача – не задевать друг друга. Для этого надо сильнее согнуть ноги в коленях и использовать остановки и повороты. Кроме того, нужно уметь рассчитывать скорость движения, чтобы вовремя повернуть или остановиться. Первоначально все перемещаются медленно, но по мере освоения (или по указанию учителя) все быстрее. В игре используются разные варианты бега: грудью, спиной или боком вперед, – и их сочетания, а также бег приставным и обычным шагом.

Вариант 2. Игра дополняется двумя чередующимися командами: «Жарко!» – все молекулы «летают» быстро, «Холодно!» – ходят спокойно. Впоследствии вместо команд учитель может использовать зрительные сигналы.

Вариант 3. Игра проводится с подсчетом штрафных очков. За касание какого-либо игрока или предмета дается 1 штрафное очко, за столкновение – 3 штрафных очка. За умышленное столкновение игрок удаляется с площадки на 1 мин. или до конца игры (если нарушение повторное).

*«Броуновское движение» с ведением мяча.*

Вариант 1 аналогичен игре «Броуновское движение», но все играющие выполняют ведение мяча, сначала перемещаясь медленно (шагом), но по мере освоения (или по указанию учителя) – все быстрее (бегом).

Вариант 2. При встрече с другими игроками учащиеся должны вести мяч дальней рукой.

*«Светофор».*

Вариант 1. Все играющие выполняют ведение мяча, свободно перемещаясь по площадке в разных направлениях. Один учащийся с двумя флажками в руках («светофор») располагается в центре площадки или свободно перемещается по ней. Если он опустил руки с флажками вниз, то все игроки выполняют веде-

ние мяча шагом, если вверх поднят красный флажок – ведение на месте, а если зеленый – ведение бегом.

Если учащиеся слабо владеют ведением мяча, то перемещение выполняется в двух направлениях (по правой половине зала – в одном направлении, а по левой – в другом).

Вариант 2. Игроки получают штрафные очки за потерю мяча, за столкновение и за нарушение правил поведения перед «светофором».

*«Бегай, как я!».*

Ученики делятся на пары. Первый номер бежит разными способами и с разной скоростью, используя остановки и повороты, а второй повторяет за ним. Через некоторое время игроки меняются ролями.

*Числа.*

Вариант 1. Ученики свободно бегают по игровому полю. Когда учитель крикнет: «Четыре!»- ученики должны образовать группы по 4 человека в соответствии с заранее оговоренными условиями как можно быстрее, например, встать друг за другом, положив руки на плечи, или образовать круг, взявшись за руки, и т. п. Можно называть любые числа – от 0 до половины количества играющих.

Вариант 2. Аналогичен первому, но все игроки выполняют ведение мяча, при образовании групп одной рукой продолжая ведение, а свободную руку положив на плечо впереди стоящего игрока.

Благодаря подвижным играм, помимо обучения различным техническим и тактическим действиям в баскетболе, развиваются физические качества (ловкость, быстрота, выносливость), а также психические процессы (внимание, память) учащихся, укрепляется их сердечно-сосудистая и дыхательные системы, ведется работа над дисциплиной.

### ***Список литературы***

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод. разработки / С.Н. Анискина. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. – 38 с.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 1997. – 224 с.
3. Касацкая Т.Н. Подвижные игры в занятиях баскетболом / Т.Н. Касацкая [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/12/20/podvizhnye-igry-v-zanyatiyakh-basketbolom> (дата обращения: 08.02.2024).