

## ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ 1 КУРСА

Бахарева С.Ю.<sup>1</sup>, Дурова Л.М.<sup>1</sup>, Кузнецова Н.С.<sup>2</sup>, Ковыршина Е.Ю.<sup>3</sup>

*1 ФГБОУ ВО «Омский государственный технический университет» г. Омск Россия, e-mail:murevna@mail.ru*

*2 ФГБОУ ВО «Омский государственный медицинский университет» Минздрава России г. Омск, Россия*

*3 ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры» г. Омск Россия*

**Аннотация.** Условия игры в баскетболе в настоящее время быстро меняются от нападения к защите и наоборот и поэтому игроки вынуждены постоянно выполнять разнообразные движения на площадке в разные стороны во время игры. Различные движения на площадке и взаимодействия с партнерами не могут быть хорошо выполнены если игроки имеют слабую физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовленность, для развития которых необходимо систематическое и последовательное обучение и совершенствование. Включение подвижных игр в учебно-тренировочные занятия помогает оживить и разнообразить их, что способствует заинтересованности студенческой молодежи в занятиях физической культурой. В свою очередь подвижные игры помогают повысить качество обучения баскетболу и максимально сократить начальное обучение этой игре. При постоянном использовании подвижных игр на занятиях в учебных группах по баскетболу, заметно совершенствование физических качеств, в том числе скоростных способностей и быстроты студентов-баскетболистов. Подбирая подвижные игры для студентов-баскетболистов, надо обязательно учитывать уровень их спортивной подготовки, находить именно те игры, которые максимально соответствуют их подготовленности и помогут в дальнейшем развить все необходимые баскетболисту качества. Поэтому игры, подобранные для занятий баскетболом, для совершенствования скоростных способностей и быстроты должны быть такими, чтобы в них игроки не выбывали из игры из-за того, что они слабее, а наоборот как можно больше участвовали в играх и совершенствовали свои возможности обыграть, обойти, опередить соперников.

**Ключевые слова:** баскетбол, студенты, подвижные игры, скоростные способности, совершенствование, этапы разучивания.

## THE EXPERIENCE OF USING OUTDOOR GAMES TO IMPROVE SPEED ABILITIES OF THE FIRST-YEAR STUDENTS-BASKETBALL PLAYERS

Bakhareva S. Yu.<sup>1</sup>, Durova, L. M.<sup>1</sup>, Kuznetsova N. S.<sup>2</sup>, Kovyrshina E. Yu.<sup>3</sup>

*1 Omsk state technical University, Omsk, Russia, e-mail: murevna@mail.ru*

*2 Omsk state medical University of the Ministry of health of Russia, Omsk, Russia*

*3 Siberian state University of physical culture, Omsk, Russia*

**Abstract.** When playing basketball the player is forced to constantly perform a variety of movements in different directions on the court in a rapidly changing environment. Various movements on the court and interactions with partners can not be well performed if the players have a weak physical, technical, tactical and psychological preparedness, for the development of which it is necessary to systematic and consistent training and improvement. The inclusion of outdoor games in the training sessions helps to revive and diversify them, which contributes to the interest of students in physical education. In turn, outdoor games help to improve the quality of basketball training and minimize the initial training of this game. With the constant use of outdoor games in the classroom in training groups in basketball, noticeable improvement of physical qualities, including speed abilities and speed of basketball students. Choosing outdoor games for students-basketball players, it is necessary to take into account the level of their sports training, to find exactly those games that best match their preparedness and will help to further develop all the necessary quality basketball player. Therefore, the games selected for basketball, to improve the speed and speed should be such that they players do not drop out of the game due to the fact that they are weaker, but rather as much as possible participated in the games and improve their ability to beat, get around, get ahead of rivals.

**Keywords:** basketball, students, outdoor games, speed abilities, improvement, stages of learning

**Введение.** Баскетбол – спортивная игра, которая очень популярна среди студенческой молодежи и характеризуется обострившейся спортивной конкуренцией. Эта игра привлекает своей эмоциональностью, зрелищностью. Условия игры становятся контактными, активными, жёсткими. Баскетбол включает в себя большое количество разнообразных и сложных технико-тактических приемов. Несмотря на всю сложность этой игры, баскетбол обладает высокой динамичностью, а во всестороннем физическом развитии этот вид спорта является одним из самых эффективных [1].

Баскетбол – спортивная игра, которая развивает у игроков: скорость, ловкость, прыгучесть, быстроту, координацию, гибкость, выносливость, все те качества, которые необходимы баскетболисту для успешного овладения этой игрой. Большинство технических и тактических приемов относятся к группе скоростных упражнений, и так как баскетбол на сегодняшний день является скоростной игрой, то и требования, предъявляемые к развитию скоростных способностей игроков и быстроты очень высоки. [2]. Условия игры в баскетболе в настоящее время быстро меняются от нападения к защите и наоборот и поэтому игроки вынуждены постоянно выполнять разнообразные движения на площадке в разные стороны во время игры. Различные движения на площадке и взаимодействия с партнерами не могут быть хорошо выполнены если игроки имеют слабую физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовленность, для развития которых необходимо систематическое и последовательное обучение и совершенствование. [3].

Процесс физического воспитания в техническом вузе организован таким образом, что занятия проводятся по спортивным специализациям. При формировании учебных групп по физическому воспитанию учитывается желание студентов. В группы по баскетболу попадают все студенты, пожелавшие играть в эту игру. Зачастую в группы по баскетболу приходят не те студенты, которые занимались в спортивных школах, баскетбольных секциях, а те, которые играли во дворе, изучали баскетбол на немногочисленных уроках в школе или просто захотевшие научиться играть в эту игру.

На первых занятиях очень заметно неуклюжее передвижение игроков по площадке, неточное выполнение технических элементов игры (бросков, ведения, передач). Многие игроки не могут понять, что нужно делать, находясь на площадке, когда бежать вперед для атаки в нападении и зачем возвращаться назад для защиты своего кольца и опеки своего игрока. Первые попытки участия студентов баскетбольных групп в игре обычно неудачны. Игроки делают много ошибок, не умеют дать хороший пас партнеру, бросить точно по кольцу, повести быстро мяч. Порой они просто все бегут за мячом или стоят и смотрят за тем, что

происходит на площадке. С такой ситуацией при наборе в группы по баскетболу мы сталкиваемся с каждым новым учебным годом.

**Цель исследования.** Разработать, внедрить в учебный процесс и проверить эффективность использования подвижных игр с применением технических приемов баскетбола для быстрого обучения и совершенствования скоростных способностей студентов-баскетболистов учебных групп.

**Методы исследования.** Педагогические наблюдения, тестирование, хронометрирование, педагогический эксперимент.

Для того, чтобы научиться играть в баскетбол, студентам-баскетболистам учебных групп необходимо не только правильно выполнять технические приемы и разнообразные движения на площадке, но и уметь вовремя применять усвоенные технические элементы в создавшихся игровых ситуациях на площадке, с какой быстротой движений их применить, и с какой максимальной скоростью [4].

Многолетняя практика работы со студентами показывает, что применение подвижных игр в учебных группах по баскетболу, позволяет решать задачи по изучению как сложных элементов техники баскетболиста, так и сложных тактических упражнений. Так же подвижные игры являются действенным средством совершенствования физических качеств баскетболистов и поэтому в обязательном порядке включаются в учебные занятия и являются одним из эффективнейших средств учебно-тренировочного процесса [5]. Использование подвижных игр, в ходе которых вместе с двигательными навыками развиваются и необходимые баскетболисту физические качества, обеспечивает комплексное совершенствование двигательных действий, в том числе скоростных способностей. Включение подвижных игр в учебно-тренировочный процесс позволяет разнообразить его, вместе с тем увеличивает интерес к занятиям, а также повышает качество обучения баскетболу и тем самым сократить период его начального обучения [6].

Совершенствование скоростных способностей у студентов в учебных группах «баскетбол», по нашему опыту, полноценно происходит только при условии системного использования подвижных игр. Поэтому нами разработана поэтапная программа использования игр в учебном процессе на учебный год.

На первом этапе - начального обучения, использование подвижных игр позволяет студентам ознакомиться с близкими по структуре движениями, используемыми в баскетболе. На данном этапе подвижные игры выступают в роли подводящих упражнений («быстрая передача с перемещением», «борьба за мяч»).

На втором этапе, по мере овладения техникой изучаемого движения, используемого в игре, на этапах углубленного разучивания и совершенствования, используются подвижные игры,

требующие от студентов учебных групп объединения точности и качества выполнения игрового движения в условиях, приближенных к соревновательным, с быстротой перемещений и скоростью выполнения. Под влиянием эмоционального фона навык стабилизируется («пятнашки», «дриблер»).

На третьем этапе применяются более сложные подвижные игры, используемые на этапах совершенствования техники. В играх отображается более ярко выраженный эмоциональный характер соревнований, на примере которых занимающиеся привыкают к реальным соревновательным условиям и могут на максимальной скорости применять изученные технические приемы, быстро и слаженно действовать с командой, при необходимости резко и правильно принимать решения простых и сложных тактических задач («кто точнее», «дуэт»).

Подбирая подвижные игры для студентов, занимающихся баскетболом, учитывались их возможности и уровень подготовки и то, что они должны максимально соответствовать этому уровню подготовки и развивать необходимые качества. При этом правила в играх должны быть такими, по которым игроки не смогут выбывать из игры, потому что первыми выбывают, как правило, наиболее слабые, которым как раз наоборот надо больше участвовать в играх и тренироваться.

Представленные ниже игры разработаны специально для обучения и совершенствования скоростных способностей игроков с применением технических приемов баскетбола.

1. Игры для совершенствования быстроты перемещения игрока и скорости передачи мяча заданным способом:

- «Быстрая передача с перемещением». *Описание игры.* Играющие в тройках становятся таким образом: двое с мячами стоят на одной стороне на расстоянии 3-х метров друг от друга, а третий игрок без мяча, напротив в 3-х метрах от них. По сигналу игрок без мяча начинает перемещаться приставными шагами к одному из игроков. Получив от него передачу, возвращает мяч партнеру и далее перемещается приставными шагами к другому игроку и получив мяч от партнера, тоже возвращает мяч обратно. Таким образом игрок перемещается от одного к другому в течении 1 минуты. Побеждает тот игрок, который набрал наибольшее количество точных передач при правильном перемещении. *Варианты:* а) передачи с отскоком от пола; б) передачи могут выполняться из различных исходных положений: сидя, стоя на коленях, стоя спиной к партнеру и так далее.

- «Борьба за мяч» *Описание игры.* Игра может проводиться: на всей площадке, на половине площадки или в обозначенной преподавателем зоне. Игра начинается с подбрасывания преподавателем мяча вверх. Команда, овладевшая мячом, стремится сохранить его у себя как можно дольше и сделать как можно больше передач. Соперники стараются помешать делать

точные передачи мяча и пытаются его перехватить. Когда соперникам удастся перехватить мяч, то, в свою очередь, игроки стремятся получить побольше очков – сделать наибольшее количество передач. Игра ведется на время или до определенного количества очков. Правила игры похожи на баскетбольные, но с некоторыми ограничениями: нельзя вести мяч, можно только делать передачи тем способом, который указал преподаватель, нельзя двум игрокам разыгрывать мяч между собой. *Варианты:* а) при потере мяча очки команды сгорают, либо при очередном овладении мяча, они могут суммироваться.

2. Игры для совершенствования скоростных способностей и быстроты передвижений игроков с ведением мяча.

- «Пятнашки». *Описание игры.* У каждого игрока баскетбольный мяч. На обозначенной преподавателем площадке все игроки ведут мяч. Два игрока водящие. Они должны с помощью передач мяча друг другу, догнать любого игрока и не выпуская мяч из рук запятнать его. Игрок с мячом не может бегать по площадке, а игрок без мяча наоборот должен как можно быстрее перемещаться чтобы, получив мяч от партнера, суметь запятнать игрока, ведущего мяч. Если дриблера осалили, он убирает мяч и присоединяется к водящим. Игра заканчивается тогда, когда все запятнанные игроки поймают последнего дриблера.

- «Дриблер». *Описание игры.* У каждого игрока баскетбольный мяч. На баскетбольной площадке или ее половине все начинают ведение мяча, стараясь добыть себе второй мяч, отобрав его у любого игрока и продолжив дриблинг двумя мячами до окончания указанного времени. Побеждает тот, кто по окончании игры сумел сохранить оба мяча.

3. Игры для совершенствования скорости перемещения и быстроты точных бросков мяча.

- «Кто точнее». *Описание.* Атакующий игрок, перемещаясь по штрафной линии бросает мяч то с левой стороны трапеции, то с правой. Партнеры быстро передают ему мяч для бросков. Таким образом он работает в течении 1 минуты. Затем атаковать идет другой игрок. Побеждает тот, кто больше попадет мячей в корзину за 30 сек.

- «Дуэт». *Описание.* У игроков, стоящих по центру площадки рядом друг с другом на определенном расстоянии от щита, но не ближе 5 метров, в руках мяч. По сигналу преподавателя игроки делают бросок мяча в кольцо, стараясь первым забросить мяч. Если никто не сумел поразить кольцо, то оба бегут подбирать мячи и с места овладения мячом выполняют следующий бросок. Игроки выполняют эти действия до первого заброшенного мяча в корзину. После этого возвращаются на исходную позицию. *Правила;* а) первый, кто забросит мяч в кольцо – получает очко; б) игра продолжается до определенного количества очков; в) игрок, проявивший грубость к партнеру при овладении мяча, наказывается снятием очка. *Варианты:* а) За первое попадание с дальней или средней дистанции в кольцо

начисляется 3 или 2 очка; б) после первого броска можно овладеть любым мячом; в) можно мячом отбивать мяч соперника; г) перед новой попыткой игроки меняются сторонами.

Подобранные подвижные игры позволяют достаточно быстро ознакомить, обучить и перейти к совершенствованию техники игры, заставляя применять скоростные способности и развивать быстроту выполнения технических приемов студентов учебных баскетбольных групп. Также, решать задачи психологической и волевой подготовки и воспитывать черты спортивного характера, такие как целеустремленность и способность к полной мобилизации в необходимых ситуациях, позволяет включение подвижных игр в учебные занятия. Присущие играм коллективные действия приучают занимающихся к соотношению личных интересов и интересов всего коллектива. Обладая этими качествами, баскетболист приобретает все необходимое для успеха в соревновательной деятельности в последующие годы обучения в вузе.

На каждом курсе обучения в техническом вузе для групп, занимающихся баскетболом, разработаны технические контрольные нормативы, сдача которых предусмотрена в середине (зимняя сессия) и в конце учебного года (летняя сессия). Нормативы предусматривают проверку динамики выполнения технических элементов и скоростных способностей студентов.

Технические нормативы: *передачи в парах двумя мячами*. Игроки стоя друг напротив друга на расстоянии 3-х метров и за 30 секунд должны набрать наибольшее количество передач не потеряв мяч; *броски по кольцу со средней дистанции с пяти точек*. За 1 минуту игроку нужно пройти круг и сделать 10 бросков по кольцу, попав максимальное количество мячей; *челночный бег с ведением мяча*. Задача игрока пробежать челночным бегом с ведением мяча в одну сторону ведя мяч правой рукой, в обратную левой определенное расстояние за минимальное время, но не более чем за 23 секунды; *обводка штрафной зоны*. Стоя за лицевой линией, по сигналу, игрок сначала обводит штрафную область в правую сторону ведя мяч правой рукой с последующим броском правой рукой и подобрав мяч тоже самое делает левой рукой в другую сторону. Технически правильно выполнить бросок и обязательно попасть оба раза.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В 2016-2017 учебном году на учебных занятиях мы редко использовали подвижные игры для обучения баскетболу и совершенствованию скоростных способностей студентов. Однако было замечено, что баскетболисты с большим интересом занимались на занятиях, на которых применялись подвижные игры. Огромное желание у студентов победить соперника в поединке, выполнить задание лучше, сделать технический прием баскетбола быстрее и точнее, позволило нам в

2017-2018 учебном году систематизировать применение подвижных игр на учебных занятиях и провести эксперимент.

В эксперименте приняли участие 8 баскетбольных учебных групп по 20-25 человек (все факультеты вуза). В качестве контрольной группы были взяты студенты 1 курса 2016-2017 года обучения в количестве 180 человек. Нами были получены и проанализированы результаты сдачи контрольных нормативов для 1 курса контрольной и экспериментальной групп, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1

Контрольные нормативы баскетбольных групп 1 курса

Контрольные нормативы	В середине учебного года		В конце учебного года	
	2016-2017	2017-2018 с использованием подвижных игр	2016-2017	2017-2018 с использованием подвижных игр
Броски с точек за 1 мин.	4 ± 1	4 ± 2	5 ± 1	7 ± 3
Передачи 2-мя мячами за 30 сек.	40 ± 3	42 ± 6	43 ± 3	47 ± 1
Обводка штрафной зоны с 2-мя попаданиями	18,2 ± 0,7	17,4 ± 0,8	14,6 ± 0,6	10,7 ± 0,2
Челночный бег	25,5 ± 0,2	24,7 ± 0,4	23,1 ± 0,6	21,1 ± 0,7

По результатам тестирования выявлена положительная динамика результатов в обеих группах. По сравнению с контрольной, в экспериментальной группе результативность бросков увеличилась больше на 20%, скоростных передач 2-мя мячами и обводка штрафной зоны повысилась больше в группе, где использовались подвижные игры. Повышение результатов тестов особенно прослеживается в конце второго полугодия, это связано с применением специализированных игр, направленных на углубление обучения техническим действиям. Скоростные способности передвижения игроков в экспериментальной группе так же заметно увеличилась.

**Заключение.** Применение подвижных игр повышает интерес студентов к занятиям, снимает мышечное и нервное напряжение, повышает плотность занятия и быстро увеличивает физическую нагрузку. В баскетболе основная задача использования подвижных игр сводится к повышению эффективности средств освоения и совершенствования технических приемов, физических качеств, а также командных и индивидуальных тактических действий.

Анализируя опыт использования подвижных игр в учебно-тренировочных занятиях студентов-баскетболистов, можем сказать, что подвижные игры являются одним из эффективнейших средств совершенствования скорости и быстроты передвижения игроков. Это доказывают и результаты контрольных нормативов, представленных в таблице 1.

Использование подвижных игр в процессе обучения студентов-баскетболистов помогает: повысить усвоение знаний; приобрести двигательные умения и навыки и применять их на практике; знакомиться со структурой выполнения различных движений, элементов техники и возможности их применения непосредственно в игре; совершенствовать двигательную активность вместе с двигательными навыками и развивать необходимые баскетболисту физические качества.



## Литература

1. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика баскетбола. М.: Учебник, 2014 352 с
2. Мухаев С.В. Анализ состояния физической, технической и тактической подготовленности баскетболистов, выпускниц ДЮСШ // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2012. № 26. С.331-334.
3. Скворцова С.О. Подвижные и спортивные игры на занятиях по физической культуре в вузе // Молодой ученый. 2015. № 22. С.322-325.
4. Никоноров В.Т., Файзрахманов И.И. Использование подвижных игр с нестандартными заданиями при проведении уроков физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2013. № 6. С.14-21.
5. Мостовая Т.Н., Донцов В.В. Подвижные игры на занятиях физической в вузе // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С.216-220
6. Губа Д.В. Развитие скоростно-силовых способностей на секционных занятиях баскетболом // Физическая культура в школе. 2012. № 5. С.58-59.
7. Бахарева С.Ю., Дурова Л.М. Подвижные игры как средство совершенствования технических приемов игры студентов учебных групп по баскетболу // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте Смоленск, 24-26 января 2017. С.24-26

## Literature

1. Nesterovsky D.I. and Basketball: theory and methodology of basketball. M.: Textbook, 2014 352p.
2. Mukhaev S.V. Analysis of physical, technical and tactical preparedness of basketball players, graduates of sports school // Psychology and pedagogy: methods and problems of practical application. 2012. No. 26. P.331-334.
3. Skvortsova S.O. Mobile and sports games in the classroom for physical culture in high school // Young scientist. 2015. No. 22. P.322-325.
4. Nikonorov V.T., Fayzrakhmanov I.I. The use of mobile games with non-standard tasks during the lessons of physical culture // Theory and practice of physical culture. 2013. No. 6. P.14-21.
5. Pavement T.N., Dontsov V.V. Outdoor games in physical education at the University // Science-2020. 2017. № 2 (13). P.216-220
6. Guba D.V. Development of speed-power abilities on section occupations by basketball // Physical culture at school. 2012. No. 5. P.58-59.
7. Bakhareva, S.Yu., Durova, L.M. Mobile games as a means of improving the technical methods of the game of basketball training groups // Sports games in physical education, recreation and sports Smolensk, January 24-26, 2017. P.24-26