

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ПРОЦЕССЕ ОТБОРА И ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Дёмочкина Татьяна Николаевна  
Мостовая Татьяна Николаевна

Государственный университет – учебно-научно-производственный  
комплекс г. Орел, Россия

**Аннотация:** В статье рассматривается роль подвижных игр на этапе отбора детей в, а также студентов в спортивные секции по баскетболу. Подвижные игры имеют также большое значение в процессе подготовки баскетболистов.

**Abstract:** the article examines the role of outdoor games at the selection stage of children and students in the sports section basketball. Outdoor games are also of great importance in the process of training of basketball players.

Пополнение рядов большого спорта способной и перспективной молодежью самым тесным образом связано с методами отбора и комплектованием соответствующих отделений спортшкол, секций, коллективов физкультуры. Начальный этап отбора в спортивные секции происходит в младше школьном возрасте. Спортивные секции университета для своего пополнения также требуют специального отбора. Большую роль на каждом этапе отбора и тренировки играют подвижные игры. Именно они помогают дать объективную оценку способностям и возможностям ученика.

Баскетбол – достаточно популярный вид спорта, в связи с этим количество желающих заниматься в секции велико. Как и любой другой вид спорта, баскетбол требуют высокого уровня развития физических качеств. В детском возрасте спрогнозировать развитие этих качеств можно с помощью подвижных игр. На первом этапе отбора в спортивные секции могут быть использованы специальные комплексы тестов и подвижных игр. Они направлены не столько на то, чтобы выявить, что умеет делать новичок, сколько на то, чтобы определить, на что он способен в перспективе. Преимущество игр-тестов в данном случае состоит в том, что свойства личности, а также индивидуальные особенности человека в играх проявляются особенно ярко и естественно. В игре человек более доступен для наблюдения: тренеру легче проследить за проявлением способностей учеников к будущей спортивной специализации.

С целью отбора перспективных детей для занятий баскетболом подбираются игры-тесты, в которых интересующая преподавателя или тренера способность проявлялась бы максимально. Как правило, это несколько игр с разной двигательной характеристикой, в которых предъявляются различные требования к проявлению нужных качеств.

Например, при отборе баскетболистов наряду с контрольными испытаниями используется, комплекс из четырёх-пяти подвижных игр. При проведении каждой игры тренер старается зафиксировать и количественно определить у новичка нужные для баскетбола качества и свойства личности (оперативное мышление, скоростно-силовые качества, тонкость мышечных ощущений, умение дифференцировать мышечные усилия, подвижность нервной системы, быстроту и др.). В протоколе тренер фиксирует различные показатели (сколько раз игрок был осален в игре и сам сумел осалить, за какое время удалось унести мяч, как быстро игрок собрал все предметы, сколько секунд владел мячом и т. п.). Результаты вносятся в сводную таблицу, в которой указывается место, занятое участником в каждой игре. По сумме занятых мест определяется относительная характеристика игроков. При этом наименьшая сумма мест служит наилучшим показателем.

Существуют игры-тесты для определения показателей внимания (объем, интенсивность, переключение), координационных способностей, эмоциональных реакций и других качеств, необходимых баскетболисту. В играх наиболее ярко проявляются подвижность и уравновешенность нервных процессов. Наблюдая за поведением новичков в игре, тренер может получить представление об их эмоциональных реакциях. По всей вероятности, предпочтение будет отдано терпеливым, сдержанным новичкам с устойчивой психикой.

В качестве тестов следует подбирать такие игры, в результате проведения которых можно получить представление о двигательных качествах, труднее поддающихся воспитанию. К ним, например, относятся быстрота и ловкость. Общую ловкость нетрудно проверить в любой игре с мячом. Специальную ловкость в каждом виде спорта связывают с развитием некоторых дополнительных качеств (равновесие, чувство ритма, пространства, среды, способность ориентироваться в обстановке). Контрольные упражнения не должны быть слишком сложны, так как выполнение новичком нового по структуре двигательного действия в игре часто вызывает торможение в силу его непривычности, и представление о степени развития интересующего тренера качества может быть недостоверным.

Всё вышесказанное относится к первому, предварительному, этапу отбора юных баскетболистов. Второй этап отбора – это более глубокая проверка способностей занимающихся в процессе первоначального обучения. С помощью игр тренер сможет выявить индивидуальность занимающихся, их психические возможности, способности и склонности к отдельным упражнениям и способности к занятиям баскетболом.

Подвижные игры и эстафеты в виде контрольных тестов применимы и в процессе подготовки, спортивного совершенствования баскетболистов. Они позволяют судить о степени развития определенных качеств,

формировании нужных навыков и применении их в специфических условиях игры. В этом случае игра выступает как средство срочной информации и тем самым облегчает работу тренера.

Таковы особенности отбора юных баскетболистов посредством подвижных игр на начальном этапе подготовки. Практика отбора в спортивные секции ВУЗа несколько отличается от отбора юных спортсменов в детско-юношеские спортивные школы. Особенностью студенческого спорта является то, что в каждом ВУЗе имеются как профессиональные сборные команды по видам спорта, так и спортивные секции для всех желающих заниматься (т.е. людей с различным уровнем физической подготовленности).

Спортсмены высокой квалификации при отборе в сборные команды уже, как правило, имеют спортивные разряды и их физические качества не требуют дополнительного тестирования.

Спортивные секции для любителей, конечно, не могут принять всех желающих, и поэтому перед преподавателями стоит задача рекомендовать студенту для самостоятельных занятий тот вид спорта, к которому у человека есть способности, склонности, стремление. Выявление способностей происходит на учебных занятиях по физической культуре. Критериями отбора являются тестирования, педагогические наблюдения, оценка психофизических показателей.

Немаловажную роль в подготовке баскетболистов играют подвижные игры в рамках учебно-тренировочных занятий. Использование специальных подвижных игр на каждом этапе тренировки оказывает огромную помощь как спортсмену, так и тренеру. Кроме выявления индивидуальных способностей, игры стимулируют эмоциональную сферу спортсмена, позволяют тренеру или преподавателю проводить учебно-тренировочные занятия на высоком эмоциональном уровне.

В системе физического воспитания начальных, средних и высших учебных заведений страны подвижным играм отводится значительное место. Подвижные игры играют большую роль не только в подготовке баскетболистов, они повышают мотивацию студента к занятиям физической культурой, приобщают к здоровому образу жизни. Проводить игры можно в любое время года, на открытом воздухе, в спортивном зале, на катке, в бассейне и т.д. Продолжительность одной игры зависит от ее интенсивности, сложности двигательных движений, уровня физической подготовленности участников, состояния их здоровья, и в среднем может составлять 10-20 минут. Содержание игр часто бывает связано с использованием разнообразного инвентаря, что побуждает их к определенным действиям: прыжкам, метанию в цель, подбрасыванию или прокатыванию.

Важно творчески подходить к проведению подвижных игр как в процессе подготовки баскетболистов, так и в рамках физкультурных

занятий. Составлять игровые задания следует таким образом, чтобы они содержали такие виды движений, которые особенно необходимы определенному виду деятельности.

Совершенствование спортивных качеств баскетболиста происходит не только в спортивном зале. Для улучшения качества подготовки спортсменов целесообразно проводить занятия и на свежем воздухе. Так например, можно проводить игры любой подвижности с бегом в разных направлениях, метанием мяча на дальность и в цель, с прыжками. В осенне-зимний период наиболее доступны игры, во время которых спортсмены бегают, подпрыгивают, метают и прокатывают мячи. Летом – игры, в которых есть бег, прыжки, лазания. Чтобы лучше освоить игру рекомендуется наиболее сложные моменты объяснять показом некоторых движений.

Игра – это не только средство подготовки баскетболистов. Сфера её воздействия на человека велика, это исключительно ценный способ вовлечения людей в двигательную деятельность. На основе положительных эмоций, связанных с понятным, близким сюжетом, и доступности движений у молодежи постепенно появляется желание участвовать не только в играх, но и серьёзно заниматься каким-либо видом спорта, самостоятельно повышать свой уровень физической подготовленности. Подвижные игры, как средство и метод физического воспитания, широко применяется как в учебных, так и во внеклассных занятиях. В соответствии с учебными программами по физической культуре подвижные игры проводятся на занятиях в сочетании с разделами дисциплины (лёгкой атлетикой, спортивными играми, лыжами и т.д.). Подвижные игры на занятиях физической культурой используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы. В играх на занятиях физкультурой главное внимание следует обращать на образовательную и оздоровительную стороны игры, а также на воспитание физических качеств. Сложное движение, включённое в игру, предварительно осваивается со студентами с помощью специальных упражнений. Если вся основная часть физкультурного занятия посвящена играм, то более подвижные игры чередуются в ней с менее подвижными, причём подбираются игры различные и по характеру движений. Методика проведения подвижных игр на учебных занятиях физкультурой специфична в связи с их кратковременностью и необходимостью сохранить соответствующую плотность.

Подвижная игра является эффективным средством воспитания и подготовки баскетболистов, но только при условии, что она соответствующим образом подобрана, правильно проводится и используется. Готовясь к проведению подвижных игр в рамках учебно-тренировочных занятий, тренер или преподаватель должен учитывать

поставленные задачи, гендерные особенности, физическую подготовленность, количество человек, условия проведения игры, место ее проведения, наличие пособий и инвентаря.

Игра, как коллективная деятельность, существенно отличается от тех видов спорта, где человек стремится овладеть совершенной формой движений или добиться личного успеха, «соревнуясь» с метрами, килограммами, секундами.

На первый взгляд может показаться, что роль игрового метода в спортивных играх выражена значительно слабее, так как сами спортивные игры очень эмоциональны и содействуют воспитанию коллектива. Мнение это ошибочное. Современная спортивная игра – многоплановая деятельность, в которой наряду с высокой техникой владения мячом требуется выносливость, волевое напряжение и умение мыслить. Без тренировки этих компонентов нельзя воспитать спортсмена, способного выступать в соревнованиях. «...Тренировка должна быть похожа на игру, даже если она проводится без мячей. Какими бы интересными и разнообразными тренировки ни были, в конечном итоге они надоедают, утомляют. Поэтому лучше игры нет ничего». Эти слова принадлежат Пеле. В учебно-тренировочной работе по спортивным играм наряду со специальными упражнениями применяются и подвижные игры, содействующие решению задач физической, технической и тактической подготовки спортсменов. Многие преподаватели, тренеры в процессе обучения предлагают занимающимся игровую форму выполнения упражнений с мячом. Постепенно усложняя подвижные игры, они вводят в них элементы противоборства, приучают учеников к самостоятельному выбору решений. Подобные действия позволяют закрепить нужный навык и совершенствовать его в условиях, приближенных к соревновательным.

Различные спортивные игры имеют много сходных компонентов в построении технических и тактических действий. Поэтому игры с отбором мяча у водящих, перемещениями, взаимодействием партнеров могут одинаково успешно применяться, например, в баскетболе и в хоккее, футболе. Наряду с этим каждая спортивная игра имеет свои специфические приемы и тактические варианты. Баскетбол, к примеру, характеризуется ведением борьбы за отскочивший мяч, хоккей – силовым единоборством, в волейболе важно умение ставить блок у сетки, в футболе – играть головой и т. п. Подбор подводящих упражнений связан со спецификой спортивной игры.

Таким образом, использование подвижных игр в процессе подготовки баскетболистов является не только этапом тренировки, но и важным фактором, способствующим повышению эмоционального уровня, совершенствованию физических качеств, повышению мотивации к достижению цели.