

СОГЛАСОВАНО

На педагогическом совете от

02.10.2023 № 10

Методическая разработка учебно- тренировочного занятия

«Игровой метод преподавания техники и тактики баскетбола для групп начального этапа спортивной подготовки первого и второго года обучения»



Разработчики: тренеры -
преподаватели:

Гутенко Сергей Давидович

Васильев Евгений Юрьевич

Томск
2023

АННОТАЦИЯ

Целенаправленные и правильно подобранные игровые упражнения, подвижные игры обеспечивают благоприятное освоение спортсменами программного материала по баскетболу, оказывают неоценимую помощь в подготовке и проведении учебно-тренировочного занятия. В обучении отдельно взятому техническому приему важно соблюдать определенную последовательность, которая изложена в теоретической части пособия.

Представленные игровые упражнения и подвижные игры являются подводящими к успешному овладению техники изучаемой спортивной игры, способствуют формированию технико-тактических взаимодействий. Подбор игровых упражнений и подвижных игр оптимален и доступен для учащихся групп начального этапа спортивной подготовки, обладающих базовыми знаниями вида спорта, обучающихся не менее года на предыдущем этапе подготовки.

В отличие от спортивных, подвижные игры представляют собой широкий набор несложных, доступных игр, главной особенностью которых является активная деятельность играющих, основанная на самых привычных движениях (бег, прыжки, броски, передача и ловля мяча и др.). Они не связаны со сложной техникой и тактикой, строгой регламентацией правил и специальной подготовкой. Двигательные действия в игре мотивированы ее сюжетом, частично ограничены правилами, направленными на преодоление различных трудностей и препятствий, встающих на пути достижения цели. Являясь одним из основных средств физического воспитания, подвижные игры могут быть успешно рекомендованы для использования в учебно-тренировочном процессе.

Потребность в активном отдыхе после длительной умственной деятельности определяет значимость подвижных игр на занятиях. Доступные и не требующие больших усилий подвижные игры способствуют оперативному снятию эмоционального напряжения. Игра интересна тем, что на пути к достижению условной цели возникают различные ситуации, которые способствуют проявлению смекалки, умственных и физических качеств.

Применение подвижных игр на занятиях позволяет создать двигательную основу для перспективного формирования техники и тактики спортивных игр, способствует всестороннему физическому развитию. Систематическое применение на практике подвижных игр, подводящих к спортивной деятельности, поможет улучшить овладение детьми приемами техники спортивных игр, а также простейшими приемами тактического взаимодействия во время изучения программных видов спорта (баскетбола, волейбола, легкой атлетики), сформирует двигательную базу для перспективного формирования двигательного навыка, обеспечит совершенствование физических качеств, разнообразит занятия по физической культуре.

При создании учебно-методического пособия использованы разработки ведущих специалистов по теории и практике баскетбо

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛЕ

1. Педагогическое значение подвижных игр

В системе физического воспитания подвижные игры используются для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Одно из педагогических достоинств подвижных игр состоит в том, что они не требуют от участников специальной подготовленности. Правила в них варьируются в зависимости от условий, в которых проводится игра. В них нет строго установленного числа игроков и точного размера площадки.

Решая образовательную задачу, педагог должен стремиться к достижению всестороннего развития и совершенствования занимающихся. Большое образовательное значение имеют игры, родственные по своей двигательной структуре к спортивным. Игры направлены на закрепление и совершенствование технических умений и навыков, а также закладывают платформу для овладения тактическими взаимодействиями, помогают сформировать такие качества, как способность правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро реагировать на сложившуюся игровую ситуацию, принимать верные решения.

Оздоровительная задача подвижных игр позволяет повысить функциональные возможности организма занимающихся. Игры благотворно влияют на сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную системы, содействуют развитию и совершенствованию различных анализаторов. Эмоциональное состояние, вызванное подвижными играми, усиливает выброс гормона адреналина, который повышает мышечную деятельность,

активизирует работу центральной нервной системы. Особенно ценными являются подвижные игры, проводимые на свежем воздухе, благодаря чему усиливается обмен веществ, увеличивается приток кислорода. Благоприятное значение подвижных игр достигается путем дозирования оптимальных нагрузок и положительными эмоциями играющих.

Велико значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, прыгучести. Причем в подвижных играх физические качества способны развиваться в комплексе. Соблюдение правил игры помогает воспитывать сознательность, дисциплинированность, честность, выдержку.

Изучение подвижных игр имеет особую ценность, поскольку они представляют собой составную часть так называемого игрового метода. Игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков студентов, так как во время игры они появляются не изолированно, а в тесном взаимодействии. С помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества, подбирая соответствующие игры.

Наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей. Широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствует формированию самостоятельности, инициативы, творчества и других личностных качеств.

Соблюдение правил игры в условиях соревнований дает возможность педагогу целенаправленно формировать у юных спортсменов нравственные качества: чувство

взаимопомощи и сотрудничества, дисциплинированность, волю и пр. Присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у играющих устойчивого положительного интереса и мотива к занятиям физической культуры.

2. Организация и проведение подвижных игр с детьми

Педагогическое руководство начинается с организации игры. К организации относятся подготовка к проведению игры (место для игры, инвентарь, распределение обязанностей играющих, объяснение игры, правил и др.). Методика проведения игры связана со способами подачи материала, при помощи которых занимающиеся осваивают игру, овладевают знаниями, умениями и навыками для достижения результата.

При подборе подвижных игр учитывалась педагогическая направленность программы по физической культуре, основными задачами которой являются: содействовать развитию физической подготовленности и овладению техникой и тактикой баскетбола, всесторонне совершенствовать физические качества, ознакомить играющих с основными официальными правилами спортивных игр, прививать организационные знания, умения и навыки. Поэтому предлагаемые подвижные игры рациональны и эффективны для формирования двигательных действий, столь необходимых для спортивной деятельности.

Приступая к обучению подвижной игре, необходимо рассказать о ней, по возможности сопровождая рассказ показом, демонстрацией карты-

схемы, где изображено размещение игроков на площадке. После теоретического анализа игры предлагается под руководством преподавателя самостоятельно организовать двигательные действия, необходимые для достижения цели игры, ограничиваясь ее правилами. Это позволяет проявить творческую инициативу в действиях, исполнить отдельные роли в игре согласно ее сюжету, установить определенные взаимоотношения среди участников. Внезапность, изменчивость ситуации в игре требуют от игроков быстрой реакции и инициативы. Элементы соревнования в игре способствуют полной мобилизации сил, повышают эмоциональный настрой.

После разучивания и овладения игрой можно организовать микросоревнование по каждой игре. Оно может проводиться в виде соревнования или в ходе выполнения командой адаптированного норматива. Соревновательная форма предполагает участие в игре двух команд. Адаптированный норматив содержится в части игр и разработан с учетом характера самой подвижной игры, особенностей и возможностей учащих на тренировочном этапе спортивной подготовки. Данный норматив не является сложным для выполнения, но способствует реализации точных и целенаправленных действий всех игроков команды. Основное требование к выполнению адаптированного норматива состоит в том, чтобы в игре участвовало точно указанное количество играющих, которые за отведенное время показали бы конкретный результат.

Карточки-схемы подвижных игр состоят из трех частей: подготовка к игре, содержание, правила. В первой части иллюстрируется рациональное расположение игроков до начала какого-либо действия. Рисунок позволяет наглядно рассмотреть структуру размещения игроков на спортивной площадке, а также показывает ее

границы и формы. На рисунке четко определены места расположения игроков, водящего и мяча. Стрелочками показаны возможные перемещения в указанном направлении игроков или мяча после сигнала руководителя. В тексте использовались условные обозначения (табл. 1):

Таблица 1

Условные обозначения, представленные в карточках

| Символ | Значение |
|---|---|
|  | — мяч |
|  | — игрок первой команды |
|  | — игрок первой команды |
|  | — ведение мяча |
|  | — передача мяча и ее направление |
|  | — передвижение игрока в направлении, указанном стрелкой |
|  | — бросок мяча в кольцо |

В содержании подвижной игры определены ее задачи, описан сюжет. Сюжет игры определяет цель действий играющих и характер развития игрового конфликта. Иногда сюжет заимствуется из окружающей действительности и образно отражает чьи-либо действия

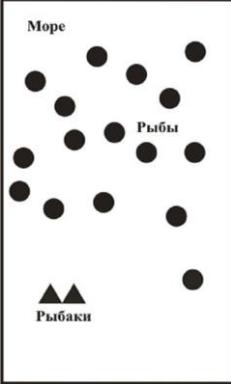
(например, охотничьи, трудовые, действия животных) или создается специально исходя из задач физического воспитания, в виде соревнования при различных взаимодействиях (например, совершенствование технических приемов спортивных игр). Сюжет игры не только оживляет целостные действия играющих, но и придает отдельным приемам техники и элементам тактики целеустремленность, делая игру увлекательной и разнообразной.

Правила игры — это обязательные требования для участников. Они определяют расположение и перемещения игроков, уточняют сущность поведения, права и обязанности играющих, устанавливают способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов. При этом не исключается проявление творческой активности и инициативности играющих в рамках установленных правил. В разделе правил для зачетных подвижных игр прописаны требования адаптированного норматива.

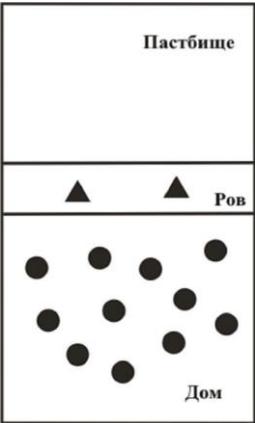
В представленных в Приложении подвижных играх можно проследить определенную последовательность. Сначала рассмотрены игры, направленные на развитие физических качеств баскетболистов, дальше — на обучение и совершенствование техники баскетбола и завершают подвижные игры, формирующие технико-тактические взаимодействия игроков команды.

ОСНОВНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

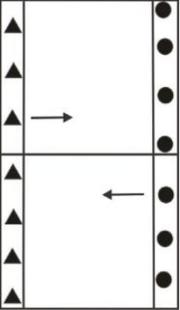
НЕВОД

| Подготовка к игре | Содержание | Правила |
|---|--|--|
|  <p>Описание. Ограниченная площадка для игры представляет собой «море».</p> | <p>Задачи. Развитие скоростных способностей, ловкости и согласованности в действиях.</p> <p>Организация. Из играющих выбирают двух «рыбаков», все остальные — «рыбы». Рыбаки становятся на одной стороне за чертой площадки — «моря». Рыбы «плавают» (бегают) в море. Рыбаки, взявшись за руки, начинают ловить рыб, окружая их сцепленными руками. «Пойманные» становятся между рыбаками, взявшись с ними за руки. Вновь, сцепившись за руки, начинают ловить рыб, окружая их. Таким образом, образуется цепочка — «невод». Невод с каждым разом увеличивается. Игра продолжается 3 минуты, за это время рыбаки должны переловить как можно больше рыб.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Рыбы могут бегать только в пределах ограниченной площадки. Если рыба пойдет за черту (на берег), то считается пойманной. 2. Рыбакам не разрешается ловить руками рыб; чтобы поймать рыбу, надо образовать цепь и замкнуть ее в кольцо. 3. Рыбы могут выскользнуть из сети, но только до тех пор, пока сеть не замкнулась. Силой вырываться из сети нельзя. 4. Рыбаки могут ловить рыб, только окружая их, а не хватая их руками за одежду. 5. Если цепь разорвалась, то все пойманные в данный момент времени рыбы уплывают обратно в море. |

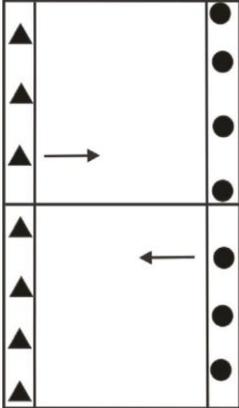
ВОЛК ВО РВУ

| Подготовка к игре | Содержание | Правила |
|---|---|---|
| <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;">  </div> <p>Описание. Посредине зала проводятся две параллельные линии на расстоянии 70—100 см — это «ров».</p> | <p>Задачи. Воспитание решительности, развитие прыгучести.</p> <p>Организация. Выбираются 2 водящих - «волки», они встают в ров. Все остальные играющие — «козы» — размещаются на одной стороне площадки за линией «дома». На другой стороне зала прочерчивается линия «пастбища». По сигналу руководителя козы должны перебежать из дома на пастбище, по дороге перепрыгивая через ров. Волки, не выходя из рва, стараются осалить как можно больше коз. Затем козы по сигналу снова перебегают в сторону дома, а волки их ловят. После 2-х перебежек выбираются новые волки. Играют несколько раз с переменой волков. Выигрывают козы, не пойманные ни разу, и те волки, которые за все время игры поймали больше коз.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Волки могут салить коз, только находясь во рву, когда козы перепрыгивают через него или стоят рядом. 2. Коза, перебежавшая по рву, но не перепрыгнувшая через него, считается пойманной. 3. Козы могут перебежать только по сигналу руководителя. Если коза задержалась у рва, боясь волков, руководитель считает до трех, после чего коза обязана перепрыгнуть через ров, в противном случае она считается осаленной. |

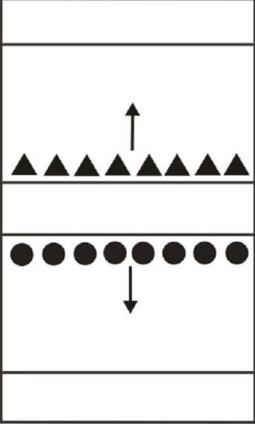
ПЕРЕМЕНА МЕСТ

| Подготовка к игре | Содержание | Правила |
|--|---|--|
|  <p>Описание. Игроки двух команд, стоя в шеренгах на противоположных сторонах площадки, располагаются в шахматном порядке.</p> | <p>Задачи. Развитие быстроты и внимания.</p> <p>Организация. Руководитель дает задание игрокам принять исходное положение. По сигналу все игроки стараются быстрее перебежать на противоположную сторону и занять исходное положение. Постепенно задание усложняется: ведущий называет несколько исходных положений, которые принимают играющие, и неожиданно для всех дает сигнал к перебежке. Игроки должны, перебежав, принять последнее названное исходное положение. Команда, игроки которой первыми встанут на противоположной стороне в исходном положении, зарабатывает очко. Игра продолжается 4 минуты. Побеждает команда, сумевшая быстрее набрать большее количество очков.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Нельзя до сигнала начинать движение. 2. Перебежав на противоположную сторону, игроки должны как бы замереть в исходном положении. 3. Если команды одновременно заняли правильное исходное положение, каждой набавляется по 1 очку. 4. Нельзя смотреть на руководителя, подающего сигнал. |

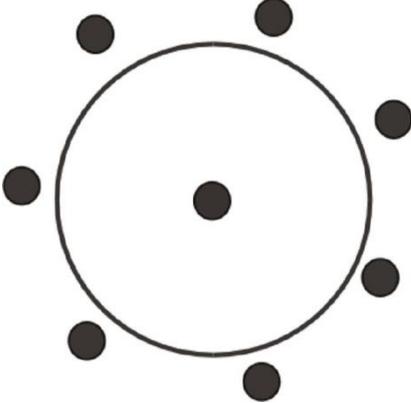
ПЕРЕМЕНА МЕСТ ЗАДАНЫМ СПОСОБОМ

| Подготовка к игре | Содержание | Правила |
|---|--|---|
| <div style="text-align: center;">  </div> <p>Описание. Игроки двух команд, стоя в шеренгах на противоположных сторонах площадки, располагаются в шахматном порядке.</p> | <p>Задачи. Развитие быстроты и внимания.</p> <p>Организация. По сигналу игроки, передвигаясь спиной, в стойке баскетболиста и др.), стараются очутиться на позициях соперника. Как только все игроки команды пересекут площадку, они становятся лицом к центру и взявшись за руки, поднимают их вверх. Побеждает команда, которая сделает это раньше. После того как ученикам сообщается способ, которым они должны перемещаться в следующий раз, можно опять давать старт. Общий итог состязаний подводится после 10—12 повторений.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Нельзя до сигнала начинать движение. 2. Передвигаться на противоположную сторону нужно заданным способом. 3. Перебежав на противоположную сторону игроки должны как бы замереть в исходном положении. 4. Если команды одновременно заняли правильное исходное положение, каждой набавляется по 1 очку. 5. Нельзя смотреть на руководителя, подающего сигнал. |

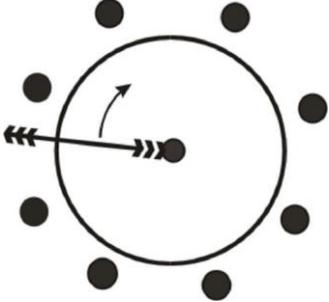
ВОРОНА И ВОРОБЕЙ

| Подготовка к игре | Содержание | Правила |
|--|---|---|
| <div style="text-align: center;">  </div> <p>Описание. Игроки располагаются на расстоянии 1,5 м от центральной линии зала, стоя в шеренгах спиной друг к другу, образуя пары. За лицевыми линиями волейбольной площадки — «дом».</p> | <p>Задачи. Развитие быстроты и внимания.</p> <p>Организация. Одна команда называется «вороны», другая — «воробьи». Руководитель в любом порядке произносит наименование команд. Названная команда тотчас же бежит за свою линию дома. Игроки другой оборачиваются и стараются догнать как можно больше убегающих игроков, касаясь их рукой. Настигнутые игроки останавливаются. Руководитель подсчитывает количество пойманных, после чего они присоединяются к своей команде. Затем обе команды вновь занимают свои прежние места у средней линии.</p> | <p>1. Стоя в шеренге, игрокам команд нельзя выходить вперед, оборачиваться и оглядываться.</p> <p>2. Игрок, выбежавший за пределы площадки, считается осаленным.</p> <p><i>Примечание.</i> За время игры обе команды должны быть в роли догоняющих и убегающих одинаковое количество раз. Полезно иногда повторно вызывать одну и ту же команду. Строить команды к средней черте лицом одна к другой.</p> |

ПРЫГАЮЩИЕ ВОРОБУШКИ

| Подготовка к игре | Содержание | Правила |
|--|--|--|
|  <p>Описание. Игроки выстраиваются за линию баскетбольного круга, водящий — в центр.</p> | <p>Задачи. Развитие прыгучести, внимания. Организация. Используется баскетбольный круг. Выбирается водящий — «кошка», который встает в центр круга. Остальные играющие — «воробьи» — располагаются вне круга. По сигналу руководителя воробьи начинают впрыгивать в круг и выпрыгивать из него. Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Когда кошка поймает 4-х воробьев, выбирается новая кошка из непойманных. Игра продолжается 5 минут. Выигрывают воробьи, которых не поймали ни разу — 2 балла.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Кошка может ловить воробьев только в круге. 2. Воробьи прыгают на одной или двух ногах (по договоренности). Тот, кто пробежал через круг, считается пойманным. 3. Пойманным считается воробей, которого кошка коснется рукой, когда он находится в круге, переступив его хотя бы одной ногой. |

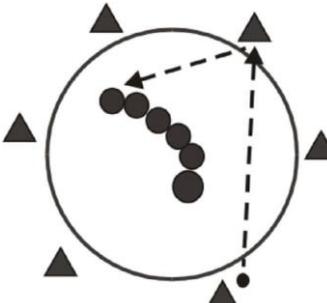
УДОЧКА-1

| Подготовка к игре | Содержание | Правила |
|---|--|---|
| <div style="text-align: center;">  </div> <p>Описание. Игра ведется в баскетбольных кругах. Игроки становятся лицом к центру круга. Водящий стоит в центре круга.</p> | <p>Задачи. Воспитание внимания, развитие прыгучести.</p> <p>Организация. Для игры потребуется скакалка, растянутая во всю длину. Все играющие образуют круг, а водящий со скакалкой в руках встает в центр круга. Водящий вращает скакалку под ногами подпрыгивающих игроков, постепенно поднимая ее. Участники игры внимательно наблюдают за движением скакалки и подпрыгивают в тот момент, когда скакалка проходит около их ног. Задевший скакалку ногами встает в середину круга на место водящего, а бывший водящий идет на его место. Играют установленное время (4 минуты). Выигрывает тот, кто ни разу не зацепил скакалку.</p> <p><i>Вариант.</i> В игре могут участвовать одновременно 3 команды. Водящий может быть из команды соперника. Необходимо поймать как можно больше игроков на время.</p> | <p>Правила</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пойманным считается тот, чей ноги коснется скакалка. 2. При вращении скакалки уходить со своего места не разрешается, нарушивший это правило считается пойманным. 3. Водящий имеет право поднять скакалку не выше колен. 4. Пойманный игрок встает на место водящего. |

УДОЧКА-2

| Подготовка к игре | Содержание | Правила |
|---|--|--|
| <div data-bbox="177 239 469 524" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="172 543 528 868">Описание. Играющие образуют круг, под ногами каждого рисуется маленький кружок и один свободный впереди первого игрока. Расстояние между участниками игры 1—2 шага.</p> | <p data-bbox="539 210 1195 240">Задачи. Развитие прыгучести, координации.</p> <p data-bbox="539 244 1195 926">Организация. Дети становятся правым (левым) боком к центру круга, а скакалка-«удочка» двигается под ногами в ту сторону, в которую обращены лицом играющие (навстречу идущим). Игрокам предлагается через 3 оборота скакалки идти вперед по кругу в затылок один другому (перепрыгнув через скакалку, занять свободный кружок впереди). Водящий выходит на середину круга и крутит скакалку таким образом, чтобы она проходила под ногами стоящих по кругу, слегка касаясь земли. Игроки прыгают через веревку, стараясь ее не задевать. Если «удочка» кем-либо из игроков задета, игра на некоторое время приостанавливается и движение игроков по кругу начинается после 2 оборотов. Задевший выбывает из игры. Выигрывает тот, кто без ошибок сумеет вернуться на свое место.</p> | <p data-bbox="1206 210 1538 347">1. Прыгать через скакалку надо мягко, на носках, сгибая колени.</p> <p data-bbox="1206 350 1538 604">2. Во время прыжков каждому надо оставаться на линии большого круга, не выходя за его пределы и границы маленьких кружков.</p> <p data-bbox="1206 608 1538 714">3. Игрок, задевший «удочку», из игры выбывает.</p> |

НАСЕДКА И ЯСТРЕБЫ

| Подготовка к игре | Содержание | Правила |
|--|---|---|
|  <p>Описание. Игроки-«ястребы» с мячом располагаются по кругу, «наседка с цыплятами» — внутри круга.</p> | <p>Задачи. Воспитание ловкости и совершенствование перемещений.</p> <p>Организация. Играют 2 команды по 5—8 человек. Игроки первой команды — «ястребы» — располагаются по внешней стороне круга, они владеют мячом. Другая команда — «наседка с цыплятами» — строится внутри круга в колонну по одному, игроки кладут руки на пояс стоящего впереди. Ястребы, передавая мяч друг другу, стремятся броском осалить последнего цыпленка. Цыпленок, в которого попали мячом, выбывает из игры. Игрок, попавший мячом в цыпленка, также выбывает из игры. Игра ведется до тех пор, пока у наседки не останется ни одного цыпленка. Побеждает команда, затратившая на игру меньше времени.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Цыплята не должны расцеплять руки. 2. Ястребы могут выбивать только последнего цыпленка. 3. Попадание в голову не засчитывается. 4. Попадание с отскоком мяча о пол не засчитывается. 5. Ястребам не разрешается заступать за линию круга. |

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ахатов, А.М. Психологическая подготовка спортсменов : учебно-методическое пособие / А.М. Ахатов, И.В. Работин. – камГАФКСиТ, 2008. – 56 с.
2. Платонов, В. Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера : В. Н. Платонов. – Москва : ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т. 1. – 592 с.
3. Психолого-педагогическое взаимодействие участников образовательных отношений : учебно-методическое пособие / составитель Е. А. Волгуснова. — Шадринск : ШГПУ, 2021. — 193 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/196852>.
4. Сафонов, В. К. Психология спортсмена: слагаемые успеха : монография / В. К. Сафонов. — Москва : Спорт-Человек, 2017. — 288 с.
5. Яковлев, Б. П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности : учебное пособие / Б. П. Яковлев. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2019. — 312 с.