

ИСПОЛЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В УЧЕБНЫХ ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ И ВОЛЕЙБОЛУ

Александр МОРАРЬ,

*Преподаватель Кафедры Физического воспитания
Бельцкого ГосУниверситета «Алеку Руссо», Бельцы*

Abstract: *Dynamic games have an important place in the physical education of the students. This type of exercise is characterized by attractiveness, accessibility, depth and multilateral action. The special value of the dynamic games is the opportunity to influence simultaneously on motor and mental spheres of the students. The systematic use of dynamic games promotes the development of the students, including the entire complex of vital skills. All physical qualities develop under their influence.*

When teaching students, exercises from volleyball, basketball and other games, the dynamic games have an important role as a form of consolidating and improving the studied movements. Including dynamic games in sports helps not only in solving the problem of special tasks, but also always increases the interest in educational process.

Ведущее место в физическом воспитании подрастающего поколения занимают игры. Это объясняется богатством и разнообразием мира игр. Игры использовались с целью воспитания уже на начальном этапе становления человека. Труд и прежде всего охота требовали от первобытного человека силы, быстроты, ловкости, выносливости. В обработке этих качеств способствовали игры как форма передачи опыта старших младшим, что в конечном итоге во многом определяло успех человека в борьбе с природой. Таким образом, главная специальная функция игры – подготовка к труду нового поколения. В игровой деятельности формируются качества личности, определяющие успешность трудовой деятельности человека. Это объясняется тем, что в игре воссоздаются реальные жизненные ситуации, формируется способность человека к совместной деятельности для достижения общей цели.

В физическом воспитании студентов подвижным играм принадлежит самое почетное место. Этот вид физических упражнений характеризуется привлекательностью, доступностью, глубиной и разносторонностью воздействия. Особая ценность подвижных игр заключается в возможности одновременно воздействовать на моторную и

психическую сферу занимающихся. Ответные двигательные реакции и выбор правильного поведения в постоянно меняющихся условиях игры определяют широкое включение сознания в процессы контроля и регуляции. В результате совершенствуются первые процессы, увеличивается их сила и подвижность, возрастает тонкость дифференцирования и пластичность функциональной деятельности. В эмоциональной игровой деятельности воспитывается умение контролировать свое поведение, развиваются такие черты характера, как активность, решительность, коллективизм.

Игры содействуют нравственному воспитанию. Уважение к сопернику, чувство товарищества, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенству все эти качества могут успешно формироваться в занятиях подвижными играми. Систематичное применение подвижных игр способствует освоению студентами школы движений, включающей весь комплекс жизненно важных навыков. Под их воздействием интенсивнее развиваются все физические качества. Одновременно развивается способность к анализу и принятию решений, что положительно сказывается на формировании оперативного мышления и умственной деятельности вообще. При обучении студентов упражнениям из разделов волейбола, баскетбола и других, подвижным играм отводится важная роль как форме закрепления и совершенствования изучаемых движений. Включение подвижных игр в занятия спортом помогают не только в решении ряда специальных задач, но и (имея в виду природу игровой деятельности) всегда встречают хороший прием у занимающихся, повышают интерес к учебным занятиям.

2. Игры в годовом процессе и уроке.

Подвижные игры могут быть включены во всех фазах: подготовительной, основной, заключительной. Ясно, что игры служат лишь дополнением к обычному учебно-тренировочному процессу. Вопрос об отборе игр и игровых упражнений для применения в различных периодах или на отдельном занятии целиком зависит от усмотрения преподавателя и его планов. Важное значение здесь имеет педагогическая интуиция, точный психологический расчет. Понятно, что чем больше средств применяется в тренировочном уроке, тем он интереснее. Хороший преподаватель всегда сочетает тщательность, скрупулезность в подготовке занятия с творческим размахом в его организации, с гибкостью, умением подойти к каждому из учеников. Стихия личного творчества хороша в сочетании с большим опытом, тонким знанием своей специализации и игры как предмета.

Велика в игре и роль правил. Их неперенное выполнение способствует воспитанию честности и справедливости, сознательной дисциплины. Что в спорте также очень важно.

3. Игры активизирующие внимание и повышающие эмоциональное состояние.

Процесс освоения технических действий тренировка физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена, его увлеченности. При возникновении у игроков отрицательных эмоций как при длительной тренировки значительно падает. Включение в нее несложных игр, как правило непохожих по своей двигательной структуре, ритму и характеру мышечной деятельности на упражнения, выполняемое прежде, содействует созданию и занимающихся положительных эмоций. Момент переключения с одного вида деятельности на другой, элемент состязания, свободного выбора действий в игре является тем поворотом ключа, который как бы открывает второе дыхание для продолжения интенсивной работы после активного отдыха. Игры для активизации внимания и повышения эмоционального состояния проводятся обычно без больших физических напряжений и острого конфликта. Главное здесь возможно точнее определить, когда настало время для включения в занятие игры с вышеупомянутой целью. Иногда она входит в план разминки или намечается в конце занятий для сохранения хорошего настроения. Однако может иметь место и незапланированное включение в

занятие эмоционального «рычага», если по мнению преподавателя в этом есть необходимость. Проводимые ниже игры далеко не исчерпывают тот богатый арсенал игрового материала, который помогает «собрать» внимание игроков и оживить занятие. И часто право выбора игры (который нередко заканчивается занятием) предоставляется самим занимающимся. Наименование игр: 1. Группа смирно. 2. Запрещенное движение. 3. Разведчики и часовые. 4. Третий лишний с сопротивлением. 5. Возьми буляву. 6. Футбол раков. 7. Прыгуны. 8. Ежик. 9. Минутка. 10. Делай наоборот. 11. Вертуны. 12. День и ночь. 13. Не давай мяч водящему. 14. Бомбардиры. 15. Удочка прутковая. 16. Эстафета – поезда и другие.

4. Подвижные игры в занятиях баскетболом и волейболом.

Несмотря на то что спортивные игры являются высшей формы подвижных игр, они нуждаются в последних, так же как мощные реки нуждаются в ручейках, делающих реки еще могучей. Подвижная игра отличается от спортивной отсутствием сложной техникой и тактикой. В ней могут быть упрощены или усложнены волею преподавателя приемы и правила. Поэтому если спортивные игры в высокой степени аккумулирует технические приемы и тактические действия, то подвижные игры по «ниточкам» помогают создать высокоорганизованную ткань спортивной игры.

Иной раз приходится видеть на школьном уроке, да и на студенческих занятиях по волейболу, где вместо игры с мячом, по сути дело, отрабатывается лишь переход игроков из одной зоны площадки в другую. Происходит это потому, что игроки еще не научились подавать мяч через сетку, плохо выполняют передачи. Такая игра представляет унылое зрелище, где не увидим ни хорошо нападающего удара, ни даже простой трехгодовой комбинации. Опытные преподаватели, учитывая это, учат играть по-иному. Они не проводят двухсторонней игры до тех пор, пока занимающиеся не поучатся основным приемам волейбола в более простых и доступных играх. Тот же метод применяется и в других спортивных играх. В баскетболе, например, преподаватели вместо бесконечной перекидки мяча с целью обучения обращения с ним (что то же необходимо) нередко предлагают занимающимся игровую форму выполнения упражнений с мячом. Постепенно усложняя подвижные игры можно вводить в них элемент противоборства, приучать учеников к самостоятельному выводу решений.

Оснащение игрока арсеналом разнообразных умений, его подготовка к бескомпромиссным поединкам на высоком уровне, частью которой (особенно в стадии обучения и закрепления навыков) являются подвижные игры. Нужно учесть, что проведение подвижных игр на занятиях по баскетболу, волейболу следует не от случая к случаю, а нужно заранее подобрать также игры, которые могли решать задачи физической, технической и тактической подготовки.

1. Подвижные игры в подготовке баскетболистов.

а. Игры с перемещением, передачи, ловлей и введением мяча:

- Салки спиной к щиту,
- Вызов номеров,
- Слушать сигнал,
- По кочкам,
- Передал, садись,
- Мяч среднему,
- 25 передач,
- Бросай-беги,
- С двумя мячами на встречу,
- Гонка игроков, ведущих мяч.

б. Игры с бросками на корзине и борьбой за отскок:

- Эстафета с броском,
- Пройди защитника,
- Старт за мячом,
- Обведи и забей,
- Наперегонки с мячом,
- Борьба за отскок и другие.

в. Игры с тактическими действиями

Умение оторваться от опекуна и выйти на свободное место. Сделать своевременную передачу, поставить перед соперником заслон и освободить партнера для нужных действий, умение быстро занять выгодную позицию в ходу атаки или защиты – эти и другие компоненты тактических являются содержанием отдельных игр с мячом и без мяча. Приводимые ниже игры включают в себя элементы тактических действий, связанных с выполнением сравнительно автоматизированных технических приемов. С этой же целью полезно проводить и различные линейные и круговые гонки мяча, игры с метанием мяча в неподвижную и подвижную цель, а также другие игры.

- Салки с заслоном,
- Третий лишний,
- Круговой обстрел,
- Быстрый прорыв,
- Нападение и защита,
- Мяч ловцу,
- Борьба за мяч,
- Охраняй капитана,
- Только своему,
- Нападают пятерки.

2. Подвижные игры в подготовке волейболистов

И учебно - тренировочном процессе по волейболу подвижные игры и эстафеты применяются как для закрепления приемов игры в защите и нападении, так и для обучения тактическим действиям. Специально могут быть подобраны игры для освоения перемещений и передач мяча, а также для ориентации на зрительный сигнал, что в волейболе очень важно.

Больше значение имеют передача мяча. Это один из основных технических приемов при организации игры в нападении. Техника передачи двумя руками сверху (и другими способами) хорошо закрепляется в таких играх, как «мяч среднему», «Передал-садись!», (с изменением расстояния), «не давай мяч водящему» (при противодействии соперника), «Бросай - беги» (с последующим перемещением и некоторых других, которые приводятся ниже:

а. Игра с перемещением игроков и передачами мяча:

- Зоркий глаз
- Вперед –назад,
- Над собой и о стенку,
- Мяч в воздухе,
- Навстречу через сетку,
- Передачи по вызову,
- Назад по колонке и по кругу,
- Эстафета парами,

- Лента волейболистов,
- Точный пас.
- Передачи в движении,
- Гонка мячей,
- Баскетбол.

б. Игра с подачами мяча и нападающим ударом:

- Бомбардиры,
- Точная пауза,
- Вверх-вниз,
- Защити свое поле,
- Сумей передать и подать,
- Сумей принять,
- Перестрелка,
- Огонь по крепости,
- Подвижная цель,
- Соперники.

в. Игры для тренировки приема мяча:

- Защита цели,
- Быстрее отбей,
- Круговая лента,
- Встречная эстафета,
- Только снизу.

г. Игры с тактическими действиями

Определенная группа подвижных игр является подводящей к освоению тактических действий в волейболе. Эти игры в том или иной мере воспитывают у начинающих волейболистов умение видеть и поправлять мяч в незащищенное место площадки, правильно выбирать позицию, совершать переходы из зоны в зону, своевременно подстраховать партнеров, взаимодействовать с игроками в нападении и защите. Эти тактические навыки применяются в сочетании с техническими действиями, что позволяет выявить слабые места в подготовке игроком. Проводимые ниже название игр решают более простые связанные с начальным освоением (тактических и технических) действий:

1. Треугольник, 2. Пионербол, 3. По подвижным целям, 4. Прими и передай, 5. Защити свою зону.

Литература:

1. Л.В. Былеева и В.Г. Яковлев, Подвижные игры, Москва, ФИС, 1959;
2. М.Г. Каменцер, Урок после урока Москва, ФИС, 1987;
3. И.М. Коротков, Подвижные игры в занятиях спортом Москва, ФИС, 1971;
4. И.М.Коротков, Подвижные игры во дворе, изд. Знание 1987;
5. Спортивные и подвижные игры (под общей редакцией П.А.Чумака) М.ФИС 1976;
6. А.Т. Фурманов Волейбол в школе, Киев «Радянська школа», 1987.