

Ходьба практически не имеет противопоказаний, поэтому самое главное нужно ориентироваться на свое самочувствие, индивидуальные особенности, ставить реальные цели, обращая внимание на то, что каждый шаг приносит пользу.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Sitematic review: the comparative effectiveness of percutaneous coronary intervention and coronary artery bypass surgery / D. Bravata [et al.] // Ann. Intern. Med. — 2007. — Vol. 147, № 10. — P. 703–716.
2. 10000 шагов, чтобы быть здоровым [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://gotowalk.blogspot.com/2013/12/10000-shagov-chtoby-byt-zdorovym.html>. — Дата доступа: 21.02.2019.

УДК 796.232.2

### **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ОБУЧЕНИЯ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В БАСКЕТБОЛЕ**

*Малявко А. А., Пантюхов А. С.*

**Научный руководитель: к.п.н., доцент Г. В. Новик**

**Учреждение образования  
«Гомельский государственный медицинский университет»  
г. Гомель, Республика Беларусь**

#### ***Введение***

Подвижные игры в ходе изучения игровых моментов дают возможность зафиксировать и улучшить сформированные двухкомпонентные взаимосвязи в изменчивых обстоятельствах противоборства. С помощью подвижных игр моделируются постепенно усложняющиеся игровые условия, требующие частичного воспроизведения технико-физических компонентов подготовленности в комбинации с тактическими навыками, технико-тактические действия на фоне реализации физического потенциала и т. п. Тем самым формируется условия развития многокомпонентных навыков игровой деятельности [1].

#### ***Цель***

Изучить особенности использования подвижных игр для обучения игровой деятельности в баскетболе.

#### ***Материал и методы исследования***

Анализ научно-исследовательской литературы.

#### ***Результаты исследования и обсуждение***

Игровая деятельность в баскетболе формируется таким способом, что игрокам требуется осуществлять огромное число рывков на различное расстояние, как с изменением скорости, так и направления движения, выполнять прыжки толчком с одной и двух ног, многочисленные защитные действия, что предъявляет высокие требования к скоростно-силовой подготовленности баскетболиста. Непосредственно подвижные игры, представляющие собой игровой метод физического воспитания, дает возможность сформировать и совершенствовать такие физические свойства, как скорость, сила, ловкость и выносливость. Помогают решить данную проблему такие подвижные игры как: «Десять передач», «Мяч капитану» и др. Для развития определенных компонентов техники возможно использование таких игра, как: «Играй, играй, мяч не теряй», «Подбрось-поймай», «Мяч в стену» и др. Между тем, подбор и планирование подвижных игр в структуре учебно-тренировочного обучения следует осуществлять с учетом положительного переноса способностей. К примеру, игры, сопряженные с метанием мяча на расстояние и в цель, благоприятно отразятся на эффективности передач мяча [2].

Обучение технике игры в баскетбол посредством подвижных игр с применением соревновательного и игрового методов сводится к следующим стадиям постепенного усложнения:

- а) знакомство и выучивание упражнений в упрощенных условиях, используя простые игры с мячом;
- б) обучение ключевым техническим приемам, однако с подключением компонентов, воссоздающих настоящую игровую ситуацию;
- в) выполнение упражнений в обстоятельствах состязания (на точность, правильность, быстроту и т. д.);
- г) выполнение упражнений с противодействием соперника (пассивного);
- д) использование разучиваемого приема в игре.

Примерный список подвижных игр, которые можно использовать для преподавания технико-тактических задач представлены в таблице 1 [1, 2, 3].

Таблица 1 — Подвижные игры способствующие обучению игровой деятельности в баскетболе

Название подвижной игры	Развиваемые физические качества и игровые навыки
«За мячом», «Поймай мяч», «Передача по номерам», «Борьба за мяч», «Скакун и ведущий», «Подвижная цель», «Мяч в обруч», «Коршун и цыплята», «Кто точнее»	Обучение элементам игры в баскетбол
«К своим флажкам», «Команда быстроногих», «Скалки простые», «Четные и нечетные номера», «Собери флажки»	Скорость, быстрота
«Удочка», «Челнок», «Прыжок-преследование», «Прыжок за прыжком»	Обучение прыжкам в высоту и в длину
«Мячом в цель», «Попади в цель», «Летящая мишень», «Мяч в обруч»	Ловкость и координация
«Десять передач», «За мячом», «Чья команда сделает больше передач», «Передачи по номерам», «Одиннадцать», «Пятнашки с ведением мяча»	Передача и ловля мяча (ловкость и координация)
«Баскетбольная триада», «Отскок мяча», «Доведи мяч до кольца», «Светофор», «Охота на волка»	Техника ведения мяча с изменением скорости

### Выводы

При выборе подвижных игр предусматривается педагогическое направление программы учебно-тренировочных занятий, главными задачами которых являются: способствовать формированию физической подготовленности и овладения техникой и тактикой баскетбола, всецело улучшать физические свойства, прививать организационные знания, умения и навыки, ознакомить играющих с главными официальными правилами баскетбола. Поэтому выбираемые подвижные игры обязаны быть рациональными и результативными для развития моторных действия, столь требуемых для баскетбола.

В ходе множественных проверок эффективности различных методик по применению подвижных игр для обучения элементам игры в баскетбол и ряда других способностей было доказано, что проведение занятий с применением подвижных игр позволяет значительно улучшить показатели, необходимые в баскетболе.

Проведение уроков по баскетболу — процесс креативный. Педагог обязан регулярно использовать на уроках баскетбола увлекательные и различные подвижные игры, эстафеты, ситуации соперничества, считающиеся с ловкостью, скоростью, высокой координацией движений и находчивостью. Это сможет помочь обучающимся на должном уровне освоить основные технические приемы в баскетболе.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Фрейзер У. К. Баскетбол: обзор литературы / У. К. Фрейзер, А. Сэчер; пер. Р. А. Цсафмана. — М.: Аст: Астрель, 2006. — 383 с.
2. Коробков, В. В. Подвижные игры и эстафеты на занятиях по баскетболу в вузе: метод. указания / В. В. Коробков. — Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2015. — 42 с.
3. Степанова, М. М. Подвижные игры как средство обучения элементам игры в баскетбол младших школьников: учеб.-метод. пособие / М. М. Степанова, К. С. Степанов, М. В. Шафикова. — М., 2008. — 287 с.