

**ПРИМЕНЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ «БАСКЕТБОЛ»
КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ
И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОГО АКТИВА УЧРЕЖДЕНИЯ**

М. Н. Савенко, Т. Г. Чайкина

(ГУО «Козенская средняя школа Мозырского района»,
Мозырь, Беларусь)

В статье представлен опыт работы по укреплению здоровья и физического развития учащихся через применение спортивной игры «Баскетбол».

В настоящее время в современной системе физического воспитания и образования школьников наблюдается интенсивный поиск новых методик и педагогических технологий, обеспечивающих эффективное воздействие на укрепление здоровья и физического развития учащихся.

Состояние здоровья, физическое развитие и уровень физической подготовленности учащихся в последние годы вызывают большое беспокойство у специалистов в области физического воспитания и родителей.

Наблюдения показывают, что дети, которые не приобщены к спорту, чаще болеют, быстро устают, у них часто бывает подавленное настроение [2].

Программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для учащихся, обучающихся в учреждениях общего среднего образования, по своей сути очень близка к спортивным соревнованиям: нацеленность на победу любой ценой. Выполнение всех нормативов иногда не обходится без последствий, ведь если ребенок не уложился в результат, это ухудшает его психическое состояние, а значит, сказывается на его здоровье. Одна из основ нашего здоровья – это физическая культура. И где, как не в школе этот фундамент строить. Именно на уроках физической культуры и здоровья нужно развивать у детей силу, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость. Практика показывает, что связь учебных занятий с внеклассной спортивно-массовой работой с привлечением родителей учащихся и педагогов влияет не только на рост общефизической подготовки учащихся, но и показателей их спортивных достижений.

С 2020 года в учреждении создан и функционирует физкультурно-спортивный актив из числа учащихся 5-11 классов, ответственных за организацию и проведение спортивных мероприятий в классе и школе. Цель работы данного актива – способствовать формированию у обучающихся учреждения образования потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях физической культурой, а также популяризация и развитие в учреждении образования спортивных игр. Работа с активом организована согласно плану, в котором отражены основные направления по всем видам спорта, внеклассные мероприятия (экскурсии, походы, занятия в объединениях по интересам, спортивные развлечения, выступления и праздники) с привлечением не только учащихся школы, но и их родителей, педагогов.

Опрос физкультурно-спортивного актива школы показал, что самая популярная и доступная игра – баскетбол. Именно баскетбол располагает определенным арсеналом упражнений, приемов и действий, овладение которыми обеспечивает укрепление здоровья и развитие физических качеств учащихся. Систематические занятия баскетболом способствуют всестороннему развитию учащихся, повышают общий

уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как взаимопомощь, чувство долга, умение подчинять личные интересы интересам коллектива, команды.

Основными физическими качествами, которые развиваются в ходе занятий баскетболом, являются: быстрота, выносливость, ловкость.

Для воспитания быстроты в первую очередь применяются скоростно-силовые упражнения, потому что в баскетболе быстрота связана с мышечной силой.

Выносливость – способность к долгому выполнению какой-нибудь деятельности без снижения ее производительности. Отлично развитая выносливость является фундаментом спортивного мастерства. Для баскетболиста нужна скоростная выносливость, которая позволяет поддерживать высокую скорость на протяжении каждой игры. При развитии выносливости нужна дальнейшая последовательность постановки задач: 1) воспитание общей выносливости; 2) воспитание скоростной и скоростно-силовой выносливости; 3) воспитание игровой выносливости [1].

Ловкость, как сложное и многозначное качество, характеризуется быстротой овладения новыми движениями и особенно рациональным их использованием в изменяющихся условиях. Следовательно, основной задачей при воспитании ловкости должно быть овладение новыми разнообразными двигательными навыками и их компонентами. Основным способом воспитания ловкости является повторный способ. Упражнения на ловкость рекомендуется включать в занятие в начале основной части, либо подготовительной. Важно помнить, что если в течение длительного времени резерв движений не пополняется, то способность к обучению снижается. Автоматизированные движения, происходящие в стандартных условиях, перестают содействовать становлению ловкости. Упражнения на ловкость выполняются до проявления первых признаков утомления. Особая ловкость имеет две разновидности: 1) акробатическая ловкость, которая проявляется в бросках, во время игры, в защите; 2) прыжковая ловкость – умение владеть своим телом в безопорном положении.

В результате занятий баскетболом учащиеся стремятся к активной деятельности, учатся самостоятельно планировать цели и задачи, оказывают помощь партнерам по команде, учатся владеть своими чувствами, эмоциями, переживаниями, становятся дисциплинированными.

Разнообразие упражнений, приемов и действий по содержанию, форме, технике выполнения в быстро меняющихся условиях игры, значительные физические нагрузки способствуют улучшению координации и точности движений, развитию ловкости, быстроты, повышают скорость двигательной реакции. Кроме того, на занятиях баскетболом у учащихся совершенствуется вестибулярный и зрительный анализаторы, обостряется внимание.

Более успешными, вызывающими интерес у учащихся к занятиям баскетболом и позволяющими решить многие задачи урока, являются методы круговой тренировки и фронтальной. Бесспорно, они очень нравятся детям, поэтому данные методы необходимо систематически применять на уроках физической культуры, на тренировочных занятиях.

Фронтальный метод предполагает выполнение упражнений всеми учащимися одновременно с минимальными паузами. Метод может применяться на всех этапах урока: при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям, при воспитании двигательных качеств. При обучении технике владения мячом весь класс выполняет имитационные упражнения одновременно, затем упражнения с мячами выполняются посменно. Перерывы, необходимые для отдыха, отводятся для объяснения и показа, уточнения исходных и конечных положений движения.

Содержание «круговой тренировки» на игровых занятиях составляют (в основном) игровые станции. В течение занятия учащиеся в определенной последовательности переходят от одной станции к другой, выполняя на каждой из них игровые задания попеременно с целевыми упражнениями, направленными на обучение, воспитание и совершенствование конкретных физических качеств. В процессе таких занятий не только происходит развитие физических качеств, но и совершенствуется техника приемов игры.

Упражнения, выполняемые учащимися на занятии, подбираются так, чтобы каждое из них воздействовало на отдельные группы мышц и было рассчитано на развитие определенных физических качеств. Комплексные упражнения, состоящие из предварительно хорошо изученных игровых элементов, способствуют совершенствованию технических приемов.

Учителю физической культуры и здоровья важно усложнять задания в каждом секторе от занятия к занятию, используя при этом разнообразный спортивный инвентарь. В круговой тренировке есть много элементов, которые вызывают интерес у детей, улучшают настроение.

Так, после работы с набивными мячами (достаточно тяжелая работа), баскетбольный мяч кажется очень легким, что всегда вызывает улыбку, положительную реакцию учащихся.

Таким образом, спортивная игра «Баскетбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических способностей, но и нравственных, духовных качеств ребенка, становления и формирования его как личности.

Список использованной литературы

1. Коротков, И. М. Подвижные игры в занятиях спортом / И. М. Коротков. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 190 с.
2. Кучерова, А. В. Отношение школьников к уроку физической культуры и здоровья / А. В. Кучерова // Физическая культура и здоровье. – 2010. – № 4. – С. 49–52.