

# ВСЕРОССИЙСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ, 2014 ГОД

## Методика и педагогическая практика

*Маслобородова Наталья Степановна*

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение*

*гимназия № 7, город Хабаровск*

### СТАТЬЯ

#### «БАСКЕТБОЛ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ И МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ПОДРОСТКОВ 14-16 ЛЕТ»

В современном мире социальные процессы происходят невероятно быстро. Нынешнее поколение изменяется, и, что особенно приятно отметить мне, как педагогу, в лучшую сторону. Если сравнить интересы молодежи сегодня и, скажем, 10 лет назад, то сегодняшние подростки настроены на более здоровый образ жизни. Безусловно, эти процессы не проходят без вмешательства нас с вами, преподавателей.

Своим примером мы закладываем в растущее поколение догмы поведенческих и моральных принципов, поддерживаем и помогаем утверждаться и развиваться в выбранной области. И, несомненно, каждый из нас старается выбирать наиболее подходящие инструменты в своем предмете.

Какая же деятельность способна воспитать высокие морально-волевые и физические качества у подростков? Что поможет привить готовность к высокопроизводительному труду? Какой вид спорта поможет сохранить и укрепить здоровье, содействуя правильному всестороннему развитию организма? Какой вид спорта является одной из самых популярных спортивных игр в нашей стране?



Речь, конечно же, идет о баскетболе. Он представляет собой симбиоз совокупности разнообразных движений (прыжки, бег, ходьба, ведение мячом, броски и пр.) с соревнованием между командами соперников.

Подростки, занимающиеся баскетболом, возвращают в себе целеустремленность, смелость, настойчивость, решительность, уверенность в себе, честность и чувство коллективизма.

Баскетбол – очень динамичная и увлекательная атлетическая игра. Он сам по себе уже представляет собой эффективное средство физического воспитания. Освоение двигательных действий игры, а также сопряженных с ними физических упражнений - являются залогом крепкого здоровья и реакции.

Основной задачей физической подготовки игроков является постоянное повышение функциональных возможностей, которые определяют уровень развития физических качеств, таких как быстрота, сила, ловкость, выносливость. Такого рода физическая подготовка способствует также формированию важных психических и морально-волевых качеств подростков. Единство этих двух направлений и демонстрирует нам целостность всех двигательных проявлений баскетболистов, гарантирующих выбор верных решений и их реализация в условиях спортивного состязания.

Также необходимо отметить длительность и сложность процесса физической подготовки. Ведь баскетбол имеет высокие требования к спортивной форме занимающихся.

Раздел физической подготовки состоит из двух самостоятельных подразделов: общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка ставит своей целью создать все необходимые предпосылки для обеспечения высокого уровня развития специальных физических качеств, правильного физического развития разносторонней физической подготовленности.



В процессе общей физической подготовки баскетболистов решаются такие задачи:

1. Разностороннее физическое развитие занимающихся.
2. Укрепление здоровья.
3. Повышение функциональных возможностей.
4. Приобретение спортивной работоспособности.
5. Развитие основных физических качеств.
6. Овладение жизненно важными прикладными навыками.
7. Стимулирование восстановительных процессов.

Общая физическая подготовка приобретает большое значение на начальных этапах многолетней подготовки, при работе с детьми и подростками, когда необходимо заложить основу для последующей специализированной работы.

Средства физической подготовки:

1. Силовые и скоростно-силовые упражнения общего и специального воздействия для развития силы мышц ног, рук и туловища.
2. Упражнения общего и специального воздействия для развития выносливости (скоростной и скоростно-силовой).
3. Упражнения общего и специального воздействия для развития быстроты и скорости передвижения.
4. Упражнения общего и специального воздействия для развития ловкости.
5. Упражнения общего и специального воздействия для развития гибкости.

Положительное влияние обеспечивается, если в начале занятия даются упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, а затем упражнения на развитие общей и специальной подготовки.



Любая спортивная игра – это честное выявление сильнейшего. В любом спортсмене важным качеством является не только умение выигрывать, но и умение проигрывать. Другими словами, уважение к сопернику, признание его превосходства.

Ещё одним из важнейших качеств является умение здраво и трезво мыслить, принимая адекватные сложившейся ситуации решения. Также хотелось бы отметить, что баскетбол – игра командная, а значит не терпящая эгоизма. Кроме того, крайне желательным качеством является игровая интуиция и творческое мышление.

Все вышеперечисленные характеристики будут полезны не только в игре, но и в жизни они обязательно найдут свое прикладное применение.

Если коснуться волевых качеств, то необходимо остановиться на собранности, хладнокровии, выдержке, расчетливости и высокой организованности.

Ярчайшим проявлением воли служит реализация продуманных действий, направленных на достижение цели. Волевая подготовка заключается в первую очередь в преодолении трудностей. Другими словами, в развитии умения в необходимый момент организовать умственные и физические резервы организма. Тренировка воли заключается в преодолении трудностей и препятствий.

При работе с детьми очень важно приобщение их к систематическим тренировочным занятиям на основе сознательного отношения к преодолению трудностей. Ежедневная разъяснительная работа, основанная на конкретных примерах, может принести хорошие результаты. Для ребенка хорошим средством развития воли служат упражнения по преодолению трудностей, борьба с утомлением, а также учебные игры и соревнования, где появляется необходимость проявления твердости характера, решительности, упорства и настойчивости.



Методы психологической подготовки баскетболистов:

1. Метод упражнений по преодолению трудностей

2. Метод настраивающих упражнений с целью настраивания игроков на необходимое психическое состояние.

3. Метод идеомоторных упражнений, путем мысленного восприятия позволяющий воспроизвести и конкретизировать будущую двигательную деятельность.

4. Метод психорегулирующей тренировки, позволяющий с помощью упражнений уменьшить напряжение и настроить на предстоящую деятельность.

Рекомендации по воспитанию волевых качеств

1. Задачи по проявлению волевых усилий должны ставиться четко, конкретно, всегда должны соответствовать возрастным возможностям.

2. Добиваться качественного и своевременного выполнения заданий.

3. Формировать активное отношение к выполнению физических нагрузок на занятиях, добиваться четкого выполнения установок на соревнованиях.

4. Побуждать занимающихся к работе над устранением своих недостатков в физической и технико-тактической подготовке, к режиму труда и отдыха.

5. Создавать у занимающихся уверенность в своих силах в осуществлении намеченных планов в подготовке, намеченных установок в игре.

Важно проводить разбор проведенной игры. Его рекомендуется делать после отдыха или на другой день, после того, когда уменьшится эмоциональное возбуждение, и ребята смогут критически оценить свои действия и воспринять анализ, сделанный учителем. Все высказывания должны носить деловой, доброжелательный характер. Раздражение или необоснованные упреки могут нанести травму подростку.



Безусловно, баскетбол - можно назвать уникальным инструментом воспитания как морального духа старшеклассников, так и их физической формы.

Игра, состязание, внутрикомандные взаимоотношения – все это, несомненно, станет неплохим подспорьем прочим методам развития подрастающего поколения.

