**ОГАПОУ «Белгородский педагогический колледж»**

**из опыта**

«Повышение уровня физической и технической подготовки студентов на занятиях спортивными играми»

**Белгород**

В связи с изменяющимися условиями учебы, требования, предъявляемые к занятиям физической культурой и спортом, повышаются, как и требования к личности студента, и к уровню его достижений в учебе. Все это ставит перед теорией и практикой физической культуры и спорта в колледже новые задачи по изысканию более совершенных средств и методов физической, технической, функциональной и других сторон подготовки.

В частности, возникла необходимость в изучении возможных путей повышения уровня физической и технической подготовки студентов отделения физической культуры на занятиях спортивными играми с целью повышения качества тренировочной работы, способствующей подготовке к будущей профессиональной деятельности.

Цель нашей работы - оптимизация учебно-тренировочного процесса студентов в соответствии с современными требованиями учебного процесса, разработка методики повышения уровня физической и технической подготовки студентов на занятиях спортивными играми.

На основе анализа специальной литературы и обобщения собственного опыта активной профессиональной деятельности нами была выдвинута гипотеза, что процесс повышения уровня физической и технической подготовки студентов на занятиях спортивными играми будет проходить более эффективно если применять игровой и сопряженный методы.

Основные направления деятельности по реализации проекта:

- выявлять исходный и конечный уровень развития физических качеств,

- исследовать литературу по теме,

- выявлять уровень технической подготовки,

- определить условия необходимые и достаточные для повышения уровня физической и технической подготовки студентов на занятиях спортивными играми,

- апробация технологии повышения уровня физической и технической подготовки студентов на занятиях спортивными играми.

Спортивные игры, а среди них баскетбол, по мнению многих специалистов теории спорта, приближены к тому виду деятельности, где человек наиболее полно может реализоваться как личность. Необходимость проявления спортсменами в игре атлетических, умственных, психологических и моральных качеств можно наблюдать, начиная с этапа начальной подготовки.

Баскетбол занимает одно из ведущих мест в программном материале по физической культуре всех образовательных школ, колледжей и вузов. Поэтому очевидна актуальность вопроса повышения качества образовательной деятельности, совершенствования методики обучения студентов физкультурных ссузов навыкам игры в баскетбол, независимо от вида спортивной специализации.

В результате освоения дисциплины спортивные игры студент должен уметь:

1. планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
2. выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
3. использовать терминологию физкультурно-спортивной деятельности;
4. обучать двигательным действиям изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;

В результате освоения дисциплины спортивные игры обучающийся должен знать:

1. историю и этапы развития изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
2. терминологию изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
3. технику профессионально значимых двигательных действий физкультурно-спортивной деятельности;
4. содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;
5. методику обучения двигательным действиям физкультурно-спортивной деятельности;
6. особенности и методику развития физических качеств в физкультурно-спортивной деятельности;
7. основы судейства по изученным видам спорта;
8. технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

Обучение физическим упражнениям и развитие физических качеств - единый педагогический процесс, который предусматривает использование таких дидактических принципов, как наглядность, сознательность, систематичность, активность, последовательность, доступность, кроме того, в процессе развития физических качеств необходимо также учитывать методы и методические приемы, которые в единении с дидактическими принципами и образовывают единую систему методики развития физических качеств.

Взаимосвязь между навыками техники игры и физическими качествами широко используется в отечественной системе воспитания и образования.

Овладение техникой и тактикой игры, приобретение специальных знаний, осуществляется в процессе технико-тактической подготовки; ей принадлежит одно из центральных мест в общей структуре учебно-тренировочного процесса. Технико-тактическая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, развитие тактического мышления, творческих способностей.

К основным чертам тактики, характеризующейся простотой, целесообразностью и рациональностью действий, следует отнести:

* быстроту атакующих действий, требующих хорошей подготовки, ориентировки и умений взаимодействовать с партнером на большой скорости;
* простоту комбинационного стиля игры, основанную на использовании высокой индивидуальной техники;
* интенсивные и своевременные отвлекающие действия.

Тактическая подготовка обучающихся включает:

* развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию: ориентироваться в ней и быстро применять любой технический прием или игровое действие;
* овладение  вариантами взаимодействия двух и трёх игроков, характерными для тактической системы игры;
* овладение тактическими комбинациями в определённый момент игры (начало игры с центра, введение мяча в игру);
* освоение систем игры и типичных для них комбинаций;
* умение переключиться с одной системы игры на другую.

 Ведущими методами при обучении навыкам игровой деятельности являются: метод сопряженных воздействий; игровой метод; метод моделирования условий предстоящей игровой деятельности; соревновательный метод.

Метод сопряженного воздействия.Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий. Например, спортсмен на тренировках метает утяжеленное копье или диск, прыгает в длину с утяжеленным поясом и т.п. В этом случае одновременно происходит совершенствование как техники движения, так и физических способностей.

 В основе метода сопряженных воздействий заложена возможность успешно решать задачу развития двигательных способностей занимающихся в сочетании с совершенствованием техники игровых приемов путем подбора специальных упражнений на стыке двух видов подготовки. Применительно к занятиям по баскетболу сущность метода сопряженных воздействий проявляется также в создании условий для взаимосвязанного совершенствования элементов техники и тактики игры, физических качеств и тактических умений, технико-тактических навыков и специальных физических кондиций, устанавливая между ними рационально и целесообразно необходимые количественные и качественные соотношения, адекватные специфике игровой деятельности. Сопряженный метод придает занятиям эмоциональную окраску, позволяет экономить время и приближает обучение к специфическим требованиям самой игры.

При применении сопряженного метода необходимо обращать внимание на то, чтобы техника двигательных действий не искажалась и не нарушалась их целостная структура.

Игровой метод может быть представлен упражнениями в игровой форме и игрой. Существуют два основных подхода к применению игрового метода в обучении навыкам баскетбола: 1) путь логического сопоставления игровых действий в баскетболе и в применяемых игровых заданиях или играх с акцентом на достижение адекватности между ними; 2) применение игр с использованием сочетаний игровых действий в режимах мышечной работы, идентичных специфическим условиям непосредственно игрового противоборства.

Участие обучающихся в специальных игровых упражнениях, подвижных и подготовительных играх связано с решением в постоянно изменяющихся ситуациях разнообразных технико-тактических задач с выборочным проявлением двигательного потенциала на фоне повышенного эмоционального и функционального состояния организма. Тем самым создаются облегченные условия синтеза имеющегося арсенала игровых навыков и качеств, приобретенных в процессе локальных педагогических воздействий, с последующим переносом положительных результатов непосредственно в основную игровую деятельность.

   Повышение эффективности педагогического процесса путем применения специально организованной соревновательной деятельности составляет основу соревновательного метода. Он может быть представлен соревнованиями на количественный или качественный результат при выполнении отдельных игровых действий. Дух состязания должен пронизывать каждое тренировочное занятие на этапе совершенствования компонентов подготовленности занимающихся. Но особая ценность соревновательного метода заключается в возможности создавать условия двигательной деятельности, максимально приближенные к игровым, и тем самым стимулировать возможно полную комплексную реализацию результативных сторон предшествующего автономного обучения, одновременное взаимосвязанное совершенствование всех компонентов подготовленности играющих.

В практике физического воспитания целостный и расчленено - конструктивный методы часто комбинируют. Сначала приступают к разучиванию упражнения целостно. Затем осваивают самые трудные выделенные элементы и в заключение возвращаются к целостному выполнению.

Физические качества - способность проявления двигательных качеств без адаптации к различным видам спорта. Оценка уровня развития конкретного двигательного качества является интегральной оценкой одновременно нескольких физических качеств, зависящих от функционального и психофизиологического состояния организма, мотивации и пр. Физическими качествами принято называть отдельные стороны двигательных возможностей человека, среди которых различают: силу, скорость, и выносливость,- их называют основными. Развитие физических качеств осуществляется в процессе занятий физическими упражнениями по специально разработанным методикам и представляет собой целостный процесс, объединяющий отдельные взаимосвязанные стороны совершенствования физических, функциональных и психофизиологических возможностей человека.

Методы воспитания физических качеств. Методы строгой регламентации, применяемые для воспитания физических качеств, представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Методы этой группы можно разделить на методы со стандартными и нестандартными (переменными) нагрузками.

Методы стандартного упражнения в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Стандартное упражнение может быть непрерывным и прерывистым (интервальным).

Метод стандартно-непрерывного упражнения представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности (как правило, умеренной). Наиболее типичными его разновидностями являются: а) равномерное упражнение (например, длительный бег, плавание, бег на лыжах, гребля и другие виды циклических упражнении); б) стандартное поточное упражнение (например, многократное непрерывное выполнение элементарных гимнастических упражнений).

Метод стандартно-интервального упражнения *-*это, как правило, повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.

Методы переменного упражнения. Эти методы характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой.

Упражнения с прогрессирующей нагрузкой непосредственно ведут к повышению функциональных возможностей организма. Упражнения с варьирующей нагрузкой направлены на предупреждение и устранение скоростных, координационных и других функциональных "барьеров". Упражнения с убывающей нагрузкой позволяют достигать больших объемов нагрузки, что важно при воспитании выносливости.

Основными разновидностями метода переменного упражнения являются следующие методы.

Метод переменно-непрерывного упражнения*.*Он характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью. Различают следующие разновидности этого метода: а) переменное упражнение в циклических передвижениях (переменный бег, "фартлек", плавание и другие виды передвижений с меняющейся скоростью);

б) переменное поточное упражнение - серийное выполнение комплекса гимнастических упражнений, различных по интенсивности нагрузок.

Метод переменно-интервального упражнения.Для него характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками. Типичными разновидностями этого метода являются:

а) прогрессирующее упражнение (например, последовательное однократное поднимание штанги весом 70-80-90-95 кг и т.д. с полными интервалами отдыха между подходами;

б) варьирующее упражнение с переменными интервалами отдыха (например, поднимание штанги, вес которой волнообразно изменяется - 60-70-80-70-80-90-50 кг, а интервалы отдыха колеблются от 3 до 5 мин);

в) нисходящее упражнение (например, пробегание отрезков в следующем порядке - 800 + 400 + 200 + 100 м с жесткими интервалами отдыха между ними).

Кроме перечисленных, имеется еще группа методов обобщенного воздействия в форме непрерывного и интервального упражнения при круговой тренировке.

Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каждого упражнения определяется место, которое называется "станцией". Обычно в круг включается 8-10 "станций". На каждой из них занимающийся выполняет одно из упражнений (например, подтягивания, приседания, отжимания в упоре, прыжки и др.) и проходит круг от 1 до 3 раз (рис.5).

Данный метод используется для воспитания и совершенствования практически всех физических качеств.