



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
**«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «СГУС»)**

214018, Смоленск, пр. Гагарина, 23
телефон: (4812) 30-71-69 факс: 62-89-59

www.sgus.ru

e-mail: smoluniversport@mail.ru

ОКПО 02926693; ОГРН 1026701439720

ИНН/КПП 6731011390/673101001

№ _____
На № 358 от 4.02.2025

Справка

Дана А.Ф. Гильмановой, К.В. Зотееву, В.П. Шаган, А.А. Барановой, Р.Р. Ильясову, А.Н. Серебренникову, Е.А.Кирееву, Д.И. Гараев в том, что их статьи приняты в редакции, подготовлены к печати и выйдут в февралемарте 2025 г. в сборнике XIX заочной Международной научно-практической конференции «Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте».

Главный редактор
заведующий кафедрой
теории и методики спортивных игр
д.п.н., доцент

Родин А.В.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИГРОВОГО МЫШЛЕНИЯ БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ

Е.А.Киреев, А.Ф. Гильманова, Н.А. Серебренникова

Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

Аннотация: В статье представлены основные положения методики совершенствования игрового мышления баскетболистов студенческой команды. Предлагается комплексный подход, включающий анализ игровых ситуаций, тренировки с использованием теоретических материалов и специальные упражнения на площадке. Особое внимание уделяется развитию способности быстро принимать решения и адаптироваться к изменяющимся условиям игры. Методика направлена на повышение эффективности командной работы и индивидуальных навыков игроков.

Ключевые слова: баскетбол, студенческий спорт, игровое мышление.

THE METHODOLOGY OF IMPROVING THE GAME THINKING OF THE BASKETBALL PLAYERS OF THE STUDENT TEAM

E.A. Kireev, A.F. Gilmanova, N.A. Serebrennikova

Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Kazan, Russia

Abstract: The article presents the main provisions of the methodology for improving the game thinking of the basketball players of the student team. A comprehensive approach is proposed, including the analysis of game situations, training using theoretical materials and special exercises on the site. Special attention is paid to developing the ability to make quick decisions and adapt to changing game conditions. The methodology is aimed at improving the effectiveness of teamwork and individual skills of the players.

Keywords: basketball, student sports, game thinking

Введение. Современный баскетбол отличается высокой скоростью и плотностью игры, что требует развитых когнитивных способностей у спортсменов. В условиях дефицита времени баскетболисты должны быстро реагировать на изменения на площадке, анализировать игровые ситуации и контролировать ход игры. Это делает развитие игрового мышления важной частью подготовки [1, с. 3].

Способность быстро анализировать информацию и принимать решения является ключевым фактором успеха. Игроки должны определять сильные и слабые стороны своей команды и соперника, находя оптимальные решения в каждой ситуации. Исследования подчеркивают важность игрового мышления для эффективности в соревнованиях [4, с. 5].

Игровое мышление влияет на двигательную структуру выполнения приемов в атаке и защите, помогая выбирать рациональные движения и получать преимущество над соперником. В студенческом баскетболе, где

присутствует высокая интенсивность и сложность игровых ситуаций, для достижения высоких результатов развитие игрового мышления становится необходимостью. Это напрямую влияет на способность команды эффективно действовать в сложных условиях и добиваться успеха на соревнованиях [3, с.6].

Цель исследования: теоретически обосновать и разработать методику совершенствования игрового мышления баскетболистов студенческой команды.

Обзор существующих научных материалов по теме. В настоящее время наблюдается недостаточное количество научно-методической литературы по теме применяемых средств и методов совершенствования игрового мышления баскетболистов, также наблюдается нехватка научно-исследовательских работ, рассматривающих оценку игрового мышления игрока.

Материалы и методы исследования: В исследовании нами применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы позволил выявить, что в игровых видах спорта ключевую роль играет сочетание двигательной и психологической активности игроков [1-5]. Динамичная игра с постоянно меняющимися ситуациями требует от игроков смелых решений и готовности к риску. Командное единоборство и индивидуальный стиль оцениваются по способности предвидеть изменения и быстро адаптироваться.

Особенности правил игры в баскетболе показывают, что у игроков в процессе соревновательной деятельности психологических качеств преобладают над физическими. Однако баскетбол в целом позволяет активизировать и умственные, и физические способности, развивая спортсменов как физически сильных и психологически устойчивых личностей [5, с. 519].

Важность тактической готовности и универсализации навыков подчеркивается специалистами. Оптимальная тактика требует умения адаптироваться к условиям и противникам, применения разносторонних приемов и гибкости в решениях. Эффективная тактическая подготовка включает внимание к индивидуальным способностям игроков и разнообразию игровых приемов [3, с. 10]. Опыт, знания и навыки игрока формируют основу его тактического мышления и интуиции, что влияет на способность эффективно действовать в игровых ситуациях. Развитое игровое мышление улучшает когнитивные навыки, способствует лидерству, повышению уверенности и успешной работе в команде, что ведет к высоким спортивным результатам и всестороннему развитию личности [1, с. 10].

Результаты исследования и их обсуждение. Для совершенствования игрового мышления баскетболистов студенческой команды была разработана методика, состоящая из 3 комплексов упражнений по 6 упражнений в каждом, где средства подбирались целенаправленно для решения поставленных задач.

Комплекс упражнений №1, направленность на совершенствование

индивидуального игрового мышления:

1. «Ведение мяча по цифрам». Движение бегом в обход с ведением мяча. Тренер выкрикивает цифру от 1 до 5 (каждая цифра соответствует определенному действию: 1 – перемещение влево, к центру площадки; 2 – вправо, к периферии площадки; 3 – быстрый бросок со средней дистанции в ближайшее кольцо; 4 – любой финт; 5 – смена руки при дриблинге). Занимающиеся выполняют действия, соответствующие цифре, продолжая дриблинг.

2. «Зеркало». Один занимающийся выполняет движения, второй должен выполнять противоположные действия (один ведет правой рукой – другой ведет левой рукой). По сигналу, смена ролей.

3. «Передачи по именам». Тренер выкрикивает имя игрока, которому нужно сделать передачу. Занимающиеся должны быстро передавать мяч указанному партнеру. Тренер может менять правила (делать передачу через одного игрока, через двух). Выполнять точную передачу, с сохранением техники выполнения движения.

4. «Игра «1х1» с ограничениями». Открывание для получения мяча от третьего партнера, игра «1х1» с ограничением ведения мяча (3 удара на атаку). В процессе упражнения можно уменьшить или увеличить количество ударов. После каждой атаки меняться ролями, из нападения в защиту, входящий начинает с нападения.

5. «Быстрая реализация ситуации «1х1»». Получение мяча от тренера, после получения имеется 5 секунд для завершения атаки кольца. После каждой атаки смена ролей. Считать забитые мячи.

6. «Игра «1х2»». У нападающего 7 секунд на завершение атаки кольца, защитники самостоятельно выбирают стратегию защиты.

Комплекс упражнений №2, направленность на совершенствование игрового мышления в нападении:

1. «Игра на одно кольцо 2х2 через «нейтрального»». Реализовать атаку можно только после передачи партнера или «нейтрального» игрока. После подбора мяч необходимо вернуть нейтральному, сразу после подбора добивать нельзя. Нейтральный игрок находится за пределами трехочковой зоны. Игра продолжается до забитого.

2. «Pick-and-roll с самостоятельным выбором завершения атаки». На трехочковой линии под любым углом к кольцу нападающие разыгрывают взаимодействие «pick-and-roll» и самостоятельно выбирают вариант завершения атаки, защитники могут играть любое защитное взаимодействие (смена, сдваивание, персональная защита) и должны максимально помешать атаке кольца. Нападающие игроки должны быстро адаптироваться и принять решение по ходу выполнения упражнения.

3. «Передачи с визуальным контролем». Занимающиеся выполняют передачи, задействуя всех в команде, запоминая от кого получили мяч и кому передали мяч, по команде тренера все разбегаются в произвольном направлении в границах половины игровой площадки, и продолжают передачи мяча, задача – найти партнера, от которого получать мяч и найти партнера,

которому передать мяч. Ведения мяча нет, под получение мяча «из рук в руки» не открываться. Сигнал для получения мяча подавать нельзя, только визуальный контроль площадки.

4. «Нападение в условиях численного неравенства». Нападающие в паре передачами мяча передвигаются до противоположного кольца и выполняют атаку против одного защитника. После проведенной атаки независимо от результата, тройка (2 нападающих и их защитник) передачами мяча передвигается до противоположного кольца и выполняют атаку против двух защитников, после атаки кольца двойка защитников начинает новый круг упражнения, атакуя против одного защитника.

5. «Реализация «позднего» нападения». Тройка начинает атаку со своей половины площадки, один из четверки начинает упражнение от центральной линии и выполняет ускорение до противоположной лицевой линии и присоединяется к атаке, проходит игра в формате «4х4». Стараться реализовать атаку в численном меньшинстве или с эффективным использованием «позднего нападения».

6. «Нападение в условиях численного неравенства». Атака против трех защитников. Если 4 нападающих не реализуют атаку в течение 5 секунд, к защитникам подключается четвертый партнер и они получают право провести контратаку. Четвертый партнер присоединяется по команде тренера.

Комплекс упражнений №3, направленность на совершенствование игрового мышления в защите:

1. «Игра «2х2»». Если защитники пропускают очки, они продолжают защищаться до отбитой атаки, входящая пара начинает с нападения. За каждую защиту +1 очко, за каждое успешное нападение -2 очка у защищающейся команды.

2. «Игра «3х3» за получение мяча». Тренер на вершине трехочковой линии, игроки выполняют открывания и взаимодействия для получения мяча от тренера, защитники активно противодействуют, не давая получить мяч в течении 6 секунд. Задача нападающих – постоянно двигаться, создавать свободные зоны и предлагать себя для передачи. Защитникам оказывать активное противодействие.

3. «Атака кольца после 10 передач с активным противоборством в формате «4х4»». Четверка в нападении передает мяч друг другу с открываниями и взаимодействиями, после десятой передачи – атака кольца. Защитники активно противодействуют, самостоятельно избирая тактику защиты (зонная система, личная защита). Если защитники пропускают очки, они продолжают защищаться до отбитой атаки, входящая четверка начинает с нападения.

4. «Игра «4х3»». Атака на противоположную сторону против тройки, после проведенной атаки к защитникам присоединяется четвертый партнер и они начинают атаку в противоположную сторону против троих защитников. После каждого розыгрыша менять партнера, который будет присоединяться к атаке.

5. «Переход от игры «4х4» в «1х1»». Четверка в нападении передает мяч

друг другу с открываниями и взаимодействиями, после команды тренера начинается игра в формате «1х1» с минимальной помощью от партнеров. Защитники активно противодействуют, самостоятельно избирая тактику защиты (зонная система, личная защита). В случае успешной защиты, команде защитника +1 очко, в случае пропущенной атаки -2 очка.

6. «Игра «5х5» с указанием типа защиты». Игра в формате «5х5» с соблюдением правил классического баскетбола, в ходе игры тренер указывает тип защиты (зонная защита, личная система защиты, зонный или личный прессинг). Необходимо быстро адаптироваться и играть указанную стратегию защиты.

Разработанные комплексы упражнений будут применяться в начале или в середине основной части тренировочного занятия и рассчитаны на 30-35 минут. Упражнения выполняются по 5-6 минут, отдых проходит в процессе объяснения следующего упражнения.

Выводы. Системное использование в тренировочном процессе баскетболистов студенческой команды специально разработанной методики позволит улучшить у них игровое мышление в целом, и в частности будет способствовать быстрой и адекватной реакции на изменения в игровых ситуациях, эффективно анализировать получаемую информацию и оперативно принимать обоснованные наиболее эффективные решения. В тоже время развитие когнитивных навыков, лидерских качеств и уверенности в себе помогает создать сплоченную и мотивированную команду, готовую к достижению высоких результатов на соревнованиях.

Список источников

1. Алексеев, Ж. Б. Особенности интеллектуальной деятельности в спортивных играх / Ж. Б. Алексеев, Л. К. Серова. – Текст : непосредственный // 1998. – № 8. – С. 63.

2. Николаев, А. Ю. Развитие скоростно-силовых способностей у юных футболистов / А. Ю. Николаев, И. Е. Коновалов. – Текст : непосредственный // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С.291-293.

3. Родин, А. В. Индивидуальная тактическая подготовка в спортивных играх (на примере баскетбола и волейбола) : монография / А. В. Родин, В. П. Губа. – Москва : Спорт-Человек, 2023. – ISBN 978-5-907601-13-0. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/308780> (дата обращения: 06.12.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – С. 82.).

4. Хромина, Т. В. Психологические основы развития игрового мышления у баскетболистов : монография / Т. В. Хромина, В. Н. Сопов. – Хабаровск : Изд-во ДВГАФК, 2013. – 137 с. – Текст : непосредственный.

5. Bloomer, R. J. The role of nutritional supplements in the prevention and treatment of resistance exercise-induced skeletal muscle injury / R. J. Bloomer – Текст : непосредственный // Sports medicine. – 2007. – No 37 (6). – P. 519-532.