

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ**

федеральное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

**КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П.АСТАФЬЕВА**  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

Специальность 050720.65 Физическая культура

ДОПУЩЕН К ЗАЩИТЕ:  
зав. кафедрой: доцент  
\_\_\_\_\_В.И. Стручков  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2015г

Выпускная квалификационная работа

**ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ  
КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ 5-7 КЛАССОВ**

Выполнил студент 6 курса НО – 5,5  
А.С. Клесов \_\_\_\_\_

Форма обучения \_\_\_\_\_ заочная \_\_\_\_\_

Научный руководитель:  
К.п.н. доцент  
Зав.кафедры теории и методики  
спортивных дисциплин  
В.И. Стручков \_\_\_\_\_

Рецензент:  
Доцент кафедры  
Физического воспитания,  
СибГАУ  
Е.Е. Берко \_\_\_\_\_

Дата защиты « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск  
2015

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
I. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ.....	6
1.1 Характеристика двигательной деятельности баскетболиста.....	6
1.2 Физические качества юных баскетболистов .....	9
1.3 Игра как способ организации двигательной деятельности .....	12
1.4. Общая характеристика подвижных игр.....	15
1.5 Значение подвижных игр .....	18
1.6. Использование подвижных игр в физической подготовке.....	23
II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	27
2.1. Организация исследования.....	27
2.2. Характеристика методов исследования.....	28
III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	33
3.1. Влияние подвижных игр на развитие физических качеств учащихся 10 – 12 лет .....	36
ВЫВОДЫ .....	46
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	47
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	52

## ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол довольно известная игра, причем его популярность все возрастает. Баскетбол создает предпосылки для формирования у подрастающего поколения социально ценного и профессионально значимого комплекса психических качеств и свойств личности. Игра в баскетбол требует постоянной максимальной двигательной и психологической активности. Здесь практически не случается разделения на активных участников и статиков, спортсмен не имеет возможности выключиться из игрового эпизода.

За все время существования баскетбола характер игры претерпел немаловажные изменения, произошла значительная активизация игровых действий баскетболистов, как в нападении, так и в защите. Характер игры предъявляет довольно высокие требования к физической, технической, тактической и психологической подготовке.

Прогресс большого спорта, новые задачи, стоящие перед подготовкой спортсменов, вызывают необходимость более гибкого сочетания используемых средств и методов. В связи с интенсификацией тренировочного процесса игра как метод и упражнение занимает в режиме спортивной подготовки все более заметное место [6].

Поэтому для повышения уровня физической подготовки занимающихся необходимо искать новые средства и методы. На наш взгляд, таким средством может являться более широкое использование в тренировке подвижных игр.

Ярко выражаемая в подвижных играх работа всевозможных анализаторов создает благоприятные возможности для тренировки функций коры головного мозга, для образования новых временных как положительных, так и отрицательных связей, увеличения подвижности нервных процессов, что положительно воздействует на усвоение занимающимися отдельных спортивно-технических приемов и их сочетаний.

Создает предпосылки к более успешному овладению тактическими действиями, а также подтверждает, что занятия подвижными играми помогают воспитанию воли, выдержки, дисциплинированности.

Также подвижные игры в большей степени содействуют развитию физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости. И, что важно, эти физические качества развиваются в комплексе. Игры вырабатывают координированные, слаженные и экономные движения, игроки приобретают умение быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость, что важно при игре в баскетбол.

Эффективность и необходимость использования подвижных игр в спортивной подготовке подтверждаются современной спортивной практикой и имеют научно-теоретическое обоснование. Внимание к игровой деятельности не только ребенка, но и взрослого человека естественен и объясним природой самой игры. Так как стремление к игре (спортивной, подвижной) интуитивно связано с потребностью человека тренировать мышцы и внутренние органы, а также получать внешнюю информацию. Данная потребность выливается в игровую деятельность. Игра продолжает оставаться желанным спутником человека, его спортивной подготовки, что вполне объяснимо, если учесть психофизиологическую природу этого вида деятельности.

В работе была поставлена следующая **цель** - изучить влияние подвижных игр на развитие физических качеств баскетболистов 10-12 лет.

Перед исследованием были поставлены следующие **задачи**:

1. Изучить учебно – методическую литературу по исследуемой теме.
2. Разработать содержание методики с использованием подвижных игр на развитие физических качеств учащихся 10-12 лет.
3. Экспериментальным путем проверить эффективность использования подвижных игр на развитие физических качеств учащихся.

Для решения поставленных задач был использован следующий комплекс методов:

1. Теоретический анализ литературных источников.
2. Контрольные тесты.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Педагогический эксперимент.
5. Статистические методы обработки экспериментальных данных.

**Объект** исследования – процесс развития физических качеств у баскетболистов 10-12 лет

**Предмет** исследования – использование подвижных игр во время проведения учебно-тренировочных занятий.

Рабочей **гипотезой** данной дипломной работы является предположение о том, что введение в тренировочный процесс большего количества подвижных игр способствует более эффективному развитию физических качеств.

# І. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

## 1.1 Характеристика двигательной деятельности баскетболиста

Баскетбол – одна из популярных игр во многих странах. Для нее характерны различные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Это многообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма. Баскетбол считается средством активного отдыха для многих трудящихся, особенно для лиц, занятых умственной деятельностью.

Для достижения успеха важны согласованные действия всех членов команд, подчинение своих действий общей задаче.

Действия каждого игрока команды имеют конкретную направленность, в соответствии с которой баскетболистов различают по амплуа:

- центральной игрок – должен быть высокого роста, атлетического телосложения, обладать отличной выносливостью и прыгучестью;

- крайний нападающий – это прежде всего высокий рост, быстрота и прыгучесть, отлично развитое чувство времени и пространства, снайперские способности, умение оценивать игровую обстановку и атаковать смело и решительно;

- защитник – должен быть максимально быстрым, подвижным и выносливым, рассудительным и внимательным;

Распределение игроков по функциям – один из основных принципов игровой деятельности. Отличают игроков по амплуа не только игровые приемы и расположение на площадке, но и их психофизиологические особенности [2].

Результативность игровых действий тесно связано с показателями сенсомоторного реагирования. Более интегративным сенсомоторным показателем является «чувство времени», которое можно рассматривать как

компонент специальных способностей баскетболистов. Баскетболистам различных амплуа необходимо владеть специализированным восприятием временных интервалов. Игроки задней линии должны отлично ориентироваться в интервалах 5-10 сек, что связано с организацией игры, центровые в интервале 3 сек., отведенных правилами на игру в штрафной площадке; игроки передней линии – 1 сек., наиболее устойчивом интервале броска.

Команды желают добиться преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и в то же время пытаясь раскрыть планы соперника. Игра протекает при взаимодействии игроков своей команды и сопротивления игроков противника, прилагающих все усилия и умения, чтобы отнять мяч и организовать наступление. В связи с этим на первый план выступают требования к оперативному мышлению игрока. Стремительность мышления особенно важна при необходимости учета вероятности изменения ситуации, а также при принятии решения в эмоционально напряженных условиях.

Деятельность баскетболиста в игре не просто сумма отдельных приемов защиты и нападения, а совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему [5].

Каждый игрок обязан не только уметь нападать, но и активно защищать свое кольцо. Чтобы перехватить мяч у соперника или не дать ему произвести бросок, необходимо своевременно и правильно реагировать на все его действия, принимать во внимание расположение игроков команды противника, партнеров и место нахождения мяча. Игровая деятельность основывается на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает огромную работу: за игру спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние 5000-7000 м, делая при этом 130-140 прыжков, множество рывков, ускорений и остановок (до 120-150). Передвижение на высокой скорости сочетается с

передачами и бросками в кольцо. Исследования показали, что баскетболист, участвующий в игре без замены, непосредственно оперирует с мячом 3,5-4 мин, а остальное время играет без мяча.

За последнее время игра значительно интенсифицировалась. Это выражается, прежде всего, в повышении маневренности, подвижности игроков, в стремлении активно бороться за мяч или место на каждом участке площадки. Интенсивная деятельность во время игры требует огромных затрат сил.

Установлено, что энергетическое обеспечение игровой деятельности носит смешанный характер (аэробно - анаэробный). Ведущий показатель аэробных возможностей – величина максимального потребления кислорода (МПК). С ростом квалификации у баскетболистов растет МПК и у мастеров спорта достигает 5,1 л/мин (примерно 60 мл на 1 кг веса). Во время игры баскетболисты используют 80-90% максимального энергетического потенциала.

Важный показатель функционального состояния организма – сердечно - сосудистая система. Частота сердечных сокращений (ЧСС) является кардиологическим критерием, отражающим степень физиологической нагрузки. Установлено, что ЧСС у баскетболистов во время игры достигает 180-210уд/мин.

Величина тренировочной нагрузки отражает уровень влияния тех или иных упражнений, выполняемых игроком на его организм.

Исследования показали, что специальные упражнения баскетболистов существенно различаются по ответной реакции организма.

Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы. Знание всех сторон, характеризующих деятельность баскетболиста, помогает планировать учебно-тренировочный и соревновательный процесс, создавать нормативные основы или модельные

характеристики, на достижение которых должен быть направлен учебно-тренировочный процесс [1].

## **1.2 Физические качества юных баскетболистов**

Высокий уровень современного баскетбола требует высоко развитых способностей к эффективной спортивной деятельности. Без преувеличения можно сказать, что в данный момент выдающихся результатов может достигнуть только одаренный спортсмен с высоко развитыми именно теми физическими, психологическими качествами, от которых больше всего зависит успех в баскетболе.

Известно, что физические и психические качества спортсмена выступают в определенном единстве. Невозможно быть быстрым игроком без быстроты реакции, с одной стороны, двигательных действий с другой стороны. Физическая работоспособность игрока дает наибольший эффект, когда она сочетается с такими психическими качествами, как быстрота восприятия информации, гибкость мышления, устойчивость внимания.

Беря во внимание анализ развития современного баскетбола, физическая подготовка должна осуществляться по следующим направлениям: повышение стартовой и дистанционной скорости, уменьшение времени отталкивания при выполнении основных игровых действий, повышение специальной выносливости [1].

Под основными физическими качествами, необходимых баскетболисту подразумевается: быстрота, сила и выносливость, так как они являются необходимым условием для выполнения движений в баскетболе, в которых все эти три качества выступают как различные и изменяющиеся компоненты. Можно выделить лишь два качества: быстроту и силу. Выносливость, в действительности, является не чем иным, как быстротой или силой в функции времени. Прочие физические качества (гибкость, ловкость, подвижность и др.) являются либо производными, либо комплексом

основных физических качеств, либо вообще относятся не к физическим, а к неврофизическим качествам (например, координация движений) [27].

К генетически обусловленным качествам, но подверженным под влиянием тренировок изменениям, относится быстрота, так как она, в своих компонентах, связанных со спецификой техники, подвержена совершенствованию. Быстрота колебания отдельных движений также лимитирована наследственными факторами. Механизмы центрально-нервного регулирования моторики и их зависимость от процесса возбуждения и торможения представляют ярко выраженную конституционную характеристику каждого индивида.

Сила относится к качествам, которые подвержены развитию и совершенствованию, но только до тех границ, до которых личность генетически диспонируется в развитии такого потенциала [33].

В баскетболе важное значение имеют такие разновидности силы, как:

- взрывная сила, находящаяся в функции быстроты и дающая возможность проявлению большей силы в течение наиболее короткого времени.

Взрывная сила – основа физических качеств, и значение ее в современном баскетболе огромно;

- повторная сила, обеспечивающая быстрые и следующие одно за другим движения. Она находится в функции выносливости. Значение повторной силы подчеркнуто во многих элементах атаки (например, прыжки под кольцом) и защиты (работа рук, ног, опека игрока).

- амортизационная сила, развивающаяся в плиометрическом (амортизирующем) режиме работы, в основе которой находятся амортизирующие движения. Она отличается наибольшими силовыми величинами. Эти величины иногда даже в 2 раза превышают величины силы в изометрических условиях. Необходимо добиваться согласования как взрывной, так и повторной силы, хотя в связи со специальными ролями в команде могут допускаться различия. Так, прыжок игрока маленького роста

должен в первую очередь обеспечить достаточную высоту, причем чаще всего при однократном прыжке. Прыжки высокого игрока должны быть не только достаточно высокими, но и достаточно быстрыми и следовать один за другим;

Амортизирующие движения, как известно, находятся в основе многих технических приемов. Однако здесь мы выделим только один, но исключительно важный аспект. Это амортизационная сила остановки начатого движения (после спринта или прыжка). Отсюда следует, что взрывная сила (при прыжке для броска по кольцу) или одновременно проявляющиеся взрывная и повторные силы (при следующих один за другим прыжках за мячом под кольцом) не имеют большой ценности, если игрок не располагает соответствующей мерой амортизационной силы, приостанавливающей начатое движение. Это качество дает огромные преимущества разыгрывающим, особенно если оно сопряжено с высоким уровнем технического мастерства (повороты, финт при передаче или броске).

Физиологическими предпосылками быстроты являются подвижность нервных процессов, а также согласованностью между процессами возбуждения и торможения нервной системы.

Быстроту составляют:

- быстрота нервно-мышечной реакции; быстрота отдельного движения; частота движений в единицу времени; произведение всех предшествующих компонентов – быстрота движений в пространстве.

Показатели быстроты в баскетболе имеют такую особенность, как многофакторность, обусловленным большим разнообразием используемых в процессе движений.

Скоростные качества нужно рассматривать и оценивать не в отрыве от их ситуационной ценности, а лишь как в тесной связи с техникой, индивидуальной и коллективной тактикой. Понятие быстроты, воспринимаемое таким образом, включает в себя и другие качества: качество антиципации (предвидения) действий противника и своих товарищей по

команде и качество быстрых и остроумных действий на базе предвиденного развития ситуации. При опеке нападающего защитник может успеть выполнить защитное движение, направленное на выбивание мяча лишь в том случае, если он предугадает момент начала движения игрока или выпуска мяча при передаче. Из этого следует, что быстрота специфических движений связана с быстротой, легкостью и подвижностью развития ассоциативных процессов в мозге, или, говоря упрощеннее, с быстротой мышления, быстротой замысла и быстротой превращения задуманного образца в моторный образ (выполнение).

### **1.3 Игра как способ организации двигательной деятельности**

Подвижной называется игра, построенная на движениях. В системе физического воспитания игра применяется с целью решения образовательных, оздоровительных и воспитательных вопросов.

Исторически образовавшиеся составные части подвижной игры (содержание, форма и методические особенности) дают возможность рассматривать её в качестве одного из значимых средств физического обучения. Данный инструмент при педагогически оправданном практическом применении, становится эффективным (игровым) способом физического воспитания [45].

Понятие «игровой метод» подразумевает не только какие-либо подвижные игры, но также и применение методических особенностей игры в различных физических упражнениях, они, сохраняя свою сущность, обретают особую игровую окраску. Выполняются подобные упражнения, как правило, с полной мобилизацией двигательных способностей.

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Главными методическими особенностями игрового метода считаются:

1. Игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры);

2. Наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

3. Широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

4. Соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т.д.;

5. Присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся устойчивого положительного интереса [27].

Подвижные игры в особенности благоприятно влияют на формирование и усовершенствование навыков и качеств, что неотъемлемо от совершенствования всего организма, всей личности в целом. Так, как с помощью игр фиксируются и улучшаются способности в беге, в прыжках в метании и иных видах. Подвижные игры могут способствовать овладению и совершенствованию специальной техники спортивных игр, а также сложных действий на местности. Преподаватель может и направлять предпочтительное влияние игры на те, или другие стороны воспитуемого. Игровая деятельность, совершающаяся практически постоянно в быстро изменяющихся условиях, характерна многообразными и динамичными

движениями. Данным формируются благоприятные условия для интенсивной деятельности всего человека, и в особенности для развития и совершенствования его качеств.

Развитие и совершенствование качеств с помощью игр неотъемлемо, конечно, от совершенствования двигательных навыков. В ходе игры играющий использует приобретенными навыками, закрепляя и улучшая их, и обогащается новыми движениями.

Участники игр все время овладевают не только новыми движениями, но и новыми знаниями. Игры помогают развитию инициативы и творческих способностей. Так, с помощью игр возможно сформировать необходимую сноровку. Играющий приучается быстро находить подходящие ответные движения, действия, четко переходить от одних к другим, грамотно распределять собственные силы, целесообразно и экономно действовать, иначе он терпит неудачу.

Использование игрового метода может быть эффективным (рациональным) только лишь при наличии учета определенных условий, в которых проводятся подвижные игры или физические упражнения с подключением игровых компонентов. Неверно позволять в педагогической практике, шаблонные повторения игр, механическое использование моделей игр, в отсутствии надлежащего учета задач, решаемых в данной ситуации, с данным контингентом занимающихся. В зависимости от того, насколько учитываются требования к адаптации игрового метода, он может давать разумные итоги в оздоровительном, воспитательном отношениях.

Особая роль игры как метода физического воспитания определяется тем, что «игра в принципе отличается от физического упражнения, ибо физическое упражнение – это двигательное действие, а подвижная игра – деятельность (а не просто совокупность двигательных действий), по существу форма поведения. Так как, для игры характерна постоянная смена ситуации, отсюда и подготовка игроков отличается от изучения конкретного упражнения. Здесь речь идет не о том, как конкретное действие должно

выполняться, а как согласованно надо действовать каждому игроку в той или иной ситуации, т.е. самостоятельно решить, как повести себя, для того чтобы способствовать успешному решению задач своей команды (если игра командная). В этом и заключается одна из сложнейших педагогических задач» [53].

Таким образом, под определением «игровой метод» мы имеем в виду педагогически направленное применение игры в физических упражнениях для решения всестороннего физиологического воспитания занимающихся.

#### **1.4. Общая характеристика подвижных игр**

Игра – одно из комплексных средств физического воспитания: она ориентирована на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движений и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Важнейшее преимущество подвижных игр заключается в том, что в своей совокупности они по существу, исчерпывают все без исключения виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, лазанье, метание, бросание, ловлю, упражнения с предметами – и по этому считаются наиболее универсальным и незаменимым средством физического воспитания. Отличительной особенностью подвижных игр является не только богатство и многообразие движений, но и свобода их использования в различных игровых ситуациях, то, что формирует большие возможности для проявления инициативы и творчества.

Игра с давних пор была неотъемлемой частью жизни человека, применялась с целью воспитания и физического развития, развивалась посредством народного творчества.

Она удовлетворяет необходимость людей в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил. Некоторые подвижные

игры в свое время оказали влияние на возникновение и развитие спортивных игр [16].

Подвижные игры относятся к этим проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена значимость движений. Для подвижных игр свойственны активные творческие двигательные действия, мотивированные её сюжетом. Данные действия отчасти ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем либо играющими), направленных на преодоление разных трудностей на пути к достижению поставленной цели.

В преподавательской практике применяются игры:

- коллективные
- индивидуальные
- подводящие к спортивной деятельности.

Подвижные игры считаются одним из вспомогательных средств в занятиях спортом.

Ярко выражаемая в подвижных играх работа разных анализаторов формирует благоприятные возможности для тренировки функций головного мозга, для образования новых временных как положительных, так и отрицательных связей, увеличении подвижности нервных процессов.

Это благоприятно влияет на освоении занимающимися отдельных спортивно-технических приемов и их комбинаций, формирует предпосылки к наиболее успешному овладению тактическими действиями, а кроме того доказывает, что занятия подвижными играми содействуют воспитанию воли, выдержки, дисциплинированности и иных качеств, нужных каждому для достижения успехов в спорте.

Задачи подвижных игр зависят от специфики вида спорта. Сущность подвижной игры составляет её сюжет (тема, идея), правила и двигательные действия.

Сюжет игры определяет цель действий играющих, характер развития игрового конфликта. Он заимствуется из окружающей действительности и

образно отображает её действия (охотничьи, трудовые, военные, бытовые) либо формируется специально, исходя из задач физического воспитания, в виде схемы противоборства при различных взаимодействиях играющих, но и придает отдельным приемам техники и элементам тактики целеустремленность, делает игру интересной.

Правила – неотъемлемые требования для участников игры. Они обуславливают расположение и передвижение игроков, уточняют характер поведения, права и обязанности играющих, определяют способы ведения игры, приемы и условия учета её результатов. При этом не исключается выражение творческой активности, и инициатива играющих в рамках правил игры[44].

Двигательные действия в подвижных играх весьма многообразны. Они могут быть, к примеру, подражательными, образно-творческими, ритмическими, осуществляться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и иных физических качеств. В играх могут встречаться короткие перебежки с внезапными изменениями направления и задержками движения; разные метания на дальность и в цель; преодоление препятствий прыжком, сопротивлением силой; действия требующие умения использовать различные движения, приобретаемые в ходе специальной физической подготовки, и др. Все без исключения, данные действия, выполняются в самых разных комбинациях и сочетаниях.

Большие физические нагрузки и неоднократные повторения, необходимые с целью формирования прочных навыков, зачастую вызывают своеобразный психологический «застой», переутомление, утрату интереса даже у наиболее сознательных и трудолюбивых спортсменов. Это – естественная реакция организма на однообразие выполняемой работы. Игры активизируют интерес, повышают эмоциональное состояние, положительно влияют на восстановление работоспособности. Занимающиеся забывают об утомлении, продолжают тренировку с желанием и интересом. В силу вступает эффект «активного отдыха», связанный с торможением различных

мышечных групп, с индуктивным торможением нервных клеток, обуславливающий повышение их эмоционального состояния.

### **1.5 Значение подвижных игр**

Игры служат ценным средством физического развития. Многообразные движения и действия играющих во время игры при верном руководстве оказывают благотворное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма играющих. С помощью игр можно содействовать общему развитию и укреплению мышц, а также повышению обмена веществ.

Участники игры действуют во время игры большей частью оживленно и даже напряженно. Все это многосторонне воздействует на весь организм. Существенно именно это общее и многостороннее воздействие игр, повышающее и укрепляющее состояние здоровья играющих.

При правильной организации занятий с учетом возрастных специфик и физической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей и подростков, а кроме того повышает функциональную деятельность организма [4].

В связи с этим огромное значение приобретают подвижные игры, вовлекающую в разнообразную динамическую работу разные крупные и мелкие мышцы тела; игры повышающие подвижность в суставах. Под влиянием физических упражнений, используемых в играх, активируются все виды обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). Мышечные нагрузки стимулируют деятельность желез внутренней секреции.

При занятиях играми необходимо следить за тем, чтобы физические нагрузки были оптимальными. При регулярных занятиях играми допускается позволять интенсивные нагрузки, чтобы организм со временем

адаптировался к ним. Это имеет огромное значение в жизни. Тем не менее, недопустимо доводить участников игры до переутомления.

Игры с активными, энергичными, многократно повторяющимися двигательными действиями, но не связанные с односторонним длительным силовым напряжением (особенно статическим), хорошо воздействуют на организм. Собственно вследствие этого в играх не должно быть чрезмерных мышечных напряжений и продолжительных задержек дыхания.

Подвижные игры должны положительно воздействовать на нервную систему занимающихся. Для этого руководитель обязан оптимально дозировать нагрузку на память и интерес играющих, строить игру так, чтобы она провоцировала у занимающихся положительные чувства. Плохая организация игры ведет к появлению отрицательных эмоций. Нарушает нормальное течение нервных процессов, у занимающихся могут возникнуть стрессы. Подвижные игры обязаны иметь строгие и четкие правила, что способствуют упорядочиванию взаимодействия участников и устраняет чрезмерное возбуждение.

Особенно важно в оздоровительном отношении круглогодичное проведение подвижных игр на свежем воздухе: занимающиеся становятся более закаленными, увеличивается приток кислорода в их организм.

Подвижные игры – прекрасный активный отдых после длительной умственной деятельности, вследствие этого они уместны на школьных переменах, по окончании уроках в группах продленного дня или дома, после прихода из школы [44].

Подвижные игры используются и в специальных лечебных целях при восстановлении здоровья больных детей, потому как многофункциональный и эмоциональный подъем, появляющийся у детей в процессе игры, оказывает на них оздоравливающее воздействие.

Образовательное значение подвижных игр. Игры проявляют огромное влияние на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять,

обобщать и делать выводы. Занятия играми способствуют формированию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а кроме того в гимнастике, спорте и туризме.

Правила и двигательные действия подвижной игры формируют у играющих верные представления о поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми.

Подвижные игры, таким образом, могут положительно влиять на умственное развитие. Тем не менее нельзя переоценивать подобное влияние, поскольку подвижных игр в силу их специфики, прежде всего решаются проблемы непосредственно физического воспитания.

Образовательное значение имеют игры, по структуре и характеру движений подобные двигательным действиям, которые изучаются во время занятий спортивными играми, гимнастикой, легкой атлетикой, лыжной подготовкой, плаванием и иными видами спорта. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко и просто перестраиваются при последующем, более глубоком, изучении техники движений и облегчают овладению ее. Игровой способ в особенности рекомендуется использовать на этапе начального изучения движений [16].

Многочисленное повторение двигательного действия во время игры позволяет создавать у занимающихся умение экономно и целесообразно выполнять их в законченном виде. Надо приучать занимающихся использовать приобретенные навыки в нестандартных условиях.

Подвижные игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные отношения, одновременно воспринимать многое и реагировать на воспринятое.

Не менее значимы игры с различными мелкими предметами. Упражнения с мячами, мешочками и другим, увеличивают кожно-тактильную и мышечно-двигательную чувствительность, совершенствуют

двигательную функцию рук и пальцев, что имеет особое значение для технически сложных видов спорта.

В подвижных играх участникам надо выполнять разные роли, что развивает у них организационные навыки.

Воспитательное значение подвижных игр. Подвижные игры способствуют воспитанию физических качеств, которые развиваются в комплексе.

Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, выстроенные на потребности мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, с задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Игры содействуют развитию выносливости. Вводя в игру новые препятствия, повышая требования к поведению играющих посредством заданий и новых правил, педагог увеличивает и рабочее усилие играющих. В следствии совершенствуются все системы организма играющих, а вместе с этим улучшаются навыки и качества. Воздействие на формирование выносливости особенно эффективно, если в играх одновременно функционируют все участники. В этом отношении увлекательны также игры, в которые входят не один, а 2- 3 вида физических упражнений (к примеру, игры с бегом, с бегом и метанием, прыжком и сопротивлением и др.). С целью формирования этих или иных качеств очень важно внедрять в игры моменты соревнования.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости.

Подвижные игры, для которых характерны состязание, особенно ценны как средство, помогающее совершенствованию быстроты, силы, выносливости, ловкости, решительности, настойчивости, смелости, инициативности. Однако приобрести желаемые результаты можно только

лишь в том случае, если игры грамотно подбираются, применяются последовательно и регулярно и неоднократно повторяются

С целью воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений.

Совершенствование гибкости происходит в играх, происходит в играх связанных с частым изменением направления движений [18].

Увлекательный игровой сюжет порождает у участников позитивные чувства и подталкивает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью неоднократно проделывали эти либо другие приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности. Для возникновения интереса к игре огромное значение имеет путь к достижению игровой цели – характер и степень трудности препятствий, которые нужно преодолевать с целью получения конкретного результата.

Подвижная игра, требующая творческого подхода, всегда будет интересной и увлекательной для ее участников.

Соревновательный характер коллективных подвижных игр активизирует действия игроков, вызывает проявления решительности, мужества и упорства для достижения цели. Тем не менее, следует принимать во внимание, что острота состязаний не должна разъединять играющих. В коллективной подвижной игре любой участник наглядно убеждается в преимуществах общих, дружных усилий, направленных на преодоление преград и достижение общей цели. Добровольное принятие ограниченных действий правилами, принятыми в коллективной подвижной игре, при одновременном увлечении игрой дисциплинирует занимающихся.

Подвижные игры носят коллективный характер. Мнение ровесников, как известно, оказывает огромное влияние на поведение каждого игрока. В командных и в особенности, в спортивных играх необходимо требовать подчинения капитану команды и обязательно действовать только лишь в интересах команды, а не в своих личных. Все это, бесспорно, способствует

воспитанию и укреплению сознательной дисциплины, моральной и волевой устойчивости в поступках и действиях.

Игре присущи противодействия одного игрока другому, одной команды другой, когда перед игроками возникают самые разнообразные задачи, требующие моментального решения. Для этого следует в кратчайший срок дать оценку окружающую обстановку, подобрать наиболее верное действие и выполнить его. Таким образом, подвижные игры способствуют самопознанию. Помимо этого, занятия играми вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения, игроки обретают умение быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро исполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость [27].

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи нужно решать в комплексе, только лишь в таком случае каждая подвижная игра будет успешным орудием разностороннего физического воспитания занимающегося.

### **1.6. Использование подвижных игр в физической подготовке**

Игровой метод в силу свойственных ему особенностей является методом комплексного совершенствования двигательной деятельности. В наибольшей мере он дает возможность совершенствовать такие качества, как ловкость, быстрота ориентировка, самостоятельность, инициатива без которых спортивная деятельность невозможна. Невзирая на то что игры часто включают в себя действия, избирательно нацеленные на совершенствование одного из двигательных качеств, их необходимо рассматривать как упражнения общего физического воздействия. Ни одна подвижная игра не может быть средством развития кого-то одного качества.

Для специальной физической подготовки в каждом виде спорта можно подбирать либо составлять игры, нацеленные на развитие того либо иного качества.

Игровой материал следует планировать с учетом положительного переноса навыков. Таким образом, правильная техника передачи мяча в баскетболе положительно скажется на освоении броска по цели, так как сходна с ним по структуре действию. Непродуманный отбор игр может привести к негативному переносу навыка. К примеру, не следует включать в комбинированную гонку либо эстафету бег с мячом в руках – это может вредно отразиться в дальнейшей игре в баскетбол.

Включая в игры этот либо другой элемент спортивной техники, важно следить, чтобы главная структура движения в процессе игры никак не нарушалась. Не следует, к примеру, в игре закреплять движения с максимальными усилиями, если это никак не проделывалось на тренировках при формировании навыка.

Важно также иметь в виду, что технически верное выполнение движений на большой скорости – весьма сложная задача. Она решается лишь специально продуманной системой спортивной подготовки, в том числе и с использованием игры. В играх, где навык совершенствуется в условиях, приближенных к соревнованию, важно не столько оценивать быстроту завершения игрового задания, сколько осуществление основного технического приема [6].

**Техническая подготовка.** Использование подвижных игр в спортивной подготовке дает возможность сформировать двигательную основу для перспективного совершенствования координационных способностей, нужных для формирования спортивной техники.

Систематическое проведение различных подвижных игр дает возможность создать у спортсменов определенный запас движений. На этой базе формируется новый навык. Необходимо выделить, что навык, формируемый в спорте, реализуется, как правило, без игры, без участия эмоций. Более того, эмоции готовы только лишь нарушить действия и затруднить достижение цели. Игра приходит на помощь тренеру, лишь в этом случае, когда движение автоматизируется и внимание

сосредотачивается не только на двигательном акте, сколько на результате действия, условия и ситуации, в которых оно выполняется. Здесь игра выступает как средство совершенствования навыка, выполняемого в повышенном эмоциональном состоянии, в изменяющихся ситуациях, при внешних противодействиях. Навык становится не только лишь стабильным и устойчивым, но и гибким, вариативным. Это может привести к зарождению нового, более совершенного умения. Спортсмен приобретает способность применять освоенный навык в целостной деятельности, выбирать для каждого случая наилучшие варианты выполнения действия. В следствии этого следует вначале давать задания в игре: кто выполнит задание лучше, точнее, а уж в последствии этого – кто быстрее, больше.

**Тактическая подготовка.** Подвижная игра выступает, как комплексное упражнение, заставляющая к тому же активно работать мысль. В следствии этого использование в тренировках игр для решения разных педагогических задач способствует формированию общих предпосылок для овладения тактикой. К тому же игровая деятельность всегда содержит в себе простые или более сложные способы ведения борьбы. В игре участники сами обязаны уметь рассчитывать собственные силы, определять рациональные приемы действий.

Умение чувствовать микроотрезки времени, скорость и ритм движений, умело рассредоточивать силы на дистанции также входит в арсенал тактического мастерства, которое может совершенствоваться в играх и игровых заданиях.

Тактическое мышление прививается не столько при теоретическом разборе возможных ситуаций, сколько в практических упражнениях игрового характера. Игр и упражнений тактического плана в спортивных играх и единоборствах (вследствие многообразия тактических возможностей) больше, чем сложно-технических или циклических видах спорта.

В связи с тем, что технические навыки целесообразно совершенствовать применительно к будущим тактическим ситуациям (и

данное спортсмен обязан уже понимать при изучении техники), подвижная игра выступает как средство, позволяющее моделировать разные ситуации (от простых до сравнительно сложных) [6].

В настоящее время отмечается направленность ограничивать воспитание автоматизированных тактических навыков и расширять их вариативность. Данную проблему благополучно допускается осуществлять с помощью разнообразных командных игр.

**Активизация внимания и регулирование эмоционального состояния.** При утомлении, нарушении устойчивости внимания, вызванных высоким темпом либо однообразным характером выполняемых упражнений, введение подвижных игр в тренировке вновь увеличивает внимание и восстанавливает трудоспособность занимающихся. Процесс изучения технических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой связи от настроения спортсмена, его увлеченности. При зарождении у игроков астенических (отрицательных) эмоций коэффициент полезного действия тренировки существенно падает. Введение в нее простых игр, никак не схожих по своей двигательной структуре, ритму и характеру мышечной деятельности на выполняемые упражнения, способствует формированию у занимающихся стенических (положительных) эмоций. Переход с 1-го типа работы на другой, элемент состязания, свободного выбора действий в игре дает возможность открыть «второе дыхание» с целью продолжения интенсивной тренировки после активного отдыха. При умелом использовании игр в ходе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

В играх с целью активизации внимания и повышения эмоционального состояния как правило нет больших физических напряжений и острого конфликта. Важно четко определить, когда настало время включить в занятие игру. Порой игра входит в разминку или включается в заключительную часть тренировки с целью сохранения хорошего настроения.

## **II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Решение вопросов исследования выполнялось с помощью использования определенных методов научного познания. Для тренера-педагога методы исследования важны, прежде всего, как способы изучения индивидуально-психологических особенностей личности занимающихся. В теории физической культуры есть ряд методов исследований, выбор которых зависит от целей и задач исследования.

### **2.1. Организация исследования**

В исследование принимали участие ученики 5-7 классов. По результатам тестирования общей физической подготовленности были сформированы две группы (контрольная и экспериментальная) имеющие один уровень развития физических качеств. Исследование особенностей развития физических качеств в экспериментальной группе с применением подвижных игр проводилось в период с октября 2014г. по март 2015г. Тестирование проводилось в три этапа.

Время проведения тестов, характер отдыха между попытками были одинаковыми для всех испытуемых.

Количество испытуемых 20 человек – по 10 в каждой группе.

Сущность эксперимента заключается в следующем: сравнить традиционную программу для развития физических качеств баскетболистов и эффективность использования подвижных игр на учебно-тренировочных занятиях, провести тестирование и сравнить результаты.

I этап-октябрь 2014г. В октябре было проведено тестирование исходного уровня развития физической подготовленности в группе.

Далее в тренировочный процесс экспериментальной группы было введено использование подвижных игр. Контрольная группа продолжала тренироваться по традиционной учебной программе.

II этап-декабрь 2014г. Для отслеживания изменений в течение эксперимента в декабре было проведено промежуточное тестирование.

III этап- март 2015г. В марте были получены итоговые данные уровня развития физической подготовленности.

## **2.2. Характеристика методов исследования**

### **Тесты для определения уровня физической подготовки.**

На разных этапах обучения тесты, как метод оценки подготовленности, применяются с различной целью. На этапах углубленной тренировки являются основным инструментом контроля (помогают держать под контролем степень становления, сдвиги в развитии двигательных свойств и особых возможностей занимающихся), важнейшим методом научно-методического обеспечения.

Для определения уровня физической подготовленности есть большое многообразие тестов. В дипломной работе используется следующий вариант.

1. 12 минутный беговой тест Купера – выносливость.
2. Толкание набивного мяча (1 кг.) двумя руками от груди – силовые качества.
3. Подвижная игра-тест «Пятнашки» - ловкость.
4. Бег 20 м – скоростные качества.
5. Наклон туловища вперед из положения стоя – гибкость.

Выносливость. Под выносливостью баскетболиста подразумевают умение выполнять игровую деятельность без снижения ее производительности на протяжении атаки, игровой четверти, всей игры. Степень развития выносливости обуславливается прежде всего функциональными возможностями сердечно-сосудистой и нервной системы, уровнем обменных процессов, а кроме того координацией деятельности разных органов и систем. Помимо этого, на выносливость проявляет воздействие уровень развития координации движений, силы психических

процессов и волевых качеств. Под общей выносливостью понимают выносливость в продолжительной работе умеренной интенсивности. Хорошо сформированная выносливость является фундаментом спортивного мастерства. Специальная выносливость - это выносливость к определенной деятельности. Для баскетболиста нужна высокоскоростная выносливость, которая дает возможность поддерживать высокую скорость в течении всей игры. При формировании выносливости нужна следующая последовательность постановки задач: 1) развитие общей выносливости; 2) развитие высокоскоростной и скоростно-силовой выносливости; 3) развитие игровой выносливости.

Гибкость - умение выполнять движения с высокой амплитудой, высокий уровень развития которой - необходимое требование качественного выполнения различных движений. Отличают пассивную и активную гибкость. Под пассивной гибкостью понимают максимальную подвижность в суставах, которую спортсмен способен показать с помощью внешних сил, к примеру, под действием партнера. Под интенсивной гибкостью подразумевают максимальную подвижность в суставах, какую спортсмен способен показать лично. Главным способом воспитания гибкости является повторный метод выполнения упражнений. Упражнения выполняются медленно, с постепенным ростом амплитуды движения до максимально возможной. В паузе отдыха выполняются упражнения на расслабления либо статическое растягивания работавших мышц. В баскетболе особенно важно укрепить и сделать гибким голеностопный, лучезапястный, локтевой, плечевой и тазобедренный суставы, шейные позвонки. Закрепощенность мышц, имеющих отношение к данным суставам, препятствует освоению сложных технических приемов. Свобода движений, гибкость, умение расслабиться создают базу для освоения сложно-координационных приемов баскетбола и дают им силу и непринужденность. Гибкость при игре в баскетбол нужна при выполнении обманных движений (финтов). Техника

обыгрывания с мячом и обманные движения составляют важнейшую часть баскетбольной техники.

Ловкость - это умение быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией. Это самое общее формулировка, поскольку ловкость - комплексное качество, в котором сочетаются проявление быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а кроме того овладение игровыми приемами. Если же попытаться дать более узкое, специальное определение, то можно отметить, что ловкость - это способность быстро и точно выполнять сложные по координации движения. Отличают прыжковую ловкость, акробатическую, скоростную и др. Совершенствовать ловкость необходимо с 6-8 лет и работать над этим качеством постоянно, вводя в тренировочный процесс все новые, более сложные упражнения. Людям, никак не наделенным от природы непринужденностью движений, быстротой и координированностью, следует овладеть этими приемами и постоянно их совершенствовать. Хотя сама игра во многом способствует формированию координации и ловкости, тем не менее, без специальных упражнений обойтись трудно.

Быстрота - это умение игрока выполнять свои действия в кратчайшие интервалы времени. Формированию быстроты следует всегда уделять внимание в тренировках и занятиях по баскетболу. Установлено, что тренировки с отягощением содействуют увеличению быстроты движений, формируют мышечную силу, делают лучше координацию, что важно в первую очередь для центровых игроков. Целесообразно совмещать специальные упражнения и работу над скоростью и техникой в условиях, близких к игре, потому как непрерывный игровой цейтнот требует усиленной работы, быстроты мышления и быстроты движений. В практике работы с баскетболистами сборной доказано, что упражнения с штангой или гирей весом 15-20% от собственного веса игрока развивают двигательную быстроту. Надо только лишь следить, чтобы во время упражнений с такими весами скорость движения не снижалась. Работа с отягощениями 70-80% от

собственного веса игрока способствует формированию взрывной силы и стартовой скорости. Тем не менее следует помнить, что применяющиеся в основном для укрепления связок изометрические упражнения противопоказаны для развития быстроты: мышцы теряют эластичность, их сокращения замедляются.

Сила – способность человека преодолевать наружное сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Мышечная сила – одно с физиологических свойств, уровень развития которого в значительной мере определяет быстроту движений и играет огромную роль в работе, требующей выносливости и ловкости. Отличают абсолютную и относительную силу. Абсолютная сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении безотносительно к весу спортсменов. Относительная сила – сила, приходящаяся на 1 килограмм веса тела спортсмена.

12 минутный тест Купера. Испытуемый бежит или чередует бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно больше расстояния за 12 мин. Пройденная длина измеряется.

Толкание набивного мяча. Метание мяча из положения стоя двумя руками от груди. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Подвижная игра-тест «Пятнашки». Тестироваться может 10-12 человек. Из участников выбирается один водящий, который выходит за линию игрового поля (размером 9×12 м.). По сигналу водящий пытается за 20 сек. осалить как можно больше игроков, которые перемещаются по площадке. После перерыва назначается другой водящий и так пока все не побывают в роли водящего. Фиксируется количество осаленных игроков каждым водящим.

Бег 20 м. Отмечается линия старта и финиша. Перед дистанцией должно быть достаточно места для разгона. По сигналу испытуемый разгоняется и стремится как можно быстрее пробежать дистанцию 20 м. Фиксируется лучший результат из 2 попыток.

Наклон туловища вперед из положения стоя. Показатели гибкости определялись по степени наклона туловища вперед. Испытуемый встает на скамью, наклоняет туловище вперед - вниз. Измеряется расстояние ниже уровня скамьи, до которого дотянулся испытуемый [20].

**Педагогическое наблюдение.** Проводилось изучение организации и наблюдение за проведением учебно-тренировочного процесса учеников 5-7 классов. Беседа с участниками эксперимента, направленная на выявление интереса к подвижным играм.

**Педагогический эксперимент.** Педагогический эксперимент являлся основным методом исследования, в котором решались поставленные задачи, и проверялась гипотеза.

**Статистические методы обработки экспериментальных данных.** Обработка данных, полученных в ходе тестирования, осуществлялась методом математической статистики. Статистическая обработка данных заключалась в вычислении средних арифметических ( $\bar{x}$ ), стандартного отклонения ( $s$ ), средней ошибки ( $m$ ). Достоверность различий полученных данных в ходе экспериментов определялась по  $t$  - критерию Стьюдента.

### III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На учебных занятиях анализировались подвижные игры, используемые для развития различных физических качеств. Из всех предложенных подвижных игр достаточно эффективными оказались игры на ловкость, силу, скоростные качества, а менее эффективными оказались игры на выносливость и гибкость.

Результаты, полученные в ходе эксперимента по комплексу тестов описанных в главе II, представлены в таблицах 1,2. При сравнении данных между контрольной и экспериментальной группами (таблица 2) можно увидеть, что на первом этапе различия между показателями не достоверны, т.е. они однородны по развитию физических качеств. Внутригрупповые исследования изменения в течение эксперимента средних значений по тестам и прирост показателей в процентах представлены в таблице 1.

Исходя из данных, положительно наибольшие сдвиги были получены в трех тестах: бег 20 м., «пятнашки», толкание набивного мяча.

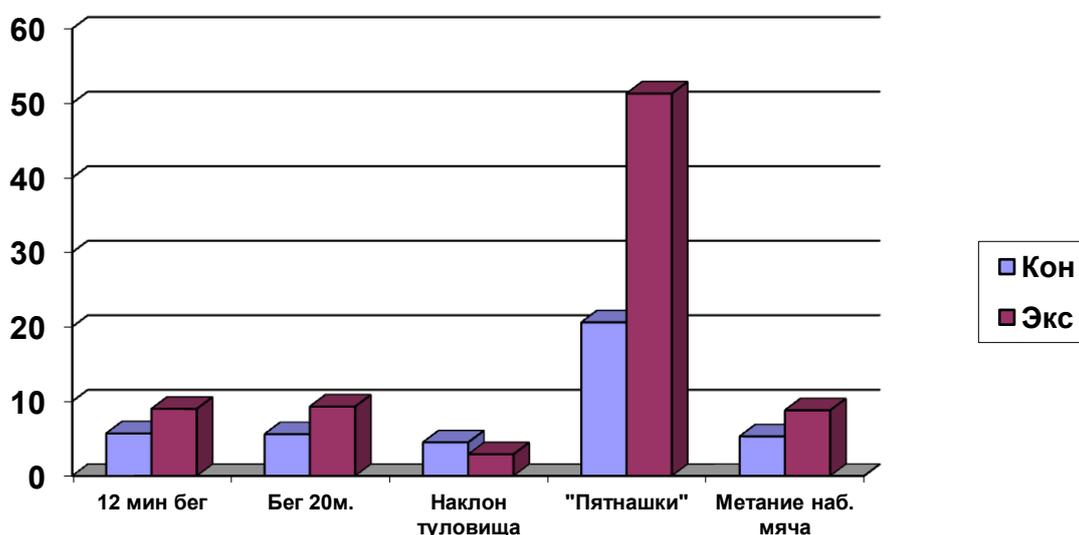


Рис. 1. Прирост показателей за экспериментальный период, %

Показатели выносливости увеличились на 5,7% и 9,0% в контрольной и экспериментальной группах соответственно, однако различия оказались недостоверны при  $p < 0,05$ .

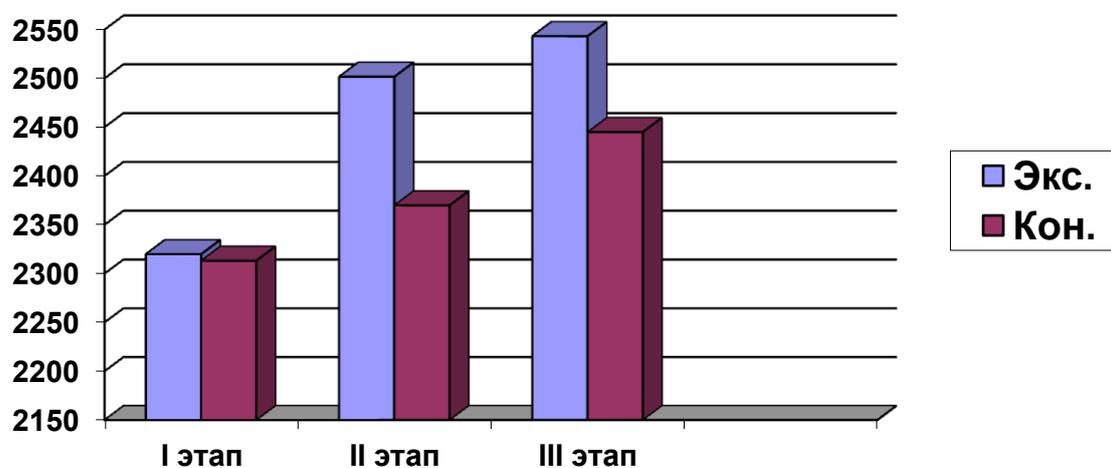


Рис. 2. Изменение результатов в 12 мин. беге

Показатели игры на развитие гибкости, например «Ловкий перемах», «Перемена мест» увеличились на 4,5% и 2,9% в контрольной и экспериментальной группах соответственно, различия также оказались недостоверны при  $p < 0,05$ .

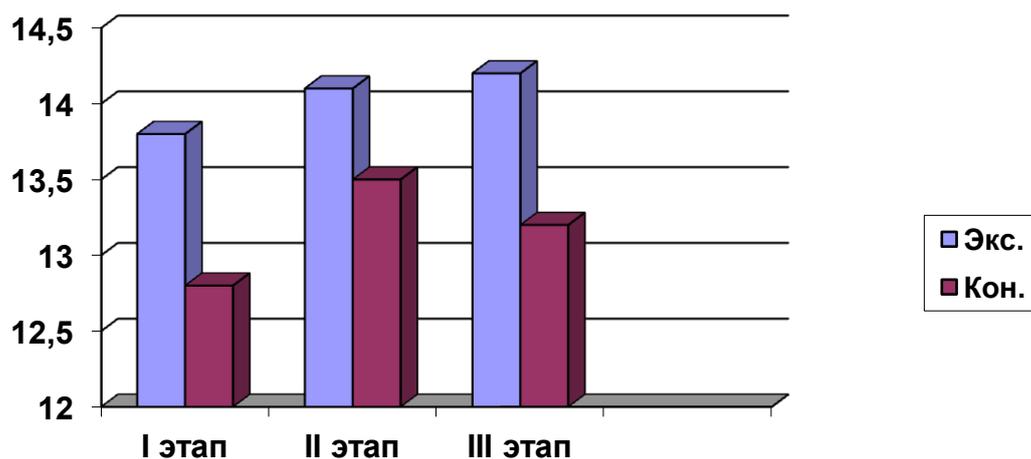


Рис. 3. Изменение результатов наклон туловища вперед, см

В играх направленных на развитие быстроты («Рывок за мячом», «Быстро в щит», «Борьба за мяч» и др.), как показали результаты исследования, прирост составил 5,6% и 9,3% в контрольной и экспериментальной группах соответственно. Различия между группами достоверны при  $p < 0,05$ .

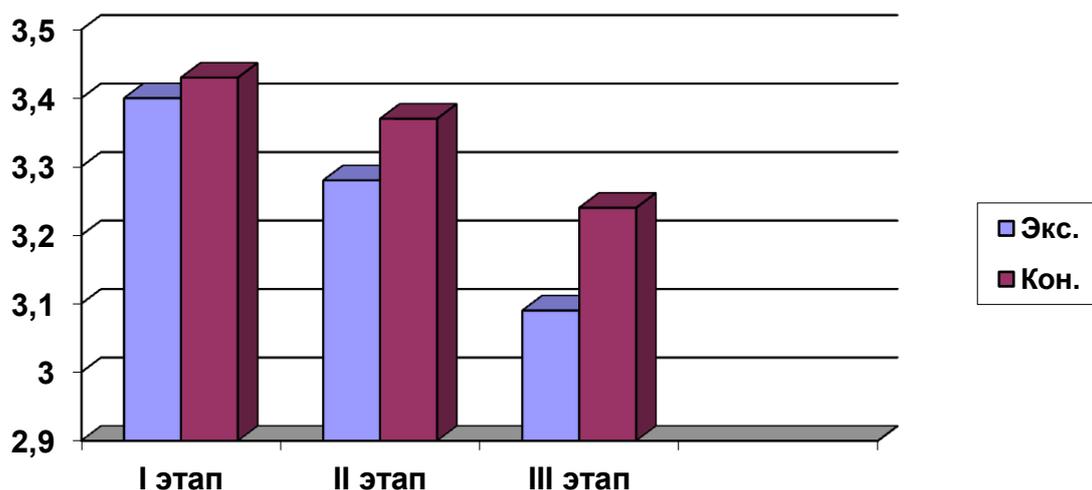


Рис. 4. Изменение результата 20 м.

В играх направленных на развитие силы («Пятнадцать передач», «Подвижный ринг», «Сидячий бросок» и др.) прирост составил 5,3% и 8,9% в контрольной и экспериментальной группах соответственно, различия оказались достоверны при  $p < 0,05$ .

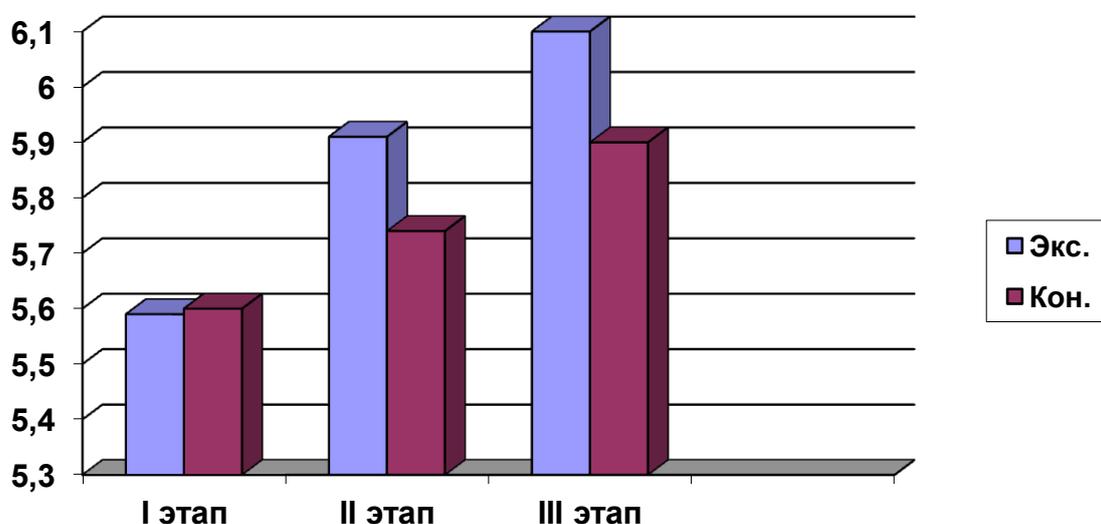


Рис. 5. Изменение результата толкание набивного мяча

Показатели такого качества, как ловкость, под влиянием подвижных игр («Ловкий умелец», «Мяч среднему», «третий лишний» и др.) изменились наиболее значительно. Прирост составил 20,6% и 51,3% в контрольной и экспериментальной группах соответственно. Различия при  $p < 0,05$  также оказались достоверны.

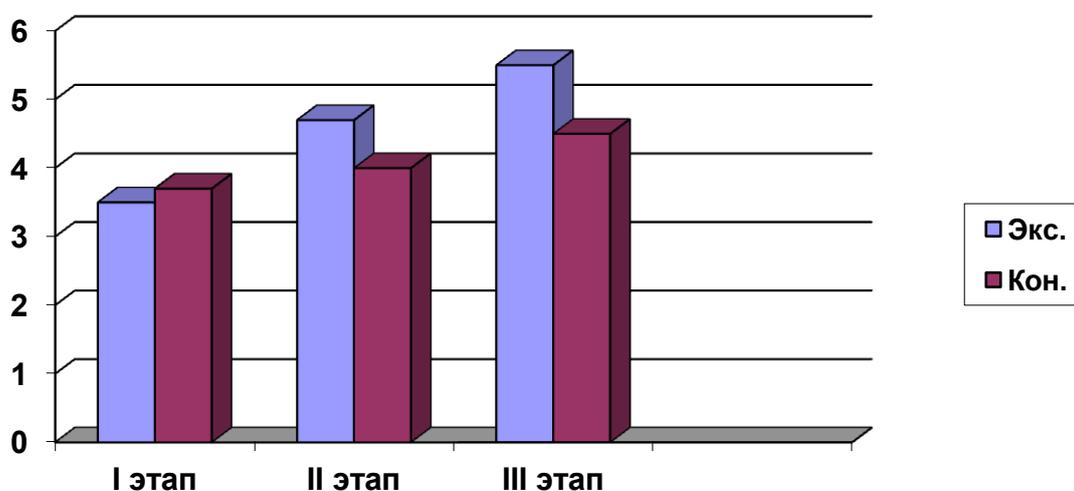


Рис. 6. Изменение результата «Пятнашки»

### 3.1. Влияние подвижных игр на развитие физических качеств учащихся 10 – 12 лет

Целесообразность какого-либо упражнения в спортивной тренировке определяется, прежде всего, его положительным воздействием на рост спортивных результатов. Именно с этих позиций и следует подходить к применению игры, которая в сочетании с другими специальными средствами повышает эффективность тренировки.

Необходимо учитывать, что подвижные игры ограничивают возможность точного дозирования нагрузки, так как нет возможности заранее предположить действия каждого участника. Постоянно меняющаяся

ситуация в игре, высокая эмоциональность взаимодействия исключает возможность программировать содержание упражнений у отдельных участников и точно регулировать нагрузку по величине и направленности.

Поэтому необходимо следить за тем, чтобы физические нагрузки были оптимальными.

Выбор подвижной игры зависит от педагогических задач занятия, а эффективность использования – от качества владения игрой занимающимися. В зависимости от конкретной задачи занятия, определяется основная задача игры и ее место в занятии.

Для процесса урока характерен относительно законченный кругооборот определенных периодов. Применение подвижных игр может иметь место в любом из периодов (подготовительном, соревновательном и переходном), но игрового материала и его характер значительно изменяются в связи с задачами на каждом этапе тренировки.

Поскольку задача начального этапа подготовительного периода связана с повышением общего уровня развития физических качеств ученика, а также расширением кругозора его двигательных навыков и умений, наряду со специальными упражнениями в этом периоде могут быть широко использованы и игры, основным содержанием которых является содействие развитию силы, быстроты, ловкости и других качеств. Объем игр для решения задач урока в отдельных ее микроциклах может быть увеличен. В игры включаются упражнения, сходные с избранным видом спорта и существенно отличающиеся от него. Параллельно осуществляется морально-волевая подготовка занимающихся.

На втором этапе подготовительного периода ставится задача более углубленного освоения и совершенствования двигательных навыков именно в том виде, в каком они будут применяться в спортивных соревнованиях. Это накладывает отпечаток и на характер игрового материала в тренировке. Их объем здесь несколько снижается. Так как увеличиваются нагрузки, специфичные для соревнований в избранном виде спорта. При подборе и

проведении игр усиливается избирательное, направленное их воздействие на развитие специальных качеств и навыков, необходимых спортсмену.

Иные задачи преследует тренер, организуя игры в конце микроцикла подготовительного периода. Поскольку он завершается активным отдыхом, игры здесь используются не для общей или специальной подготовки, а сохранения эмоционального настроения на дальнейшую работу. Игры проводятся в начале или конце занятия и предусматривают сравнительно небольшие физические и психические усилия.

Если игра выступает как самостоятельный вид упражнений в спортивной подготовке, то игровой метод может быть применим при проведении различных форм проведения урока. Примером может служить круговая тренировка, направленная в основном на комплексное развитие двигательных качеств или технических навыков.

Важнейшим средством совершенствования в соревновательном периоде служат сами соревнования. Занятия, проводимые между соревнованиями, с одной стороны, направлены на сохранение и совершенствование технических приемов, а с другой стороны на активный отдых. Здесь применяются разнообразные игры с интересными и несложными заданиями. Здесь подвижная игра выступает как одно из эффективных средств, помогающее снять нервное напряжение, накопленное в ходе соревнований и вызвать положительные эмоции.

Особенно важное место игры занимают в переходном периоде **тренировочного процесса**, в котором должны быть созданы условия для отдыха, завершения восстановительных процессов после напряженных соревнований и в тоже время для сохранения тренированности.

Подбирая и планируя игры необходимо исходить из педагогических задач, имея целью всестороннее развитие занимающихся, и обязательно учитывать их возрастные, половые особенности и уровень подготовленности. Надо тщательно разбираться в содержании игр, чтобы не допустить

использования игр вредных для здоровья, например с элементами неестественных движений.

Следует оценить доступность игр для каждого возраста, оценить сложность правил, взаимодействия и взаимоотношения играющих и ожидаемый от игры результат.

Важно оценить насколько соответствуют игры интересам занимающихся, конечно, не забывая при этом целей и задач.

Правильно подобранная игра вызывает положительные эмоции, благотворно влияющие на весь ход игры и увеличение физиологического воздействия игры.

Необходимы игры, организующие как одиночные, так и коллективные действия, игры, в которых приходится преодолевать возрастающие трудности, а также игры, в которых часто меняются взаимоотношения играющих и повышается нагрузка на организм

Необходимо детально разобраться в правилах игры. Очень важно оценить назначение каждого. Правила составляют главное звено в игре. С помощью правил в большей мере создаются условия для различного рода взаимодействия играющих. От большей или меньшей целесообразности, сложности правил, того или иного сочетания их, может изменяться и сама игровая деятельность. Занимающиеся, играя, должны все время согласовывать свои действия с правилами. Требование точного соблюдения правил игры, заставляет играющих, сосредотачивать внимание на движениях, помогает лучше ориентироваться в обстановке и быстрее действовать, упражняет их в выборе наиболее целесообразного поведения в игре. Все это помогает играющим лучше распределять силы, делает их действия более экономными и точными.

Чем больше продуманы правила, тем точнее они сформулированы. Чем полнее доведены до занимающихся и ими осознаны, и приняты, тем больше их педагогическая ценность.

Определяя нагрузку игры, необходимо принимать во внимание подготовленность группы, характер упражнений, входящих в игру, размеры помещения, длительность игры и повторение ее в занятии.

Чтобы определить физиологическое влияние игры в целом, следует вникнуть в сложный процесс игры и учесть многие причины повышающие или снижающие нагрузку.

Оценив возможную нагрузку в той или иной игре в отдельности, необходимо предусмотреть ее влияние в сочетании с другими упражнениями, применяемых на занятии. Важно знать, какие упражнения будут предшествовать игре и, какие будут после нее.

Установив правила игры, оценив ее нагрузку, необходимо заранее подготовить место для проведения игры, необходимый инвентарь, и также, что очень важно точный доступный для занимающихся рассказ – объяснение игры [22].

В играх, способствующих **развитию силы**, занимающиеся преодолевают собственный вес, либо вес отягощения, либо сопротивление противника. В таких играх используются предметы (набивные мячи, гантели, скамейки и др.) либо партнер по тренировке. Для проведения игр с преодолением собственного веса используются: гимнастическая стенка, брусья, вертикальный канат. Нередко такие игры не требуют инвентаря и связаны с перемещением на площадке в упоре лежа, в упоре сзади, с выпрыгиванием и т.п.

Многие из этих игр (эстафеты с подтягиванием, отжиманием, метанием набивного мяча) можно проводить в виде контрольных упражнений (тестов), характеризующих сдвиги в силовой подготовке. Эмоциональная окраска подобных испытаний заставляет участников игры проявлять максимальные усилия для достижения как личной, так командной победы.

В игры важно больше включать упражнений, направленных на увеличение силы сгибателей и разгибателей тех конечностей, которые слабее

развиты. Например, в играх с прыжками надо акцентировать внимание на правой ноге, а в играх с перетягиванием - на левой руке.

В игре не следует давать начинающим в большом объеме упражнения с околопредельными и предельными напряжениями. Эмоциональный подъем часто не может компенсировать их недостаточной физической подготовленности. Например, игры №6, 22, 24.

Развитие **быстроты** особенно хорошо развивается в играх, где сочетаются такие основные показатели быстроты, как ответная реакция на сигнал и быстрота мышечных сокращений, количество движений, выполняемых в единицу времени, и скорость передвижений тела или его частей в пространстве. Поскольку упражнения для развития быстроты выполняются в предельно быстром или около предельном темпе, им по характеру соответствуют игры с активным соревнованием двух сторон. Успешно применяются игры и для воспитания реакции на движущийся объект, что важно в спортивных играх и единоборствах.

Упражнения для развития быстроты в играх очень разнообразны по характеру. Действия в упражнениях, включаемых в игру, или в подобранных готовых играх по форме движений и скорости мышечных сокращений должны быть по возможности близки к двигательным действиям в избранном виде спорта. Для развития скорости широко используются силовые упражнения (прямая зависимость), поэтому игры с упражнениями скоростно-силового характера будут содействовать решению этой задачи. Поскольку скоростные раздражители наиболее эффективны при оптимальной возбудимости нервной системы, игры, содействующие развитию скоростных качеств, рекомендуется проводить в начале тренировочного урока, до наступления утомления.

Важно предварять играм для преимущественного развития быстроты небольшую разминку, а в ходе игр и эстафет устраивать минутные интервалы для отдыха. Например, игры №1-6, 11,14, 28.

Предпосылками для развития **ловкости** являются освоенные движения координационные сочетания. Разнообразные подвижные игры на быстроту и точность выполнения действий, равновесие и координацию и т.п. создают хорошую основу для воспитания ловкости, определяющей достижения в избранном виде спорта.

Высокий уровень развития ловкости особенно необходим в тех видах спорта, где движения носят ациклический характер, а условия их выполнения все время изменяются. Игре, как виду деятельности, присущи именно эти признаки. Поэтому большинство подвижных игр связано с проявлением ловкости. В играх совершенствуются «чувства мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени» и т.п. В процессе таких игр совершенствуются функции различных анализаторов, от которых зависит правильное, точное и своевременное (следовательно, и ловкое) выполнение движений.

Игры, направленные на воспитание ловкости, т.е. связанные с выполнением упражнений, требующих тонких и точных мышечных усилий, недостаточно эффективны при наступающем утомлении, поэтому при повторении игр надо делать перерывы для отдыха, а сами игры проводить, когда нет значительных следов утомления от предшествующей нагрузки. Игры №4, 14, 19.

В играх **выносливость** проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, где чередуются моменты напряжения и расслабления. В одних играх, применяемых с этой целью, движения циклические, в других - продолжительные усилия не связанные с определенным ритмом (игры с мячом).

Существует немало игр, где сочетаются развитие быстроты и выносливости при мышечной работе высокой интенсивности

Существует ряд приемов, с помощью которых можно регулировать нагрузку в игре: 1) уменьшение количества игроков при сохранении размеров

поля и 2) увеличение размеров площадки, усложнение приемов игры и правил при неизменном количестве играющих.

Упражнения для развития выносливости, особенно циклического характера, требующие умеренного напряжения и не связанные с высокой активностью нервной системы, могут вызвать утомление, снижение работоспособности. Такие упражнения разумно сочетать с подвижными играми. Игры №3, 6, 10, 16.

Упражнения для сохранения и развития **гибкости** обычно включаются в игровые гонки. В некоторых случаях, особенно в технически сложных видах спорта, тренер подбирает соответствующие игры для целенаправленного, зачастую локального, воздействия на отдельные мышечные группы, связки и суставы. Такие игры нередко выполняются с отягощением, партнером, чтобы создать условия для увеличения амплитуды движения, дополнительного растяжения мышц и связок.

Активная гибкость зависит от силы мышц. Поскольку, однако, увеличения силовыми упражнениями может привести к ограничению подвижности в суставах, целесообразно включать в занятия игры с элементами силовой борьбы, переноской груза, передвижениями с преодолением веса тела и т.п., в которых исключены статические усилия. К тому же следует помнить, что эластические свойства мышц могут изменяться под влиянием центральной нервной системы. Так при эмоциональном подъеме (с чем связано участие в играх) гибкость увеличивается.

Играм, направленным на развитие гибкости, надо проводить соответствующую разминку, чтобы избежать растяжений связок и разрывов мышечных волокон. Игры №19, 21-22.

Для повышения уровня **технического мастерства** используются игры №24, 26-29, 31.

Таблица 1

Динамика изменения показателей физической подготовленности баскетболистов в течение эксперимента между контрольной и экспериментальной группами

Тест	Группа	Результаты теста									
		I этап	II этап			Прирост %	III этап			Прирост%	Общий прирост%
		Среднее и ошибка	Среднее и ошибка	Значение критерия			Среднее и ошибка	Значение критерия			
				$x_{cp} \pm m$	$x_{cp} \pm m$			t(I,II)	p(0,05)		
Бег 12 минут, м.	Контр.	2313,3±18,9	2380,0±20,0	2,11	>	2,5	2445,0±28,5	2,16	>	3,2	5,8
	Эксп.	2320,0±55,1	2501,8±63,4	2,16	>	8,3	2543,3±34,4	0,58	>	1,8	9,0
Бег 20 м, сек.	Контр.	3,43±0,02	3,38±0,01	2,42	<	1,8	3,24±0,05	2,28	<	3,9	5,6
	Эксп.	3,40±0,03	3,28±0,03	2,55	<	3,5	3,09±0,04	3,80	<	5,8	9,3
Наклон туловища вперед, см	Контр.	12,8±0,5	13,5±0,5	0,45	>	2,2	13,2±0,5	0,05	>	2,3	4,5
	Эксп.	13,8±0,8	14,1±0,8	0,21	>	2,2	14,2±0,8	0,13	>	0,8	2,9
«Пятнашки» кол-во игроков	Контр.	3,8±0,2	4,0±0,2	1,29	>	8,1	4,5±0,2	2,68	<	12,5	20,6
	Эксп.	3,5±0,2	4,8±0,2	3,85	<	34,3	5,5±0,2	3,5	<	18,0	51,3
Метание набивного мяча, м.	Контр.	5,60±0,05	5,84±0,04	2,86	<	2,5	5,90±0,04	2,89	<	2,8	5,3
	Эксп.	5,59±0,04	5,91±0,05	5,14	<	5,8	6,10±0,04	2,84	<	3,2	8,9

Таблица 2

Динамика изменения уровня физических качеств баскетболистов в течение эксперимента между контрольной и экспериментальной группами

Тест	Результат теста											
	I этап				II этап				III этап			
	Среднее и ошибка		Значение критерия		Среднее и ошибка		Значение критерия		Среднее и ошибка		Значение критерия	
	$\bar{x} \pm m$		t(экс)	p(0,05)	$\bar{x} \pm m$		t(экс)	p(0,05)	$\bar{x} \pm m$		t(экс)	p(0,05)
	Контр.	Эксп.			Контр.	Эксп.			Контр.	Эксп.		
Бег 12 минут, м.	2313,3± 17,9	2320,0± 55,1	0,12	>	2370,0± 20,0	2501,7± 63,4	2,05	>	2445,0±28,5	2543,3± 34,4	2,20	>
Бег 20 м, сек.	3,43± 0,02	3,40± 0,03	0,87	>	3,37± 0,01	3,28± 0,03	2,6	<	3,24± 0,05	3,09± 0,04	2,25	<
Наклон туловища вперед, см	12,8± 0,5	13,8± 0,8	1,07	>	13,5± 0,5	14,1± 0,8	0,97	>	13,2± 0,5	14,2± 0,8	1,08	>
«Пятнашки», кол-во игроков	3,7±0,2	3,5±0,2	0,54	>	4,0±0,2	4,7±0,2	2,58	<	4,5±0,2	5,5±0,2	3,16	<
Метание набивного мяча, м.	5,6± 0,05	5,59± 0,04	0,51	>	5,74± 0,04	5,91± 0,05	2,49	<	5,90± 0,04	6,10± 0,04	3,13	<

## ВЫВОДЫ

1. При анализе литературных источников было выявлено значение физической подготовки баскетболистов. Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру спортсменов высокой квалификации преодолевает расстояние 5000-7000 м, делая при этом 130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и остановок, такой характер игры предъявляет очень высокие требования ко всем видам подготовки игрока, особенно к физической. Передвижение на высокой скорости сочетается с передачами и бросками мяча в корзину. Команда, игроки которой медлительны, не может эффективно применять быстрый прорыв, прессинг и т.д. Интенсивная физическая деятельность в течении игры требует огромных затрат сил.

2. Разработано содержание методики с преимущественной направленностью на развитие физических качеств с применением подвижных игр.

3. Экспериментальным путем проверенна и подтверждена эффективность методики развития физических качеств. Прирост показателей по окончанию эксперимента составил в контрольной и экспериментальной группах, соответственно: 12 мин. бег 5,7% и 9,0%, бег 20 м. 5,6% и 9,3%, наклон туловища вперед из положения стоя 4,5% и 2,9%, «пятнашки» 20,6% и 51,3%, толкание набивного мяча 5,3% и 8,8%. К концу эксперимента мы достигли достоверного различия при  $p < 0,05$  в трех из этих тестах, оценивающих такие качества как: быстрота, ловкость и сила. Это дает основание утверждать, что использование подвижных игр в учебно-тренировочных занятиях более эффективно влияет на развитие данных физических качеств баскетболистов.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры. / Под ред. Ю. Н. Портнова. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 480 с.
2. Баскетбол: Учебник для для института физической культуры. / Под ред. Н.В. Семашко. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 288 с.
3. Башкирова В. Г. Петросян А.Т. Некоторые рекомендации по подготовке игроков №1, №2, №3. – М.: 1999. – 37 с.
4. Бодин В. И. Игры с мячами для здоровья. – М., 1991. – 124 с.
5. Васильков Г.А., Василькова В.Г. От игры к спорту. – М., 1985. – 80 с.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
7. Гзовский Б.М., Кудряшов В.А. Студенческий баскетбол. – Мн., 1973. – 383 с.
8. Грасис А.М. Методика подготовки баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1958. – 247 с.
9. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой: Пособие для воспитания. 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1982. – 96 с.
10. Дворкина Н.И. Дифференциация подвижных игр по преимущественному развитию физических качеств и психических процессов у детей дошкольного возраста. // Теория и практика физической культуры. – 2004. - №8. – С. 52-54.
11. Дулин, А. Л. Баскетбол в школе : учеб. пособие / А. Л. Дулин ; Удмуртский гос. ун-т. – Ижевск : Изд-во Удмуртского гос. ун-та, 1996. – 401 с.
12. Елевич С.Н. Особенности структуры соревновательного периода и специальной подготовки баскетболистов высокой квалификации // Теория и практика физической культуры. – 2004. - №2. –С. 36.
13. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы - научно методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. Пособие для для студ.

выс. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.

14. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 136 с.

15. Каменцер М.Г. Урок после урока. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 109 с.

16. Клименко В.С. Упражнения с набивными мячами // Легкая атлетика. – 1966.- №5. – С. 5-6.

17. Колос В.М. Баскетбол: игра и обучение. – М., 1971. – 278с.

18. Колтановский А.П. Общеразвивающие и специальные упражнения. – М., 1973. – 248 с.

19. Коробченко Р.В., Аруцев А.А. Особенности проявления показателей быстроты при выполнении некоторых приемов игры в защите у квалифицированных баскетболистов // Теория и практика физической культуры. – 199, №9. – с. 11-13.

20. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 119 с.

21. Костарев А.Ю. Особенности структуры соревновательной деятельности игроков в лапту // Теория и практика физической культуры. – 2003. - №9. – С. 55-56.

22. Кудряшов В.А. Физическая подготовка юных баскетболистов. – Минск, 1980. – 374 с.

23. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Упражнения и игры с мячами. – М.: «Издательский центр Нц ЭНАС», 2002. – 136 с.

24. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2002. – 480 с.

25. Курьсь, В.Н. Подвижные игры / В.Н. Курьсь, В.М. Баршай, В.Ф. Стрельченко. – М.: Издательство «Омега-Л», 2012 – 352 с.

26. Лепёшкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры Издательство: Издательство "Советский Спорт" 2013 г. -98с.
27. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: ООО «Издательство АСТ». 1998, - 272 с.
28. Матвеев А.П., Новикова А. Д. Теория и методика физического воспитания. Учеб. для вузов физ.культуры. Изд.2-е испр. И доп. (в 2-х.). - М. «Физкультура и спорт», 2001-530 с.
29. Методика проведения подвижных игр / Сост.: Н.В. Анушкевич, И.С. Николаев – Барнаул: 2006. – 29 с.
30. Набокова Ш.К. Влияние подвижных игр на некоторые психофизиологические особенности детей шестилетнего возраста // Теория и практика физической культуры. – 1996. - №3. – С. 54-55.
31. Найминова Э. И. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов н/Д: Феникс, 2001.
32. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. Л. Б. Кофмана - М.: «Физкультура и спорт», 1998.
33. Плахова А.В. Тестирование средствами баскетбола // Физическая культура в школе. – 2000. - №7. – С. 37-38.
34. Подвижные игры : учебник / Л.В. Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климова, Е. В. Кузьмичева. – М. : Физическая культура, 2007. – 283 с.
35. Портнов Ю.М. Баскетбол. Учебник для ВУЗов-М.: Астра-семь, 1997.
36. Привоваров Б.Н.. Игры в тренировке легкоатлетов. – М., 1959. – 126 с.
37. Пряткин П.В. Стандарты основных показателей физического развития. – Минск, 1963. – 128 с.
38. 500 игр и эстафет / В.В. Кузин, С.А. Полиевский, А.Н. Глейберман, И.П. Залетаев, И.М. Борисов. – М, 2003. – 304 с.
39. Расис А.Г. Методика подготовки баскетболиста-разрядника. – М., 1963. – 290 с.

40. Сиваков В.И. Подвижные игры как средство оптимизации психических свойств и состояний девочек 10-11 лет на уроках физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 2002. - №10. – С. 14-16.

41. Семин В.М. Игры, подводящие к баскетболу // Физическая культура в спорте. – 2004. - №1. – С. 43-45.

42. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ.сред. и высш.учебных заведений. -М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. -608с.

43. Современная система спортивной подготовки. Учеб. пособие. / под ред. Сыча В.Л., Сулова В.Ф., Шустина Б.Н. – М.: Физкультура и спорт, 1995. 336 с.

44. Спортивные игры: Учеб. пособие. / Под ред. Ю.Н. Клещева. – М.: Высшая школа, 1980. – 143 с.

45. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.

46. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов ВУЗов. Ю.Д. Железняков, под редакцией Ю.М, Портнова. -М.: изд. Центр Академия, 2001.

47. Стоккус С. А. Индивидуальная тренировка баскетболистов. – М.,1967. – 114 с.

48. Талага Е.К. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 416 с.

49. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / [Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова, Л.Н. Минина и др.]; под ред. Ю.М. Макарова. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 272 с. – (Сер. Бакалавриат).

50. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / [Ю.М. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов и др.] ; под ред. Ю.М. Железняка. – 9-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 464 с. – (Сер. Бакалавриат).
51. Уилкс Г.А. Стратегия баскетбола. – М., 1986.- 118с.
52. Физическая культура в основной школе. Учебная программа для учащихся 1-11 класс. В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010.
53. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт. 1974. – 160 с.
54. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные особенности физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 225 с.
55. Харе Д.Е. Учение о тренировке. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 136 с.
56. Чернова Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод, рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. - М., 2001..
57. Шестаков М.М. Методологические основы индивидуализации подготовки в командных спортивных играх // Теория и практика физической культуры. – 1999. - №3. – С. 12-16.
58. Яковлев В.Г., Ратников В.П. Подвижные игры. Учеб. Пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. институтов. М., «Просвещение», 1977. – 143 с.
59. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Книга для педагога. Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 624 с.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**

**При организации занятий по баскетболу в экспериментальной группе для комплексного развития физических качеств использовали следующий набор подвижных игр.**

**1. «Рывок за мячом».** **Описание игры.** Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта. Руководитель с мячом в руках встает между командами. Называя любой номер, руководитель бросает мяч вперед как можно дальше. Игроки, имеющие этот номер, бегут к мячу. Кто раньше овладеет мячом, тот приносит команде очко. После этого мяч возвращается руководителю, который снова бросает его, вызывая новый номер, и т.д.

Команда, набравшая больше очков, считается победительницей.

**Правила игры.** Начинать бег можно с высокого или низкого старта или разных исходных положений (по договоренности).

**Анализ игры.** Игра развивает внимание, взрывную силу, быстроту. Требуется навыков ориентации в пространстве.

**2. «Наперегонки с мячом».** **Описание игры.** Игроки строятся в шеренги вдоль боковых границ площадки лицом к середине. Одна команда стоит справа, другая – слева от щита. Расстояние между игроками 3-4 шага. Игроки рассчитываются по порядку. Руководитель бросает мяч в щит и называет любой номер. Оба игрока под этим номером выбегают вперед и пытаются завладеть мячом. Тот, кому это удалось, делает передачу последнему игроку своей команды, который передает его по шеренге дальше (из рук в руки, ударом о землю или другим оговоренным ранее способом). Игрок не сумевший завладеть мячом, оббегает игроков своей шеренги с дальней стороны от щита, пытаясь обогнать мяч, который передают игроки другой команды. Если бегущий игрок финиширует в конце шеренги раньше

мяча, то очко начисляется его команде. Другая команда тоже получает очко за то, что игрок овладел мячом после броска по щиту. Если же финиш первым пересек мяч, то команде засчитывается, два очка. Затем руководитель вызывает другие номера. Игроки принявшие участие в борьбе за мяч, снова становятся на свои места.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

**Правила игры.** 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игрок, потерявший мяч, должен вернуться на место и продолжать передачи. 3. Передавать мяч игроку своей команды можно только указанным способом.

**Анализ игры.** Игра требует внимательности, развивает быстроту. Направлена на совершенствование быстроты реакции и ориентировки в пространстве. Необходимо обращать внимание на технически правильное овладение мячом.

**3. «Нападают пятерки».** **Описание игры.** Играют три команды на баскетбольной площадке. Вторая и третья пятерки строят зонные защиты, каждая под своим щитом. Мяч находится у игроков 1-й пятерки, расположенной в произвольном порядке лицом ко 2-й пятерке. По сигналу руководителя игроки 1-й пятерки нападают на щит 2-й пятерки, стараясь забросить мяч в корзину. Как только игрокам 2-й пятерки удается перехватить мяч, они, не останавливаясь, нападают на щит 3-й пятерки. 1-я пятерка, потерявшая мяч, строит зонную защиту на месте 2-й пятерки. 3-я пятерка, овладевшая мячом, начинает нападение на 1-ю пятерку и т.д. Команда, забросившая мяч, получает очко и строит зонную защиту, а проигравшие идут в нападение. Игра длится 10-15 мин.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

**Правила игры.** Игра начинается по сигналу руководителя и проходит по правилам баскетбола.

**Анализ игры.** Данная игра развивает быстроту реакции, быстроту двигательных действий, выносливость, повышает уровень технической и тактической подготовки. Развивает тактическое мышление.

**4. «Мяч среднему». Описание игры.** Для проведения игры требуется два баскетбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды и каждая команда выстраивается образует свой круг на расстояние вытянутых рук или шире. Играющие в обоих кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера становятся в середину своих кругов с мячом в руках. По сигналу руководителя центральные игроки, находящиеся в кругах, бросают мяч вторым номерам, получают от них мяч обратно, бросают третьим, также получают обратно и т.д. Когда центральный игрок получает мяч от последнего игрока, он передает мяч второму игроку и меняется с ним местом. Второй игрок становится в центр круга и также начинает игру: перебрасывает мяч третьему игроку, передает четвертому и т.д. Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрального игрока.

Побеждает команда первая закончившая переброску мяча.

**Правила игры.** 1. Передавать мяч можно любым заранее установленным способом. 2. Мяч перебрасывается всем игрокам в строгой последовательности. 3. Тот, кто уронит мяч или не поймает его, должен сам поднять его и продолжить игру. 4. Очередной центровой игрок может начинать передачу мяча, как только поймает его от предыдущего центрального.

**Анализ игры.** Игра помогает развить быстроту двигательных реакций, ловкость, точность передач и ловли мяча различными способами. Развиваются партнерские качества между игроками.

**5. «Третий лишний». Описание игры.** Игроки располагаются по кругу парами стоя друг за другом. Каждый игрок с баскетбольным мячом. Выбирается водящий и убегающий, которые могут бегать только за пределами образованного парами круга. По сигналу руководителя водящий пытается догнать и осалить убегающего, оба игрока осуществляют при этом ведение. Убегающий в любой момент может встать впереди любой из пар и тогда убегающим становится игрок стоящий третьим. Осаленный игрок становится водящим (догоняющим).

**Правила игры.** 1. Игра начинается по команде руководителя. 2. Не разрешается бегать через круг, а только за кругом. 3. Не разрешается догонять и убежать без ведения мяча.

**Анализ игры.** Основные движения в игре – бег с быстрой переменной направления и резкой остановкой, ведение мяча. Игра направлена на развитие быстроты реакции и быстроты переключения от одного действия к другому, ловкости, внимательности. Совершенствует навыки ведения мяча.

**6. «Пятнадцать передач».** **Описание игры.** Для игры требуется набивной мяч весом 5кг. Играть могут одновременно несколько команд, каждая из которых состоит из 3 игроков, имеющих номера 1,2,3. Они становятся в одну шеренгу на расстоянии 7-8 м друг от друга. Центральный игрок (№2) по сигналу руководителя бросает набивной мяч своему партнеру слева (№1). Тот ловит мяч и бросает вправо через центрального игрока номеру 3, который возвращает мяч обратно центральному игроку. Это считается одной передачей. Игра продолжается, пока не будет выполнено 15 передач, что приносит команде победное очко.

Выигрывает команда, набравшая за установленное время большее число очков.

**Правила игры.** 1. Центральный игрок должен каждый раз объявлять номер законченной передачи. 2. Если мяч, у какой-либо команды упал, то она должна поднять его и начать передачу сначала. 3. Игроки не должны толкать друг друга руками.

**Анализ игры.** Использование набивного мяча способствует развитию силы и выносливости. Данной игрой развивается быстрота, точность передачи и ловли мяча различными способами.

**7. «Перехват мяча».** **Описание игры.** Для проведения игры нужен набивной мяч весом 3-5 кг. В центре площадки обозначаются два круга, один внутри другого. В первом круге размещается игрок нападающей команды. Его задача ловить мяч, который ему будут бросать другие игроки нападающей команды, находящиеся за вторым кругом. Пространство между

границами первого и второго кругов является зоной, в которой действуют игроки защищающейся команды. Они должны перехватить мяч, посылаемый к центру, и отсылать его обратно игрокам нападающей команды. Мяч находится у игроков нападающей команды. По сигналу игроки начинают перебрасывать его между собой и неожиданно передают игроку, стоящему в центральном круге. Защитники перехватывают мяч и отсылают его обратно нападающей команде. Игра продолжается в течение заранее установленного времени, затем команды меняются ролями.

Выигрывает команда, которой удалось больше раз передать мяч центральному игроку.

**Правила игры.** 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игра продолжается установленное время. 3. Время игры команды в защите и в нападении должно быть одинаково. 4. Заступать за линию круга запрещается.

**Анализ игры.** Игра требует большой точности, быстрых и согласованных действий, подготовленности в ловле и передаче мяча. От находящегося игрока в центре требуется большая подвижность, напряженное внимание. Использование набивного мяча способствует развитию силы.

8. **«Быстро в щит».** **Описание игры.** Участники игры делятся на две равные команды. Каждая играет у одного щита. На расстоянии 7 м от баскетбольного щита проводится линия на нее кладут 5 баскетбольных мячей. По свистку игрок, стоящий первым подбегает и бросает мячи любым способом в щит. Игрок стоящий последним возвращает мячи на место за первым игроком. Как только мячи будут расположены на линии, задание начинает выполнять игрок стоящий вторым, первый возвращает мячи на линию.

Выигрывает команда, потратившая наименьшее количество времени и попавшая наибольшее количество раз в щит.

**Правила игры.** 1. При бросках запрещается заступать за линию. 2. Попадание засчитывается в любую часть щита. 3. Игра заканчивается, когда

все мячи будут находиться на линии, после бросков игрока, выполняющим задание последним.

**Анализ игры.** Игра развивает, силу, быстроту, точность и координацию движений.

**9. «Мяч в кольцо». Описание игры.** Игроки разбиваются на пары, у каждой пары по 1 баскетбольному мячу. Игра проводится на всей площадке, одновременно может играть 5-6 пар. В каждой паре по договоренности определяется, кто из них какое баскетбольное кольцо будет атаковать. Один из игроков нападающий, другой защитник, игроки пытаются забросить мяч в корзину соперника. Игра начинается со средней линии площадки. После неудачной атаки кольца каждый из игроков пары старается овладеть мячом и игра продолжается.

**Правила игры.** 1. При попадании мяча в кольцо атаковавший игрок уходит за среднюю линию площадки и ожидает там соперника, выполняющего ведение. 2. Игрок, пропустивший мяч в свое кольцо, начинает ведение мяча в направлении кольца соперника.

**Анализ игры.** Данная игра повышает уровень технического мастерства: ведения, обманных движений, овладение мячом и т.д. Игра проводится в условиях соревнования. Педагогическая ценность игры именно в этой оживленности, в согласованном нападении, с одной стороны, и упорной защите с другой, т.е. в обостренной борьбе, в которой от играющих требуется напряженное внимание, быстрота реакции, умение рассчитывать свои силы, упорство и настойчивость.

**10. «Охотники и утки». Описание игры.** Играющие делятся на две команды, одна из которых – «охотники» – становятся по кругу (перед чертой), вторая - «утки» – входит в середину круга. У «охотников» волейбольный мяч. По сигналу «охотники» начинают выбивать «уток». Каждый игрок может сам метать мяч или передать партнеру по команде. «Утки» спасаются от мяча, увертываясь и подпрыгивая. Игра заканчивается,

когда в круге не останется ни одной «утки», после чего игроки меняются местами.

Побеждает команда, сумевшая подстрелить «уток» за меньшее количество времени. Можно установить время игры, тогда итог будет подсчитываться по количеству выбитых «уток».

**Правила игры.** 1. Во время броска запрещается заступать за черту. 2. Находящиеся в круге не имеют право ловить мяч руками. 3. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.

**Анализ игры.** Игра требует большой точности, быстрых и согласованных действий. Способствует развитию ловкости, точности в метание и ловли мяча. От «уток» требуется большая подвижность, внимание, выносливость, быстрота, реакция, ловкость.

**11. «Перестрелка». Описание игры.** Игра может проводиться на волейбольной площадке. Играющие делятся на две равные команды, произвольно располагаясь на своей половине площадки. За лицевой линией команды, находится зона плена противоположной команды. В ходе игры нельзя заходить на половину противника. В центре, между двумя игроками разных команд, разыгрывается волейбольный мяч. Задача каждой команды – получив мяч, попасть им в противника и наоборот. Осаленные идут на противоположную сторону площадки за линию плена и находятся там, пока их не выручат. Для этого игрок команды должен поймать мяч слета («свеча»). Тогда любой пленный игрок может вернуться на площадку до того момента, пока его команда заново не начнет атаку противника.

Выигрывает команда, у которых после 10-15 мин игры окажется больше выбитых игроков. Игра заканчивается если все игроки одной из команд оказались в плену.

**Правила игры.** 1. Если игрок, поймав, выронил мяч, он считается осаленным. 2. Нельзя бегать с мячом в руках, но можно вести его. 3. За допущенные в игре нарушения мяч передается противнику. 4. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока. 5. Капитан

вначале игры занимает позицию в плену команды и имеет право вернуться в игру два раза в любое время.

**Анализ игры.** Основные движения в игре: быстрое перемещение в ограниченном пространстве, метание в подвижную цель, ловля и передача мяча. Игра развивает наблюдательность, ориентировку в пространстве, быстроту реакции, ловкость, находчивость.

**12.«Мяч капитану».** **Описание игры.** Играющие делятся на две равные команды, в каждой выбирают капитана и ловца. В зале очерчиваются два противоположных угла, и проводится линия, образующая нейтральную зону. Ловцы становятся в углах зала, в нейтральных зонах. В центральном круге между капитанами разыгрывается мяч. Завладев мячом, игроки каждой команды путем передач стараются подвести мяч к своему ловцу и бросить ему мяч так, чтобы он поймал его на лету, не выходя за пределы нейтральной зоны. Противники стараются перехватить мяч и, в свою очередь, подвести и бросить мяч своему ловцу. В нейтральную зону не имеет право заходить полевые игроки любой команды. Когда ловец одной из команд поймает мяч, игра начинается снова с центра поля, а команда получает очко. Игра продолжается 10-15 мин.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

**Правила игры.** 1. Игрок может сделать с мячом не более 2 шагов. 2. Отскочивший от пола мяч ловцу не засчитывается. 3. Нельзя толкать и вырывать мяч, за нарушение этого правила дается штрафной бросок: на расстоянии 6 м от своего ловца выполняется передача ему, которую может перехватывать только один защитник. 4. За нарушение мяч отдается соперникам и вбрасывается из-за боковой линии.

**Анализ игры.** В данной игре развивается быстрота ориентировки, ловкость, точность передачи и ловли мяча, выносливость, а также находчивость и решительность.

**13. «Слалом».** **Описание игры.** 5-6 мячей набивных мячей размещаются на одной линии на расстоянии 1м один от другого. По сигналу руководителя играющий движется спиной вперед, пробегая между мячами.

Побеждает тот, кто сумел быстрее обойти все мячи, не задев их.

**Правила игры.** Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Двигаться можно строго спиной вперед. 3. Задевать мячи запрещается.

**Анализ игры.** Данной игрой можно совершенствовать ориентировку в пространстве, быстроту, технику перемещения в защите.

**14. «Один на один».** **Описание игры.** Играющие делятся на пары, у каждой пары по баскетбольному мячу. Один игрок выполняет ведение мяча, используя все умения владения мячом. Можно выполнять обманные движения. Второй игрок пытается овладеть мячом в рамках правил баскетбола. Через установленное время участники меняются ролями.

**Правила игры.** 1. Играющие не должны сталкиваться с другими играющими.

**Анализ игры.** Данная игра развивает такие физические качества, как ловкость, быстрота, выносливость, повышает уровень технического мастерства.

**15. «Охотники».** **Описание игры.** У каждого играющего в руках баскетбольный мяч. Участники свободно располагаются по ограниченной руководителем площадке, осуществляя непрерывное ведение мяча с использованием всех умений и навыков. Каждый участник старается выбить мяч по правилам баскетбола у других играющих.

**Правила игры.** 1. Не разрешается прекращать ведение мяча. 2. Игрок, у которого выбит мяч или потерявший сам его, выбывает из игры.

**Анализ игры.** Использование данной игры способствуют развитию выносливости, ловкости, быстроты, совершенствуется дриблинг мяча.

**16. «Подвижная цель».** **Описание игры.** Участники образуют круг, перед носками проводится линия. Выделяется водящий, который входит в середину круга. По сигналу участники пытаются попасть в водящего

волейбольным мячом, от которого водящий, бегая внутри круга, увертывается. Кому удастся попасть в водящего становится на его место. Игра может проводиться в нескольких кругах.

Побеждает игрок, который дольше всех пробыл в роли водящего.

**Правила игры.** 1. Не разрешается заступать ногой за черту. 2. Не засчитывается попадание после отскока. 3. Если водящий поймал мяч, он не выбывает из игры. 4. Попадание в голову не засчитывается.

**Анализ игры.** Игра требует точности, быстрых и согласованных действий в метании и ловле мяча. От водящего требуется большая подвижность, напряженное внимание. Способствует развитию выносливости, быстроты, ловкости.

**17. «Борьба за мяч». Описание игры.** Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие делятся на две команды по 5 человек. Задача каждой из команд, как можно дольше удержать мяч в своей команде. Игроки выполняют ведение, передачи, обманные движения. Другая команда пытается выполнить перехват мяча и выполняет ту же задачу. Игра продолжается 10-15 мин.

**Правила игры.** 1. Побеждает команда, которой удалось дольше удержать мяч в своей команде. 2. Игра начинается спорным броском в центральном круге. 3. Правила такие же, как и при игре в баскетбол, но без броска в кольцо.

**Анализ игры.** От играющих требуется быстрота, ловкость, выносливость, согласованные действия, смелость и настойчивость

**18. «Сумей догнать». Описание игры.** Участники игры располагаются друг за другом на одинаковом расстоянии в 2 – 5 м друг от друга. У каждого в руках баскетбольный мяч. По сигналу руководителя участники начинают бег по кругу с ведением мяча. Задача каждого – не дать догнать себя тому, кто бежит сзади, и в то же время коснуться рукой, как можно больше игроков бегущих впереди.

**Правила игры.** 1. Осаленные выбывают из борьбы и идут в середину бегового круга. 2. Игру можно закончить, когда останется три самых выносливых спортсмена. Можно выявить и единоличного победителя.

**Анализ игры.** Игра развивает физические качества, как быстроту и выносливость. Совершенствуется техника ведения мяча.

**19. «Достань городок».** **Описание игры.** Играющие делятся на две команды. Участники игры принимают исходное положение: встают, соединив носки и пятки вместе, руки за спиной (кисть одной руки захватывает запястье другой). Играющие должны присесть и, не сходя с места и не касаясь руками пола, поднять городок (шайбу, кубик), находящийся у ног. За удачное выполнение задания команда получает победное очко.

Выигрывает команда, которая набирает большее количество очков.

**Правила игры.** 1. Во время приседания пятки от пола отрывать нельзя. 2. Руки расцеплять нельзя.

**Анализ игры.** Игра используется для развития у занимающихся гибкости и ловкости.

**20. «Перемена мест».** **Описание игры.** Игроки двух команд, стоят в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки. По сигналу все игроки, выполняя глубокие выпады, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Затем следуют прыжки в обратную сторону из положения глубокого приседа, но в игре не участвует тот, кто пресек линию «дома» последним. Игра продолжается до тех пор пока на площадке не останется 2-3 самых выносливых.

Побеждает команда, которая по окончании игра сохранила больше участников.

**Правила игры.** 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки всегда находятся на туловище. 3. Прыгать разрешается только из положения глубокого приседа.

**Анализ игры.** Игра развивает гибкость, прыгучесть, быстроту, выносливость.

**21. «Ловкий перемах».** **Описание игры.** Для проведения игры требуется гимнастическая палка. Игрок ставит палку на пол перед собой и придерживает верхний ее конец рукой. По сигналу игрок должен сделать перемах прямой ногой через палку, не уронив ее и снова поймать ладонью правой руки.

Побеждает тот, кто большее число раз выполнит задание.

**Правила игры.** 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Перемах выполняется прямой ногой. 3. Во время перемаха игрок отпускает палку.

**Анализ игры.** Данная игра применяется для развития быстроты, ловкости, гибкости.

**22. «Подвижный ринг».** **Описание игры.** Толстую веревку связывают и кладут в середине площадки. Игроки условно распределяются по весовым категориям на четверки. Первая четверка подходит с разных сторон к канату и, взяв руками, поднимают и натягивают его, образуя ринг. В трех шагах за каждым игроком кладут по набивному мячу. По сигналу каждый игрок старается первым дотянуться до мяча и коснуться его ногой. Тот, кому это удастся, побеждает и отходит в сторону. Оставшаяся тройка соревнуется дальше. Так разыгрывается 2 и 3 место. Следующая четверка выполняет тоже задание. Победители встречаются в финале.

**Правила игры.** 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Обязательно надо коснуться набивного мяча.

**Анализ игры.** Игра способствует развитию силы и гибкости.

**23. «Сумей забросить».** **Описание игры.** По сигналу руководителя игрок начинает выполнять броски из под кольца одним мячом. Игрок выполняет бросок из под кольца с правой стороны щита, затем выполняет длинный шаг правой ногой под левую сторону щита, одновременно снимая мяч после броска, приставляя левую ногу и выполняет бросок с левой

стороны левой рукой. После броска идет длинный шаг левой ногой на правую сторону щита, снимая мяч, приставляет ногу и выполняет бросок правой рукой т.д.

**Правила игры.** 1.Игра заканчивается, когда один из игроков первым выполнит 20 попаданий мячом в корзину. 2. Разрешается выполнять броски с правой стороны щита только правой рукой, а с левой, только левой рукой.

**Анализ игры.** Игра способствует повышению техники броска в кольцо правой и левой рукой, развивает быстроту, выносливость.

**24. «Сидячий бросок». Описание игры.** Играющие делятся на пары у каждой пары баскетбольный мяч. Один игрок из пары располагается в и.п. – сед на расстоянии 3 м от кольца и из этого положения выполняет 20 попаданий мячом в корзину. Другой игрок снимает мяч и возвращает его бросающему. После того как первый игрок попал 20 попаданий, игроки меняются ролями.

**Правила игры.** 1.Выигрывает пара, которая первая наберет 40 попаданий. 2. Не разрешается выполнять броски из другого и.п.

**Анализ игры.** Игра развивает силу, выносливость. Повышает уровень технического мастерства броска в кольцо.

**25. «Меткий снайпер». Описание игры.** Каждый игрок с баскетбольным мячом в руках. Игрок должен пройти 9 точек (по 3 точки параллельно кольцу с каждой стороны щита, две под углом 45 градусов и точка «в лоб»), и с каждой точки попасть в корзину. В случае неудачной атаки, игрок снимает мяч и возвращается обратно на ту же точку.

**Правила игры.** 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Не забросив мяч в корзину с одной точки, не разрешается переходить на следующую. 3. Побеждает игрок прошедший первым все точки.

**Анализ игры.** Данная игра способствует повышению уровня техники броска в кольцо, развивает быстроту, ориентировку в пространстве.

**26. «Попрыгунчик». Описание игры.** Играющие делятся на пары, у каждой пары баскетбольный мяч. Один игрок из пары становится на линию

штрафного броска и выполняет 10 прыжков вверх, после этого получает передачу от партнера, расположенного под кольцом, и выполняет бросок в кольцо. И так продолжается пока игрок не наберет 5 попаданий. После этого игроки меняются ролями.

**Правила игры.** 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Выигрывает пара, набравшая первой 30 попаданий.

**Анализ игры.** Данная игра используется для развития прыгучести, выносливости, быстроты, для повышения технического мастерства броска в кольцо.

**27. «Ловкий умелец». Описание игры.** Игрок располагается с правой стороны под щитом, по сигналу руководителя начинает выполнять броски в кольцо двумя мячами. Игрок поочередно выполняет броски таким образом, чтобы ни один из мячей не упал на пол. Тоже с левой стороны левой рукой.

**Правила игры.** Выигрывает игрок, который выполнит наибольшее число попаданий не уронив мяч на пол.

**Анализ игры.** Игра используется для развития ловкости, быстроты, выносливости, повышения уровня технического мастерства бросков в кольцо с левой и правой стороны.

**28. «Быстрый прорыв». Описание игры.** Играющие делятся на две команды (не более 5 в каждой). Обе команды играют в баскетбол на одной половине площадки, не пересекая средней линии. После каждого заброшенного мяча, мяч вводят в игру броском из-за лицевой линии. В один из моментов, когда партнер одной из команд готовится овладеть мячом (или уже владел), руководитель дает свисток. Это сигнал для нападения на противоположный щит. Игроки, владеющие мячом, должны сделать попытку быстро оторваться от защитников и в кратчайший срок преодолеть расстояние до щита, чтобы создать численный перевес в зоне нападения и забросить мяч в корзину. Если быстрый прорыв удался, защитники вводят мяч из-за лицевой линии и игра в одну корзину продолжается. Команде, успешно осуществившей быстрый прорыв, начисляется 2 очка.

**Правила игры.** 1. Выигрывает команда, за ранее установленное время, набравшая большее количество очков. 2. Если быстрый прорыв не удался, то игра продолжается в ближнее кольцо.

**Анализ игры.** Игра требует от игроков предельной внимательности, так как в любой момент может последовать сигнал для перемещения нападающих к противоположному щиту. Способствует развитию тактического мышления, быстроты.

**29. «Нападение и защита». Описание игры.** Играющие делятся на две команды (6-8 человек). Прямоугольную площадку двумя поперечными линиями делят на 3 равные зоны. В 1 м от лицевых границ проводят еще по одной линии. Перед началом игры команды располагаются в своей зоне и посылают 2 игроков в тыл противнику (за дальнюю линию его зоны). Мяч разыгрывается в центре между двумя игроками разных команд. Команда, овладевшая мячом, занимает среднюю зону, а соперник остается в своей зоне, блокируя бегающих за их спиной игроков. Одному из них в течение 15 сек. должен быть предан мяч из средней зоны. Если это удалось, игра возобновляется с центра и 1 очко дается команде сумевшей сделать передачу. Если мяч перехвачен, то наступавшая команда быстро отходит назад в свою зону, а в среднюю зону устремляются игроки, перехватившие мяч. Игроки в средней зоне могут передавать мяч друг другу с конечной задачей бросить его своим партнерам, также стоящим за спиной игроков противника.

**Правила игры.** 1. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков. 2. Игра продолжается 8-10 мин, после чего команды меняются сторонами площадки, а игроки ролями. 3. Мяч, вышедший за границы площадки по вине одной из команд, передается противнику в его зону.

**Анализ игры.** Данная игра используется для развития тактического мышления, быстроты и точности передач разными способами, для отработки правильной техники перехвата мяча.

**30. «Двумя мячами с нейтральными».** **Описание игры.** Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие делятся на две команды (5-8 человек), у каждой команды мяч. Выделяется нейтральный игрок. Игроки каждой команды вводят мяч из-за лицевой линии с задачей атаковать корзину противника. Одновременно игроки обеих команд пытаются перехватить мяч противника. Нейтральные не участвуют в игре до тех пор, пока у одной из команд не окажется два мяча. Тогда он начинает действовать в их составе, помогая разыгрывать и бросать мяч по корзине.

**Правила игры.** 1. Игра проводится по баскетбольным правилам. 2. Если один мяч заброшен в корзину, а второй еще разыгрывается, то игра продолжается до меткого броска. Только после этого вводят в игру два мяча. 3. Игра проводится на время, победителем объявляется команда, набравшая большее количество очков.

**Анализ игры.** Данная игра используется для развития тактического мышления, внимания, быстроты.

**31. «Салки с заслоном».** **Описание игры.** Один или двое водящих пытаются осалить игроков бегающих по площадке. Игрок может спасти от преследования своего товарища, поставив заслон. Для этого он должен пересечь водящему путь к игроку, которого тот преследует.

**Правила игры.** 1. Водящий не имеет права продолжать погоню за игроком, который был спасен заслоном товарища, он должен преследовать другого игрока. 2. Осаленный игрок становится водящим.

**Анализ игры.** Данная игра способствует развитию тактического мышления, совершенствованию техники постановки заслона.

В учебно-тренировочных занятиях для развития **силы** важно подобрать игры, оказывающие влияние на те группы мышц, которые без специальных упражнений развиваются слабо.

Список учащихся

**5 а**

1. Антипов Роман
2. Бакулин Василий
3. Голубев Денис
4. Гусаров Иван
5. Иванов Сергей
6. Козлов Дмитрий
7. Марков Андрей
8. Никоноров Никита
9. Пяточкин Алексей
10. Солнцев Марк

**5 б**

1. Анкин Алексей
2. Аристов Андрей
3. Белый Дмитрий
4. Демочко Павел
5. Лялечкин Никита
6. Нестеренко Александр
7. Перцев Егор
8. Полозок Сергей
9. Тимошенко Гордей
10. Чистяков Роман