

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 7 – 10 ЛЕТ
(НА ОСНОВЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР)**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
49.04.01 Физическая культура магистерская программа Теория физической
культуры и технологии физического воспитания
очной формы обучения, группы 02011505
Малашинской Анастасии Валерьевны

Научный руководитель
к.п.н., доцент Воронин И. Ю.

Рецензент
к.б.н., доцент Климова В. К.

БЕЛГОРОД 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	8
1.1. Общая характеристика подвижных игр.....	8
1.2. Классификация подвижных игр.....	11
1.3. Характеристика подвижных игр в подготовке баскетболистов.....	13
1.4. Подвижные игры для обучения и совершенствования техники баскетбола.....	18
1.5. Подвижные игры, как средства развития физических качеств баскетболиста.....	25
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	28
2.1. Методы исследования.....	28
2.2. Организация исследования.....	33
2.3. Методика использования подвижных игр группе начальной подготовки.....	34
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТА И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	36
3.1. Динамика показателей физической подготовленности у экспериментальных групп.....	36
3.2. Изменение показателей технической подготовленности у экспериментальных групп.....	39
ВЫВОДЫ.....	43
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	45
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	46
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	51

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования применения подвижных игр в подготовке баскетболистов заключается в том, что в настоящее время приоритетной задачей развития физкультурно-спортивного движения в нашей стране является максимальное вовлечение детей, подростков и молодежи в активные занятия физической культурой и спортом. Особой популярностью пользуются занятия массовыми видами спорта такими, как: баскетбол, волейбол, легкая атлетика и др.

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма [7].

Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды [23].

Многолетняя практика работы показывает, что для обучения целому ряду тактических элементов, закрепления и совершенствования навыков выполнения технических упражнений лучше всего создать специальные игровые условия. Наилучшим образом на начальном этапе обучения это можно сделать с помощью подвижных игр. В большинстве случаев их

использование позволяет повысить интерес детей к занятиям, а также качество обучения и тем самым сократить период начального обучения баскетболу, что очень важно в условиях современной школы.

Баскетбол – это игра, следовательно, к ней намного легче перейти после подвижных игр, чем после обычных учебных упражнений. Вниманию специалистов по физическому воспитанию предлагаются подвижные игры, которые можно использовать при обучении баскетболу для совершенствования отдельных элементов игры [2].

Подбирая подвижные игры для занятий баскетболом, надо исходить из того, что они должны максимально ему соответствовать и развивать необходимые качества. При этом игры должны быть такими, чтобы в них не было предусмотрено выбывание игроков, потому что первыми из игры выбывают, как правило, наиболее слабые учащиеся, которым как раз, наоборот, надо больше участвовать в играх и тренироваться.

Русский учёный П.Ф.Лесгафт, учитывая важную роль подвижных игр в развитии физических сил ребёнка, в приобретении им определённых навыков, уделял много внимания сбору и изучению таких игр. Он разъяснял их значение для физического развития детей и пропагандировал практическое внедрение их в систему воспитания подрастающего поколения. [16]

В настоящее время существует много различных исследований эффективности различных методик, применяемых на начальном этапе обучения баскетболу. Однако, вопрос использования подвижных для обучения баскетболу освещен недостаточно, в этом и заключается актуальность нашей темы.

Таким образом, имеется противоречие между необходимостью совершенствования тренировочного процесса юных баскетболистов и недостаточной разработанностью методики применения подвижных игр при обучении баскетболу.

Актуальность использования подвижных игр на тренировочных занятиях по баскетболу обусловила выбор темы исследования: Совершенствование физической и технической подготовки юных баскетболистов 7-10 лет (на основе подвижных игр).

Объект исследования: подвижные игры, как средство развития физической и технической подготовленности начинающих баскетболистов.

Предмет исследования: процесс использования подвижных игр в тренировке баскетболистов 7-10 лет.

Цель исследования: изучить влияние подвижных игр на физическую и техническую подготовку юных баскетболистов.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Разработать методику развития физической и технической подготовленности баскетболистов 7-10 лет на основе подвижных игр.
3. Изучить эффективность предложенной методики в процессе педагогического эксперимента.
4. Разработать практические рекомендации.

Гипотеза. Предполагалось, что разработанный комплекс подвижных игр, окажет положительное влияние на развитие физической и технической подготовленности у экспериментальных групп.

Теоретическую основу исследования составляют труды ведущих ученых по:

– теории и методике физической культуры (П.Ф. Лесгафт, Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, Ю.Ф. Курамшин, В. К. Бальсевич, Н. И. Дворкина, Л.Б. Кофман, А. П. Матвеев, С. Б. Мельников, Ю. Г. Каджаспиров, Л. И. Лубышева);

– методике проведения подвижных игр (М. Н. Жуков, С. А. Исаев, Н. М. Коротков, В. А. Лепешкин, М. Ф. Литвинова, А. Лукачи, А. Ю. Патрикеев, В. Н. Прокопенко, С. Л. Садыкова, М. П. Спиринов, Э. Я. Степаненкова, В. Л. Страховская);

– теории и методике обучения спортивным играм (С. В. Казаков, Е. В. Конеева, Ю. Д. Железняк);

– теории и методике обучения баскетболу (С. В. Чернова, Л. В. Костикова, В. А. Вернигоренко, В. М. Голованов, В. М. Голованов, А. М. Зинин, В. А. Лепешкин, П. Ф. Лесгафт, Д. И. Нестеровский, Ю. П. Портнов, В. Г. Башкирова, В. Г. Луничкин, Е. Р. Яхонтов).

Элемент новизны заключается в том, что установлена эффективность использования подвижных игр, направленных на развитие физической и технической подготовки, на тренировочных занятиях по баскетболу.

Практическая значимость состоит в том, что разработана методика применения вариативности подвижных игр, направленных на развитие и совершенствование физической и технической подготовленности юных баскетболистов. Материалы работы могут быть использованы при разработке учебного пособия и в практической работе тренеров.

Достоверность полученных результатов обеспечена надежной методологической базой исследования, разнообразием и адекватностью использованных методов, значительным количеством экспериментальных групп, репрезентативностью выборок испытуемых, корректностью статистической обработки данных с привлечением компьютерных программ.

Апробация результатов исследования. Основные положения работы доложены на заседании кафедры спортивных дисциплин ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», а также была опубликована статья:

Малашинская, А. В., Воронин И. Ю. Использование подвижных игр на начальном этапе обучения баскетболу// Материалы II Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием, посвященной 70-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов. 10 ноября 2015/ НИУ «БелГУ» ; под общ. ред. И.Н. Никулина. –Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2015. –480с.

Структура и объём текста выпускной квалификационной работы.

ВКР состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложения. Она изложена на 62 страницах компьютерного текста, содержит 3 таблицы и 10 рисунков. Список литературы охватывает 51 источник.

Для решения данных задач использовали следующие **методы**:

- 1) анализ научно-методической литературы;
- 2) наблюдение;
- 3) педагогическое тестирование;
- 4) педагогический эксперимент;
- 5) методы математической статистики.

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1 Общая характеристика подвижных игр

Подвижная игра с правилами - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. По определению П.Ф. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям [9].

Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на *сигнал* «Лови!», «Беги!», «Стой!» и др.

Подвижная игра - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых качеств личности.

Поисками способов гармоничного развития детей занимались многие ученые России. Так, в созданной П.Ф. Лесгафтом системе физического воспитания основополагающим являлся принцип гармоничного развития, а физические и духовные силы человека рассматривались как качественно различные стороны единого жизненного процесса, позволяющего формировать людей «идеально-нормального типа». По мнению П.Ф. Лесгафта, гармоничное развитие возможно только при научно обоснованной системе физического образования и воспитания, в которой превалирует принцип осознанности. Осознанность движений обеспечивает возможность рационально и экономично пользоваться ими, выполнять их с

наименьшей затратой сил и с наибольшим эффектом, а также способствует духовному развитию человека [14].

Существует огромное количество игр, но подвижные игры могут заинтересовать не только детей, но и взрослых. В этой работе я поясню разнообразие игр, выбор велик. Рассмотрим каждую игру в отдельности, также выясним, чем отличается спортивная игра от подвижной. Что это такое? Классификация подвижных игр: игры-сцеплялки, игры на реакцию, игры-перетягивания, догонялки, поисковые игры, спортивные игры, игры с мячом, игры на меткость, игры на воде, прыгательные игры.

Подвижные игры (ПИ) это игры, направленные на общефизическое развитие детей и подростков. Детство немислимо без игры. Подвижная игра – способ трансформации детской энергии в навыки, которые пригодятся ему во взрослой жизни.

Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Индивидуальные ПИ вырабатывают у детей также бойцовский характер, упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Так как для большинства ПИ необходимо достаточно большое количество играющих, то игровой процесс, кроме следования правилам игры как таковой, включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Кроме того, что ПИ оказывают всесторонне развивающее воздействие на организм, они еще и очень увлекательны, и разнообразны по содержанию. Если надоедает одна игра, всегда на выбор есть еще множество других.

Ребенок познает мир, развивается, организм растет, укрепляются

мышцы, нарабатываются двигательные навыки и рефлексы. Достичь этого сидя на одном месте невозможно [21]. Потому сами дети выбрали для себя наиболее физиологичный способ достижения этой цели - подвижные игры. Присмотритесь, редко можно застать детей спокойно сидящими на лавочках с книжками – они предпочитают бегать, прыгать, шумно играть. Сознание ребенка нацелено на движение. Но просто бегать и прыгать, естественно скучно, потому вокруг них сформировались определенные правила, и просто двигательная активность переросла в игру.

У разных народов мира есть свои уникальные игры, не похожие на игры остальных народов, но есть и универсальные игры, хорошо известные детям всего мира.

Дети, чаще всего сами являются авторами игр. Буквально все - исторические факторы, география региона, особенности национальной культуры и быта, религия, общественные отношения и пр. может стать темой и сюжетом для игры.

Игра для взрослых и игра для детей совершенно разные вещи. И если для взрослых это чаще всего хобби или развлечение и отдых после работы, то для ребенка игра намного более важна [5].

В младшем возрасте это практически единственно занятие, доступное ребенку. Играя с малышом, взрослые "рассказывают" ему о мире. К примеру: "Дай мне красный шар, - просят ребенка. И тот должен среди игрушек выбрать именно шар, и именно красный, показывая взрослому, что он уже что-то умеет и чего-то достиг. Взрослея информации становится больше, она усложняется, и вместе с ней усложняются игры. Бег, лазание, катание с горок, прыжки и прочее – характерный набор "уличных" игр для детского сада. По мере взросления ребенка к просто бегу или просто прыжкам добавляются правила и сам процесс становится более осмысленным. Появляются ограничения, условия, делающие занятия более интересными и захватывающими. В подростковом возрасте на первый план выходит соперничество: кто дальше, кто больше, кто сильнее, быстрее и т.д.

Так же появляется стимул и простор для творчества – не всегда для любимых игр можно найти инвентарь в магазине, а иногда такового и нет вовсе в продаже, и он делается своими руками. Говоря о подвижных играх, мы будем рассматривать игры для категории от 7-8 лет и выше. То есть, по существу о подростковых. В таких играх правила обычно уже четко развиты, а сами играющие достаточно сознательны для их соблюдения. Для тех читателей, кого интересуют игры для детей дошкольного возраста, в конце статьи мы приведем все необходимые ссылки.

Игры различных народов несут в себе черты национальной культуры и традиций. И некоторые составляющие жизни взрослой (такие, как охота, животноводство и пр.) нашли свое отражение в их правилах. В статье приведены правила игр различных регионов и областей, ранее входивших в состав СССР и других народов мира [6].

Несмотря на то, что инвентарь для ряда нижеописанных игр географически уникален, при желании дети других регионов сами смогут заменить подручными аналогами. Например, олени рога в игре "Охота на оленей" несложно сделать из веток и т.д.

Практически все взрослые люди играли в те или иные игры, правила которых приведены ниже. Но память хранит общие черты, сам факт присутствия той или иной игры в детстве. И, читая эту научную работу Вы, возможно, будете поражены, тому как много можно незаметно забыть.

1.2 Классификация подвижных игр.

Существует несколько классификаций подвижных игр. Традиционно игры различают по наличию/отсутствию инвентаря, по количеству участников, по степени интенсивности и специфике физической подготовки, наличию/отсутствию ведущего, месту проведения (двор, комната, водоем), по элементам разметки пространства, по системе подсчета очков, по игровым прелюдиям и наказанию, по общему сюжету и

т.д. В данной статье мы разобьем сходные по каким-либо признакам игры на следующие основные категории [20].

Игры-сцеплялки. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса. Игры на реакцию.

Игры-перетягивания. Силовые игры, общей целью которых является необходимость перетянуть противника определенным образом.

Догонялки. Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему (или водящим) необходимо осалить (коснуться) убегающих игроков и игры эстафеты.

Поисковые игры. Игры, игровой процесс которых построен на поиске участников или предметов.

Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола, хоккея и т.д. [7]

Игры с мячом. Мяч – атрибут множества игр. Наиболее яркие их представители выделены в статье в отдельную группу.

Игры на меткость. Различные варианты "войнушки" и стрельбы по мишеням. Игры на воде.

Прыгательные игры. Игры со скакалкой, резинкой и т.д. Дополнительное описание (требуемый инвентарь, место проведения, что развивает и т.д.) прилагается непосредственно к правилам каждой конкретной игры.

Правила некоторых игр будут даны в статье с пометкой "авторская". Возможно, в такие игры играл и еще кто-то, но наша дворовая компания считала их "эксклюзивными", придуманными самостоятельно. Деление условно, так как некоторые игры подходят более чем к одной категории.

1.3 Характеристика подвижных игр в подготовке баскетболистов

Игра наряду с трудом и учением - один из основных видов деятельности человека. Игру как метод обучения, передачи опыта старших поколений младшим люди использовали в древности. В современной школе для активизации и интенсификации учебного процесса используют игры.

С раннего детства игра является основным видом деятельности; и в младшем школьном возрасте, дети еще не выросли из игры; хотя основной их деятельностью становится учение. Для них характерна яркость и непосредственность восприятия, легкость вхождения в образы, дети легко вовлекаются в любую деятельность, особенно игровую, самостоятельно организуются в групповую игру, продолжают игры с предметами.

Важно учитывать это стремление детей к игре и использовать при обучении на тренировочных занятиях по баскетболу. При обучении юных баскетболистов обязательно должна присутствовать игра. [4]

Тренеру надо иметь судейскую подготовку и самое главное он не должен бояться на этапе начального обучения большого количества свистков. Поблажки в судействе учебных игр часто приводят к неправильному выполнению элементов баскетбола.

Источником низкого уровня обучения является и малая игровая практика учащихся. Педагогические наблюдения показывают, что в игре основные ошибки – технические (передача и ловля мяча, нарушение правил неправильного ведения мяча).

Каждая игра характеризуется следующими требованиями:

1. В игре используются только технико-тактические действия и правила баскетбола.
2. От игры к игре расширяются игровые действия, углубляется точное соблюдение правил игры
3. Все игры взаимосвязаны и взаимозависимы.

Таким образом, обучение одной подводящей игре всецело зависит от освоения предыдущей игры. [3]

Качество материально-технической базы для обучения баскетбола определяется размером и оснащённостью спортивного зала, числом баскетбольных площадок на стадионе, количеством дополнительных баскетбольных корзин и мячей.

Различные передвижения по площадке занимающиеся выполняют в вводной части занятия и развивают умение сопровождать соперника по площадке. При обучении ловле и передаче мяча использую следующие упражнения:

1. Передача и ловля мяча различными способами на месте, с шагом и с поворотом на втором шаге.
2. То же, но с обманными движениями с мячом
3. То же, но с поворотами на месте
4. То же, но со сменой мест.
5. То же, но с ловлей мяча в движении и остановкой прыжком или в шаге.

Данные упражнения занимают обычно 5-7 минут. Совершенствование разученных элементов проходит в подводящих играх «Перехвати мяч» и «Борьба за мяч». [16]

Важный момент начального обучения баскетболу – умение выполнять различные повороты на месте с мячом, которые позволяют игроку обыгрывать соперника и хорошо видеть игровую ситуацию на площадке.

В ролевых играх и эмпатия, и рефлексия также являются важнейшими характеристиками, определяющими успешность игрового процесса. Это важно при обучении игре в баскетбол. Находясь в воображаемой роли, необходимо чувствовать ролевые переживания напарника, что благоприятно сказывается на команде, играющей сплоченно. Наиболее явственно особенности стратегии поведения проявляются в этих играх, партнеры должны одновременно ориентироваться и в реальных и в игровых взаимоотношениях. [21]

Организуя сюжетные игры в детском коллективе, педагог имеет возможность влиять на реальные взаимоотношения в игровой группе детей через их игровые взаимоотношения путем продуманного распределения между детьми игровых ролей.

Игровая форма проведения занятия является основной методикой обучения детей игре в баскетбол. Занятие должно проходить как занимательная игра. Нельзя допускать монотонности, скуки. Сами движения должны доставлять ребенку удовольствие; поэтому важно, чтобы занятие содержало интересные для детей двигательные задания, игровые образы. В педагогической практике наиболее распространены виды занятий, в которых игры и упражнения сочетаются. Занятия по обучению игре в баскетбол отличаются многообразием форм проведения. На начальном этапе обучения иногда целесообразно применять свободные действия и любимые игры детей (с мячом), пользуясь имеющимся разнообразным оборудованием на площадке. Можно предложить следующие игры: «За мячом», «Поймай мяч», «Кого назвали, тот ловит мяч», «Борьба за мяч», «У кого меньше мячей», «Мяч ведущему», «Мяч в воздухе», «Передал - садись», «Перестрелка». Таким образом, игровой метод служит необходимым условием при обучении игре в баскетбол. Игра создает благоприятный эмоциональный настрой детей; дает возможность обучать игре даже тех, кто не хочет или не может (в силу своих недостаточно развитых коммуникативных способностей) играть в баскетбол. Через игру учитель может сплотить детский коллектив. В игровой ситуации дети лучше осваивают элементы баскетбола, нарабатывают навык владения мячом.

Насколько интересно увлеченно будет игра, настолько сплоченнее, качественнее будут играть в баскетбол дети. [17]

Также важно привлекать к работе с детьми родителей; сотрудничество педагогов и родителей при обучении баскетболу - важное условие обучения детей игре в баскетбол. Это рассмотрено в следующем пункте главы.

При разучивании подвижных игр соблюдается принцип от «простого к сложному», просматривается возможность для подготовки детей в ходе этих игр к игре в баскетбол. Такие методические приемы, как показ и объяснение являются ключевыми на занятии с детьми младшего школьного возраста. В «Школе мяча» показав детям движение, предлагают выполнить его в течение одной минуты, не акцентируя внимания на правильности выполнения. Дети, более точно справившиеся с упражнением, демонстрируют свое умение. После такой нехитрой процедуры мы продолжаем выполнение упражнения, а ребята, у которых оно получилось, поправляют, объясняют ошибки своим партнерам.

Есть игры, используемые только на определенных этапах обучения. Так на начальном этапе обучения броски двумя руками от груди мы используем игру «Не пропусти мяч». При проведении данной игры учителю достаточно просто отследить правильность выполнения бросков, постановку ног. Дети же отрабатывают бросок в упрощенных условиях. [1]

При совершенствовании броска от груди двумя руками играем в «10 передач». В данной игре дети выполняют те же броски, но уже в условиях близких к игровым, где необходимо решать тактические задачи. И есть такие игры, в которые дети играют практически на каждом занятии, это всевозможные «ловишки», «догонялки», заменяющие традиционный бег по залу. При выполнении общеразвивающих упражнений к знакомым играм типа «Воробьи – вороны» добавляем элементы баскетбола, упражнения с баскетбольными мячами и старая игра становится новой, интересной и увлекательной. Иногда в одной игре объединяем несколько баскетбольных элементов. Так, в игре «15», дети выполняли броски в баскетбольный щит (т.к. в кольцо детям попадать еще очень сложно), стараясь быстрее другой команды набрать 15 очков. Таким образом, они выполняли два движения: прицельный бросок в щит, ловля мяча после отскока. Играя в «Салки в два круга» ребята совершенствуют стойку баскетболиста, ведение мяча правым, левым боком, остановку. [7, 9]

Анализ научно-методической литературы, многочисленные педагогические наблюдения показывают, что важнейший результат игры - это радость и эмоциональный подъем детей. Благодаря этому свойству игры, в значительной степени игрового и соревновательного характера, больше чем другие формы и средства физической культуры, соответствуют воспитанию двигательных способностей у учащихся. Игровые виды и действия требуют всего комплекса скоростных способностей от учащегося в связи с тем, что для стимулирования развития быстроты необходимо многократно повторять движения с максимальной скоростью, а также учитывать функциональные возможности учащегося. От последних в свою очередь зависит скорость движений. Необходимо также учитывать и сочетать методы относительно стандартного повторения движений с максимальной скоростью и методы достаточно широкого варьирования скоростных упражнений.

Уровень развития двигательных качеств в настоящее время находится на невысоком уровне, который не может быть удовлетворен современным требованиям, предъявляемым к физическому воспитанию. Поэтому, проблема воспитания двигательных качеств весьма актуальна и требует дальнейшего ее совершенствования.

Подвижные игры различной направленности являются очень эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств. Они же в наибольшей степени позволяют совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила, координация и др. При рациональном использовании игра становится эффективным методом физического воспитания. Использование подвижных игр предусматривает не только применение каких-либо конкретных средств, но может осуществляться путем включения методических особенностей игры в любые физические упражнения.

Формирование человека на всех этапах эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью,

поэтому физические нагрузки приобрели важную биологическую роль в его жизнедеятельности. [17]

Игровой метод может быть представлен упражнениями в игровой форме и игрой. Существуют два основных подхода к применению игрового метода в обучении навыкам баскетбола: 1) путь логического сопоставления игровых действий в баскетболе и в применяемых игровых заданиях или играх с акцентом на достижение адекватности между ними; 2) применение игр с использованием сочетаний игровых действий в режимах мышечной работы, идентичных специфическим условиям непосредственно игрового противоборства. [18]

Участие юных баскетболистов в специальных игровых упражнениях, подвижных и подготовительных играх связано с решением в постоянно изменяющихся ситуациях разнообразных технико-тактических задач с выборочным проявлением двигательного потенциала на фоне повышенного эмоционального и функционального состояния организма. Тем самым создаются облегченные условия синтеза имеющегося арсенала игровых навыков и качеств, приобретенных в процессе локальных педагогических воздействий, с последующим переносом положительных результатов непосредственно в основную игровую деятельность. *Метод моделирования условий предстоящей игровой деятельности* подразумевает конструирование в игровой форме сходных с предстоящей игровой деятельностью ситуаций, включая особенности противодействия «условных» соперников. Повторное воспроизведение конкретных технико-тактических действий в нападении и защите с учетом сильных и слабых сторон противодействия позволяет адаптироваться к напряженным условиям соревновательного противоборства, повысить надежность и результативность основных слагаемых игровой деятельности.

1.4 Подвижные игры и эстафеты для обучения техники баскетбола

Перемещения по площадке помогают баскетболисту быстро занять удобную позицию, оторваться от соперника или, наоборот, преследовать его. Умение перемещаться – хорошая основа для уверенных действий с мячом. А важнейший компонент этих действий – передача и ловля мяча, с чего и начинается обучение баскетболу. В подвижных играх выполнение этих элементов нередко сочетается с перемещениями, то есть с бегом, прыжками, остановками и поворотами. [21]

Ниже приводится несколько игр, содействующих приобретению навыков в перемещениях, а также передачах, ловле и ведении мяча.

Игры с перемещениями, передачами, ловлей и ведением мяча.

1. «Салки спиной к щиту». Водящий старается осалить игроков, которые бегают по всей площадке. Однако игрокам разрешается передвигаться приставным или любым другим шагом только повернувшись спиной к тому щиту, на половине поля которого они находятся. Осаленный становится водящим и может салить любого игрока, кроме осалившего его.

2. «Вызов номеров». Игра напоминает «Эстафету с вызовом игроков». Однако тренер уточняет, каким способом игрок преодолевает отрезок от старта до финиша (приставным шагом вперед, назад или в сторону, как выполняет поворот для обратного бега). Можно также на пути игроков ставить препятствия.

3. «Слушай сигнал». Руководитель уславливается с играющими, какое задание они выполняют по тому или иному сигналу, подаваемому им во время продвижения группы по площадке. Например, по свистку все должны сделать поворот кругом (с опорой на одну ногу) и продолжать бег. Два свистка означают немедленную остановку, а три коротких свистка – прыжок вверх толчком одной ноги с дальнейшим продвижением вперед. Можно подавать и другие сигналы: хлопки, зрительные и т. п. Тот, кто ошибется дважды, выбывает из игры.

4. «По кочкам». На полу чертят мелом небольшие круги («кочки»), располагая их друг от друга на расстоянии небольшого шага по ломаной

линии. В ходе эстафеты, прыгая с ноги на ногу, игроки преодолевают «болото» из кочек и возвращаются обратно.

Для закрепления навыка передвижения с изменением направления можно применить также «эстафету-змейку», в ходе которой игроки без мяча (а в дальнейшем с мячом) оббегают на скорости расставленные булавы, набивные, мячи или другие предметы. Бег можно проводить лицом и спиной вперед, с поворотами для обратного продвижения.

5. «Передал – садись!» Игряющие стоят в двух (трех) колоннах в полушаге один от другого. В круги, очерченные в 5- 6 шагах перед командами, выходят капитаны с мячами в руках. По сигналу руководителя капитан передает мяч (двумя руками от груди или другим способом) первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно капитану и сразу же принимает положение упора присев. Затем капитан перебрасывается мячом со вторым, третьим и другими игроками команды. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, приседает. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает. Команда считается победительницей, если закончила передачи мяча раньше остальных и без нарушений правил. [2, 7]

При обучении детей можно проводить игру у гимнастических скамеек, находящихся между ногами стоящих в колонне игроков. В этом случае игрок, бросивший мяч капитану, садится на скамейку.

В подготовительной группе можно усложнять игру, добавляя в нее ведение мяча. Последний игрок команды, получив от капитана мяч, бежит с ним, ударяя о землю, на место капитана, а тот становится во главе колонны. Игра заканчивается, когда капитан, оказавшись последним в колонне, получит мяч и возвратится с ним в круг.

6. «Мяч среднему». Соревнуются две команды, которые выстраиваются в двух равных по диаметру кругах (перед носками стоящих проводится ограничительная линия). В середину круга выходит игрок под

номером 1. Остальные игроки рассчитываются в зависимости от числа играющих (кроме номера 1).

По сигналу центральный игрок поочередно, начиная со второго номера, передает мяч по кругу, каждому занимающемуся и получает от них обратную передачу. Когда мяч (обойдя всех игроков) снова вернется ко второму номеру, тот выбегает в середину круга, а первый номер быстро занимает его место. Второй игрок начинает передачи с игрока под номером 3. Мяч опять обходит всех играющих, после чего в круг выбегает третий номер и т. д. Заканчивает соревнование игрок под первым номером. Когда до него дойдет очередь, он снова выбегает в круг и поднимает мяч вверх.

Поскольку соревнуются игроки двух кругов, команда, закончившая игру первой, считается победительницей. Фиксируются также следит помощник руководителя.

7. «25 передач». Играющие рассчитываются по четыре и выстраиваются парами (перед линиями) в 10 шагах друг от друга. Первые номера стоят против вторых (одна команда), а четвертые номера против третьих (вторая команда). По общему сигналу каждая пара должна как можно быстрее сделать условленным способом (от груди, ударом о землю, из-за головы и т. д.) 25 передач. Пара игроков, первой закончившая передачи (игрок поднимает мяч вверх), считается победительницей. Руководитель и его помощник подводят общие итоги игры, подсчитывая, сколько пар опередили остальные и какой команде принадлежит первенство.

8. «Бросай – беги», (рис. 1.1). Играющие распределяются по двум шеренгам, располагающимся вдоль зала лицом друг к другу на расстоянии 5 м одна от другой. Интервалы между игроками 3-4 шага. Играющие в одной шеренге рассчитываются на «первый-второй», а в другой на «второй-первый». Первые номера — одна команда, вторые номера – другая команда. Крайние игроки шеренг имеют по мячу.

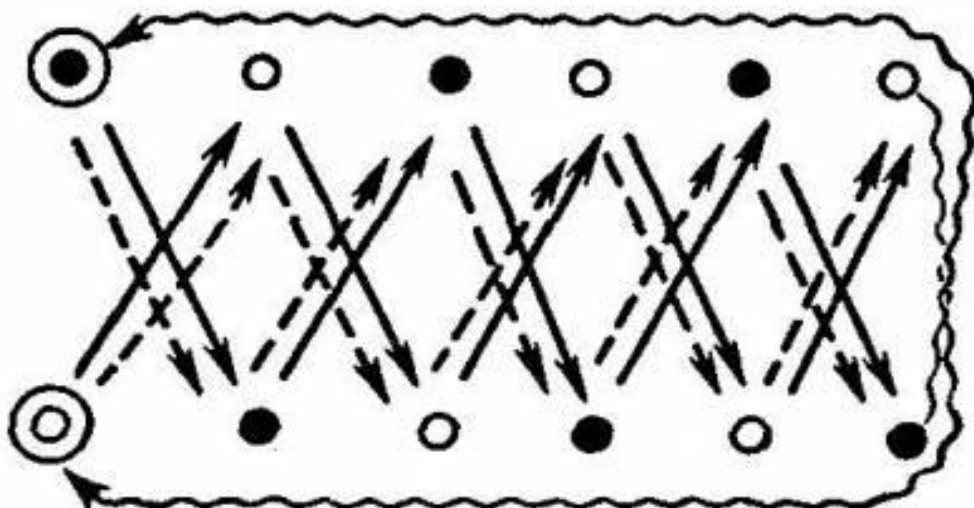


Рис.1.1. Схема игры «Бросай – беги»

Цель игры, - как можно скорее закончить переброску мячей, с одновременной сменой мест на площадке (перебегая из одной шеренги в другую по диагонали).

По сигналу крайние игроки передают мяч по диагонали партнеру, стоящему напротив, и тут же устремляются за мячом. Игрок, получивший мяч, немедленно направляет его партнеру в противоположной шеренге и так-же перебегает на его место и т. д. Когда мяч попадает к крайним игрокам, они, ведя мяч, оббегают противоположную шеренгу (до обозначенного круга), а все игроки передвигаются соответственно вправо. Передачи мяча и перебежки следуют в том же порядке, пока игроки, сделавшие первую передачу, не окажутся снова в своих кругах.

При потере мяча игрок должен поднять мяч, вернуться на место потери и затем продолжать игру. Победитель определяется по количеству времени, затраченному на игру.

9. «С двумя мячами навстречу». Игроки двух команд стоят во встречных колоннах на разных половинах площадки. Перед первыми игроками проводятся линии старта. По сигналу первые игроки одновременно поднимают с пола два мяча и ведут их, ударяя правой и левой рукой, к противоположным колоннам. Обойдя колонну сзади (против

часовой стрелки), игрок с мячами подводит их к началу колонны и передает в руки второму игроку, а сам становится в конец колонны. Второй игрок повторяет упражнение и т. д. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поменяются местами на площадке.[2]

Принцип встречной эстафеты может быть использован и при совершенствовании ведения мяча одной рукой, а также при тренировке передач мяча по воздуху или ударом о землю. В этом случае игроки в колоннах не меняются сторонами на площадке, а сделав передачу партнеру, стоящему напротив, быстро направляются в конец своей колонны.

10. «Гонка игроков, ведущих мяч» (рис. 1.2). Играющие распределяются на 4 команды, каждая из которых занимает один из углов площадки, выстраиваясь в колонну. У первых игроков в руках мяч. По общему сигналу начинается ведение мяча в правую сторону вдоль боковых и лицевых линий. Каждый игрок, ведущий мяч, старается на протяжении круга догнать находящегося впереди, что дает его команде 1 очко. Чтобы игроки не срезали углов площадки, можно поставить на поворотах стойки или положить набивные мячи. Добежав до своей команды, игрок передает мяч следующему номеру, который тут же вступает в игру.

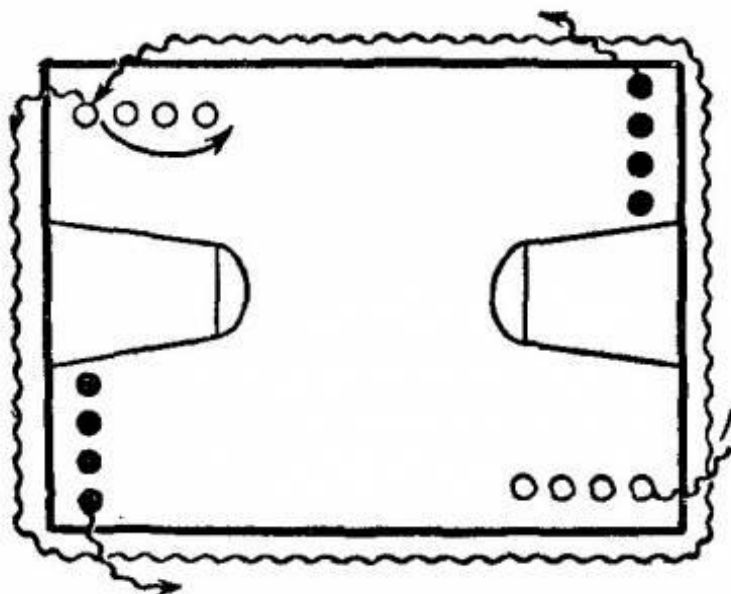


Рис.1.2. Схема игры «Гонка игроков, ведущих мяч»

Игрок, потерявший мяч, подбирает его и начинает ведение с того места, где мяч был потерян. Итог игры подводится по наибольшей сумме очков, набранных командами.

11. «Салка и мяч». Игроки бегают по площадке, спасаясь от преследования водящего и передают друг другу баскетбольный мяч. Задача состоит в том, чтобы в конечном итоге послать мяч игроку, которого настигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. Однако водящий может осалить мяч в руках играющего. Последний в этом случае становится водящим. Водящему разрешается в ходе игры салить мяч на лету, перехватывая его. Если водящий сумел это сделать, его сменяет игрок, виновный в потере мяча.

12. «Не давай мяч водящему». Все играющие стоят по кругу, кроме двух-трех водящих, которые выходят в середину. Их задача коснуться рукой мяча, который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, который осалил мяч, в середину идет тот, кто не сумел точно передать мяч товарищам по кругу.

Если мяч выкатился за пределы круга, за ним может бежать любой игрок. Если завладеет мячом водящий, его место в кругу занимает игрок, потерявший мяч.

Игру можно усложнить, введя в нее правило 3 сек., в течение которых игрок должен перебросить мяч партнеру. Можно также предложить играющим делать передачи на ходу. Это усложняет действия тех, кто владеет мячом (нельзя делать перебежки, двойное ведение), но в известной мере облегчает задачу водящих. В зависимости от подготовленности играющих число их может быть увеличено или сокращено.

13. «С отскоком от щита» (рис. 1.3). В 3 м от каждого щита (стены) размечают друг за другом круги по числу участников в командах. В круги встают игроки. Если в команде четверо, то дальний от щита игрок (с мячом в руках) имеет номер 4, а ближний к щиту – номер 1.

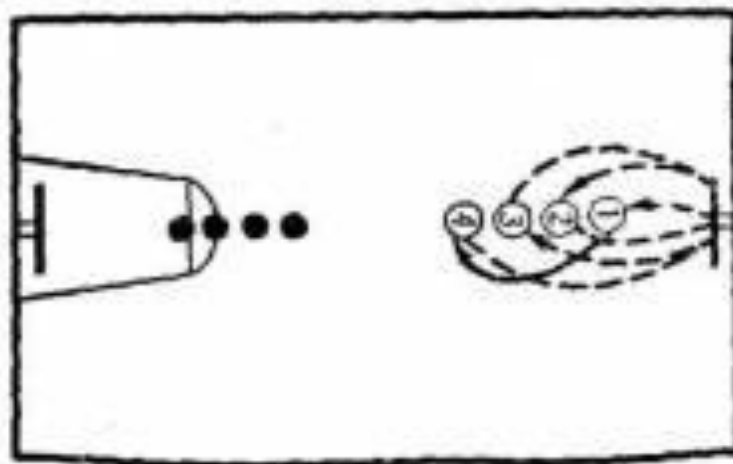


Рис.1.3. Схема игры «С отскоком от щита»

По сигналу руководителя игроки из последних кругов бросают (из-за головы или другим способом) мяч в щит с таким расчетом, чтобы его поймал игрок, стоящий впереди него (№3). Тот ловит мяч двумя руками и снова бросает его в щит для ловли игроком №2. Когда мяч дойдет до первого игрока в колонне, он, поймав мяч, бежит с ним (ударяя о землю) на место игрока №4 и все смещаются на один круг вперед. Игрок, оказавшийся последним, снова начинает всю комбинацию, по окончании которой в конец колонны идет игрок

Игра заканчивается, когда игрок 4, оказавшийся впереди, поймав мяч, вернется в свой круг и поднимет мяч вверх. Можно усложнить игру, разрешив бросать мяч в щит только в прыжке. [9]

Игру проводят и в обратном порядке, то есть сначала мяч в щит бросает игрок 1 и т. д.

1.5. Подвижные игры, как средства развития физических качеств баскетболиста

Подвижные игры – важное средство воспитания, одно из самых любимых и полезных занятий детей в их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники

преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели.

Велико значение подвижных игр в развитии физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Игры воспитывают у детей чувства солидарности, товарищества и ответственности за действие друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению “взять себя в руки” после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы.

При отборе игр, способствующих развитию физических качеств детей дошкольного возраста, целесообразно ориентироваться на особенности их содержания, под которыми понимается, прежде всего, сюжет, тема игры, ее правила и двигательные действия. Именно содержание игры определяет ее образовательную и воспитательную значимость, игровые действия детей; от содержания зависит своеобразие организации и характер выполнения двигательных заданий. [15]

Педагогический эффект народной подвижной игры во многом зависит от соответствия ее определенной воспитательной задаче. В зависимости от того, какие физические качества воспитатель стремится развивать у детей в данный момент, он выбирает игры, помогающие развитию именно этих качеств.

В дошкольном возрасте появляется возможность выбирать игры с прыжками в длину с места, метанием и лазаньем. Возможностям дошкольников соответствуют бессюжетные игры, но детям по-прежнему доставляют большое удовольствие сюжетные подвижные игры.

Игры с элементами соревнования построены на различных движениях и их сочетаниях, могут включать как индивидуальные, так и командные соревнования. С пятилетнего возраста, по данным В. Панкова, можно использовать разнообразные игры-эстафеты, предусматривающие взаимодействие между играющими. Становятся доступными игры с элементами спортивных игр: городки, баскетбол, футбол и т. д. [14]

Целесообразно продолжить разучивание подвижных игр, как своего, так и других народов. В процессе игры ребенок направляет свое внимание на достижение цели, а не на способ выполнения движения. Он действует целеустремленно, приспособляясь к игровым условиям, проявляя ловкость и тем самым совершенствуя движения. Народная подвижная игра – одно из важных средств развития физических качеств ребенка: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

Подбирая подвижные игры для занятий баскетболом, надо исходить из того, что они должны максимально ему соответствовать и развивать необходимые качества. При этом игры должны быть такими, чтобы в них не было предусмотрено выбывание игроков, потому что первыми из игры выбывают, как правило, наиболее слабые, которым как раз, наоборот, надо больше участвовать в играх и тренироваться.

Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для решения данных задач мы использовали следующие методы:

- 1) анализ научно-методической литературы;
- 2) педагогическое наблюдение;
- 3) педагогическое тестирование;
- 4) педагогический эксперимент;
- 5) методы математической статистики;

Анализ научно-методической литературы заключался в изучении научно-методической литературы по развитию физической подготовки и технических навыков баскетбола детей младшего школьного возраста. Определялось основное направление исследования. Формулировался методологический аппарат выпускной квалификационной работы: цель, задачи, гипотеза, объект и предмет исследования.

Педагогическое наблюдение осуществлялось за организацией подвижных игр на тренировочных занятиях по баскетболу и развитием физической и технической подготовленности у детей младшего школьного возраста.

Педагогическое тестирование проводилось в начале и по окончании педагогического эксперимента. При организации тестирования использовались следующие тесты:

1. *Бег 20 м, (с).* Отмечались две контрольные линии на расстоянии друг от друга 20 метров. Испытуемый вставал на линию, принимая положение высокого старта. По сигналу он бежал и финишировал на другом конце отрезка. Результат засекался по секундомеру, с точностью до 0,01 секунды. Выполнялся две попытки, засчитывался лучший результат;

2. *Бег 40 м, (с).* Отмечались две контрольные линии на расстоянии друг от друга 28 метров (длина баскетбольной площадки). Испытуемый вставал на линию, принимая положение высокого старта. По сигналу он бежал до противоположной линии, там разворачивался и бежал обратно,

снова разворачивался и т. д. Он продолжал бег в течение 40 секунд. По команде “стоп” заканчивался бег. Подсчитывалось общее количество метров. Выполнялась одна попытка;

3. *Прыжок в длину с места, (м)*. Испытуемый вставал на контрольную линию, справа от которой лежала измерительная лента, не заступая носками за нее. Затем толчком двух ног со взмахом рук выполнялся прыжок в длину, стараясь, приземлится как можно дальше. Результат измерялся в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра, по точке приземления пятками. Выполнялись 3 попытки, засчитывалась лучшая попытка;

4. *Высота подскока (по Абалакову), (см)*. В этом тесте использовалась приспособление конструкции В.М. Абалакова “экран прыгучести”, позволяющий измерить высоту подъема общего центра тяжести при прыжке вверх толчком двумя ногами. Лента темного цвета устанавливалась к вертикали при помощи длинного шнура, идущего от потолка к стене через три крюка. Лента подвешивалась таким образом, чтобы линии были параллельны поверхности площадки. Высота прыжка определялась следующим образом: в начале занимающийся вставал боком к стене и поднимал одноименную руку вверх – отмечалось деление, которого он коснулся. Затем из исходного положения – стоя на всей ступне, из полуприседа со взмахом рук, выпрыгивал вверх и дотрагивался до измерительного устройства – отмечалось деление, которого он коснулся. Отталкивание и приземление не выходило за пределы квадрата 50x50 см. Результат учитывался в сантиметрах. Общее число попыток – 3. Засчитывался лучший результат;

5. *Ведение мяча, (с)*. Занимающийся вел мяч правой рукой 20 м. Фиксировалось время продвижения (сек.), а также давалась экспертная оценка техники выполнения ведения;

6. *Перемещение в защитной стойке, (с)*. Баскетболист делал перемещения в защитной стойке 28 м. (длина баскетбольной площадки).

Фиксировалось время продвижения (сек.), а также давалась экспертная оценка техники выполнения перемещения;

7. *Передача мяча, (с)*. Испытуемый становился в стойку и делал 20 передач в стену. Фиксировалось время реализации, а также оценивалась техника выполнения передач.

Техническая подготовленность спортсменов оценивалась экспертной группой в составе: тренер МБУ «СШОР № 2» (г. Старый Оскол) Куличенко А. А., тренер ОГАУ «СШОР №4 Белгородской области» Малашинской А. В., а также тренер женской сборной ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет» Ворониным И. Ю.

Оценочная таблица компонентов технической подготовленности юных баскетболистов (см. таблицу 2.1).

Таблица 2.1

Оценка в баллах	Перемещение в защитной стойке, (с)	Скоростное ведение, (с)	Передача мяча, (с)
5 (высокая)	10,0	14,9	14,0
4 (средняя)	10,1	15,0	14,1
3 (низкая)	10,3	15,1	14,2

При нарушении техники выполнения компонентов технической подготовленности экспертная группа прибавляли **0,2** секунды к общему времени реализации теста.

Правильной техникой выполнения теста «Перемещение в защитной стойке» считалось, если занимающийся преодолевал дистанцию без подпрыгивания, на постоянно согнутых ногах приставными шагами.

При выполнении «Скоростного ведения» юным баскетболистам начисляли штрафные секунды, если они вели мяч выше грудной клетки, теряли его при преодолении дистанции, либо делали “пробежки”.

Если спортсмен терял или ударял мяч об пол, неправильно выполнял технику передачи мяча, также применялись штрафные секунды по окончанию теста.

Педагогический эксперимент осуществлялся в рамках исследовательской работы и представлял собой использование разработанной нами методики использования подвижных игр для приобретения и развития навыков техники и физической подготовленности на занятиях по баскетболу групп начальной подготовки первого и второго года обучения. Перед педагогическим экспериментом, а также в его ходе и по окончании проводилось педагогическое тестирование.

Применение *методов математической статистики* позволяет оценить масштабы сдвигов в показателях развития навыков технической и физической подготовки у детей 7-10 лет, которые принимали участие в эксперименте. При этом рассчитывались следующие статистические характеристики: среднее значение исследуемого показателя; стандартное отклонение; ошибка среднего значения; коэффициент вариативности показателя; минимальное значение показателя в данной выборке; максимальное значение показателя в данной выборке; разница в значениях сравниваемых показателей; значения критерия t-Стьюдента при сравнении показателей до и после эксперимента; достоверность различий сравниваемых показателей (критическое значение 0,05).

Значение t-критерия Стьюдента вычисляли по следующим формулам:

$$\sum_{i=1}^n X_i$$

$$X = \frac{i=1}{n}$$

где X_i – значение отдельного измерения; n – общее число измерений в группе; Σ – знак суммирования.

Результаты среднего квадратического отклонения мы определяли по следующим формулам:

$$b = \frac{X_i \max - X_i \min}{K}$$

где $X_i \max$ – наибольший показатель; $X_i \min$ – наименьший показатель; K – табличный коэффициент.

Для установления достоверности различий вычислялась ошибка среднего арифметического (m) по формуле

$$m = \frac{b}{\sqrt{n-1}}$$

При вычислении средней ошибки разности применялась следующая формула

$$t = \frac{X_{\text{э}} - X_{\text{к}}}{\sqrt{m_{\text{э}}^2 + m_{\text{к}}^2}}$$

Критическое значение t -критерия при $\alpha = 0,05$ и $\nu = 14$ находили в таблице.

Вывод: Если $t < t_{0,05}$, то на уровне значимости 0,05 принимали гипотезу H_0 .

Вывод: степень достоверности (P) находили по таблице – t критерия Стьюдента:

- если $P < 0,05$, $P < 0,01$, то ошибка меньше 5%, 1% и результат достоверен;

- если $P > 0,05$, то ошибка больше 5%

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось в течение 2014-2016 гг. В исследовании приняла участие 2 группы мальчиков (20 человек), под руководством тренеров Куличенко А. А. (экспериментальная группа №1), на базе МБУ «СШОР № 2» (г. Старый Оскол), и Малашинской А. В. (экспериментальная группа №2), на базе ОГАУ «СШОР №4 Белгородской области».

Исследование включало пять последовательных этапа, которые имели различную продолжительность:

1. Первый этап (сентябрь 2014 г.). На этом этапе были определены состав экспериментальной группы №1. Рассматривались и анализировались уровни физической подготовки детей начальной подготовки. Вместе с этим формулировались и уточнялись цель, задачи, определялись методы педагогического контроля и уточнялись этапы педагогического эксперимента.

2. Второй этап (сентябрь 2014 г.). На этом этапе были определены и включены в занятия экспериментальной группы №1 подвижные игры, для начального развития технических навыков и физической подготовленности юных баскетболистов.

3. Третий этап (октябрь 2014 г. – апрель 2015 г.). На этом этапе нами был организован и проведен первый педагогический эксперимент. Для организации педагогического эксперимента в процессе теоретического анализа специальной литературы нами была разработана методика использования подвижных игр для развития физической и технической подготовки у экспериментальных групп.

4. Четвертый этап (апрель - сентябрь 2015 г.). Этот этап был связан с тем, что была добавлена вторая экспериментальная группа. Осуществлён набор детей, а также подобраны игры для данной возрастной группы.

4. Пятый этап (сентябрь 2015 г. - апрель 2016 г.). Он имел завершающий характер. В нем оценивалось влияние методики на

улучшение физической и технической подготовки экспериментальных групп. Для этого результаты педагогического эксперимента обрабатывались с помощью математико-статистических методов и сравнивались между собой. В последствие результаты исследования оформлялись в виде выпускной квалификационной работы.

2.3. Методика использования подвижных игр в группах начальной подготовки

Основным средством комплексного развития технических навыков являлись подвижные игры.

Методика приобретения технических элементов основывается на использовании подвижных игр на тренировочных занятиях.

Подвижные игры, которые использовались в экспериментальной группе, были подобраны таким образом, что были выполнены следующие условия:

- занятия подвижными играми должны быть воспитывающими по характеру (тренер организовывал и проводил игры так, чтобы у детей не проявлялись отрицательные эмоции, например, нечестность, агрессивность, споры и др.);

- практическое проведение подвижной игры не требовало длительной организационно-подготовительной работы;

- планировалась последовательность прохождения игр (При планировании учитывались задачи физического воспитания детей младшего школьного возраста, их подготовленность, а также постепенность накопления навыков и знаний. Игры планировались в соответствии с программой физического воспитания);

- постепенно осуществлялся переход от знакомых игр к незнакомым (с этой целью в незнакомые игры, сходные с пройденными, вводились

новые правила и условия, последовательно повышались требования в овладении навыками и умениями);

- игры соответствовали подготовленности занимающихся (принцип доступности).

- содержание подвижных игр варьировалось (усложнялось или упрощалось по усмотрению педагога)

Тренировочные занятия имели типовую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

Подвижные игры в экспериментальной группе №1, направленные на обретение технических навыков и элементов, проводились в начале основной части занятия. На них отводилось 7-10 минут. Для повышения эффективности ведения мяча были подобраны следующие игры: “Пятнашки с мячом”, “Выбей мяч”, “Зеркало”, “Мастер ведения”. Для развития и совершенствования передачи мяча: “Быстрая передача”, “Тигр в круге”, “25 передач”. Для обучения технике “Перемещения в защитной стойке”, мы использовали подвижные игры: “Пятнашки”, “Вызов номеров”, “Слушай сигнал”.

Также были подобраны подвижные игры способствующих развитию физических качеств юных баскетболистов, которые органически включены в начало основной части тренировочного занятия: “Сумей догнать”, “Круговая охота”, “Кто кого перетолкнет”.

В конце апреля было увеличено время проведения подвижных игр до 15-20 минут.

На четвертом этапе нашего эксперимента была добавлена экспериментальная группа №2. На тренировочных занятиях этой группы были внедрены те же подвижные игры, направленные на развитие физической подготовки и технических навыков, что и в экспериментальной группе №1. На них отводилось время 15-20 минут.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

3.1. Динамика показателей физической подготовленности у экспериментальных групп

Проведенный педагогический эксперимент позволил выявить динамику показателей физической подготовленности у экспериментальных групп (Э. г.) (см. таблицу 3.1.).

Таблица 3.1.

Динамика показателей физической подготовленности у мальчиков в процессе эксперимента

Название теста		Время эксперимента				Достоверность различий (Э.г.№1 – между 2м и 5м этапами, Э.г.№2-между 4м и 5м этапами)
		Начало 2ой этап	3ий этап	4ый этап	Окончание 5ый этап	
Прыжок в длину с места, (см)	Э.г. №1	146,1	160,4	165,6	174,8	P<0,05
	Э.г. №2	-	-	147,7	161,9	P<0,05
Высота подскока, (см)	Э.г. №1	27,1	30,2	31,2	32,4	P<0,05
	Э.г. №2	-	-	28,2	30,3	P<0,05
Бег 20 м, (с)	Э.г. №1	4,31	4,20	4,09	4,00	P<0,05
	Э.г. №2	-	-	4,27	4,19	P<0,05
Бег 40 с, (м)	Э.г. №1	4 п 2 (114)	4 п 15 (127м)	4 п 20 (132м)	5 п (140м)	P<0,05
	Э.г. №2	-	-	4 п 7 (119м)	4 п 21 (133)	P<0,05

Представим показатели теста «прыжок в длину с места» в виде рисунка 3.1.

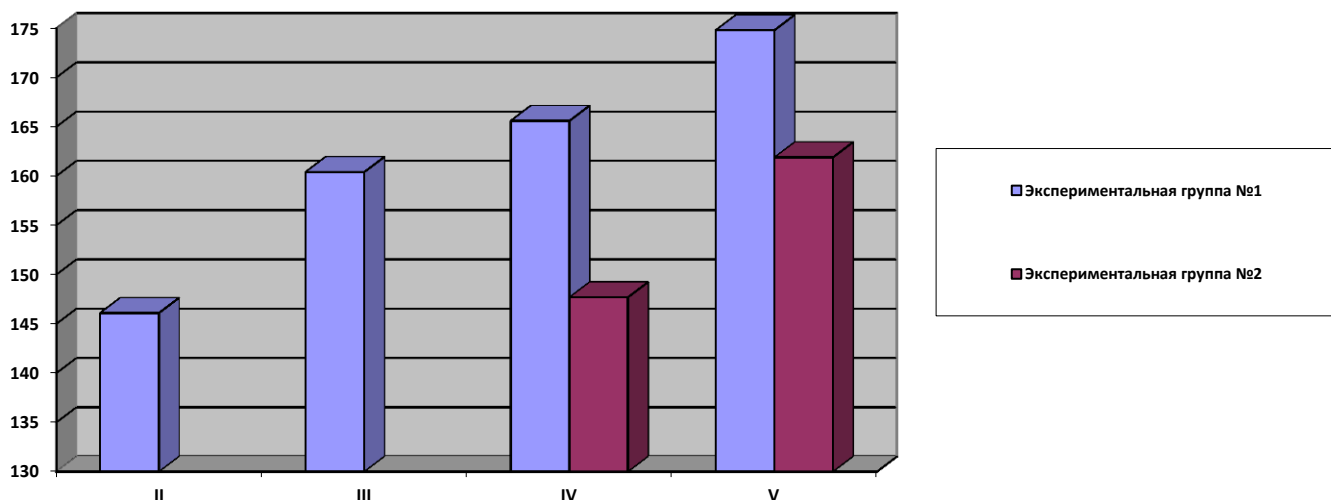


Рис.3.1. Диаграмма показателей теста «прыжок в длину с места», (см)

Средние показатели в прыжке в длину с места у мальчиков экспериментальной группы №1 в начале исследования составляли 146,1 см., по окончании составил 174,8 см. У юных баскетболистов экспериментальной группы №2 на четвертом этапе показатель был равен 147,7 см, а в конце эксперимента 164,9 см. Прирост в данном тесте являлся статистически достоверным ($P < 0,05$).

Представим показатели теста «высота подскока» в виде рисунка 3.2.

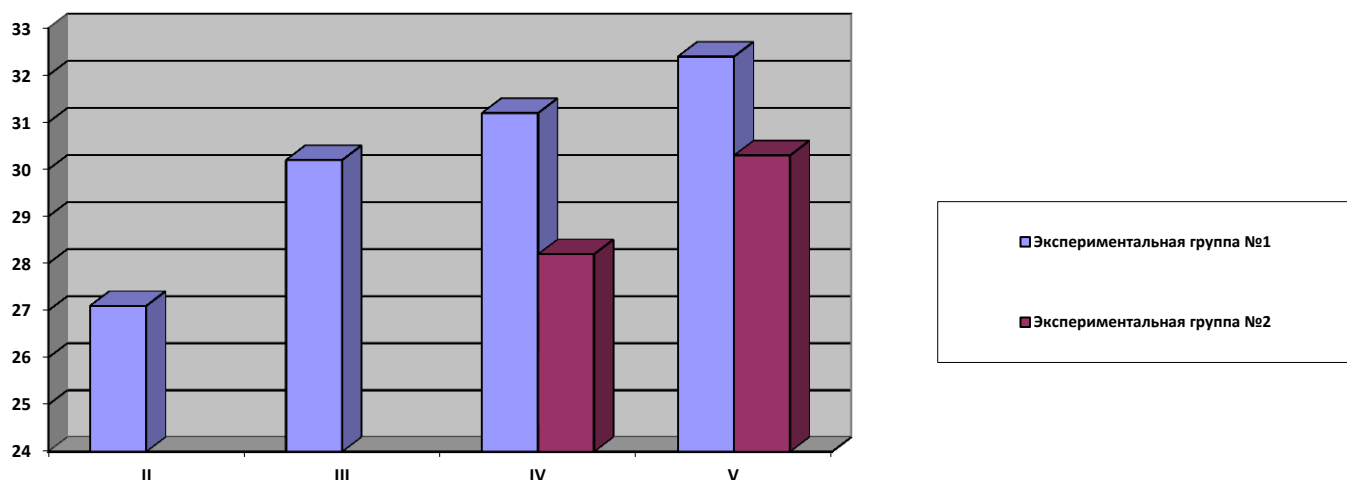


Рис.3.2. Диаграмма показателей теста «высота подскока», (см)

Анализ показателей педагогического эксперимента по тесту высота подскока (по Абалакову) позволил нам выявить следующие результаты: экспериментальная группа №1: в начале – 27,1 см., по окончании – 32,4 см., экспериментальная группа №2: в начале 28,2 см., по окончании – 30,3 см. Прирост положительный и является достоверным ($P < 0,05$).

Представим показатели теста «бег 20м» в виде рисунка 3.3.

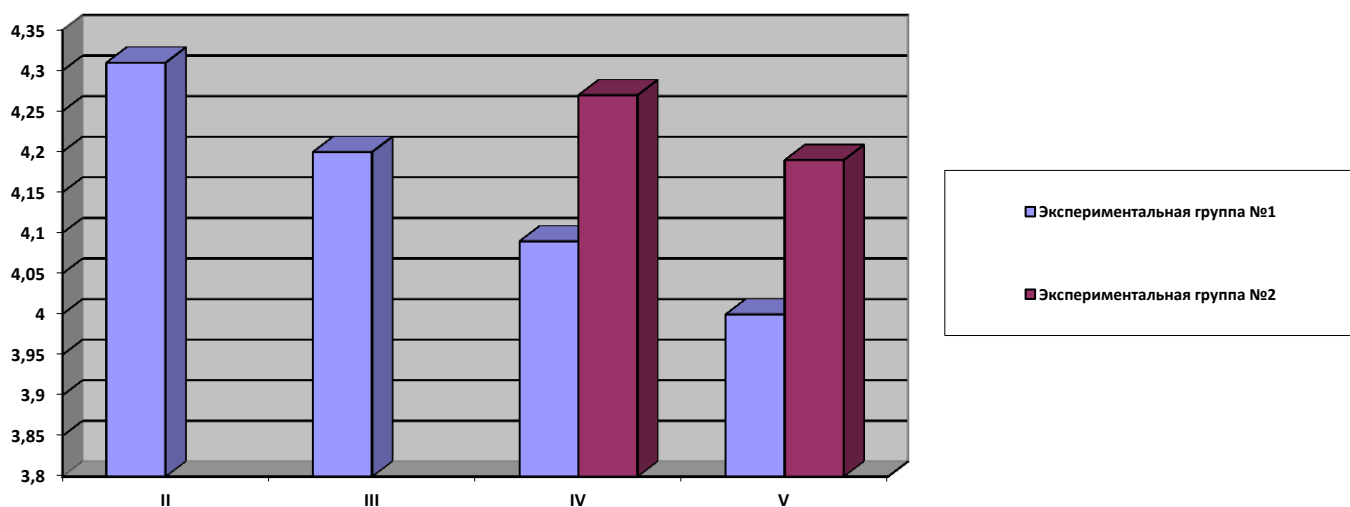


Рис.3.3. Диаграмма показателей теста «бег 20 м», (с)

По завершению эксперимента, мы выявили у спортсменов положительный прирост результатов в тесте «бег 20м». Показатели являются статистически достоверными.

Представим показатели теста «бег 40 с» в виде рисунка 3.4.

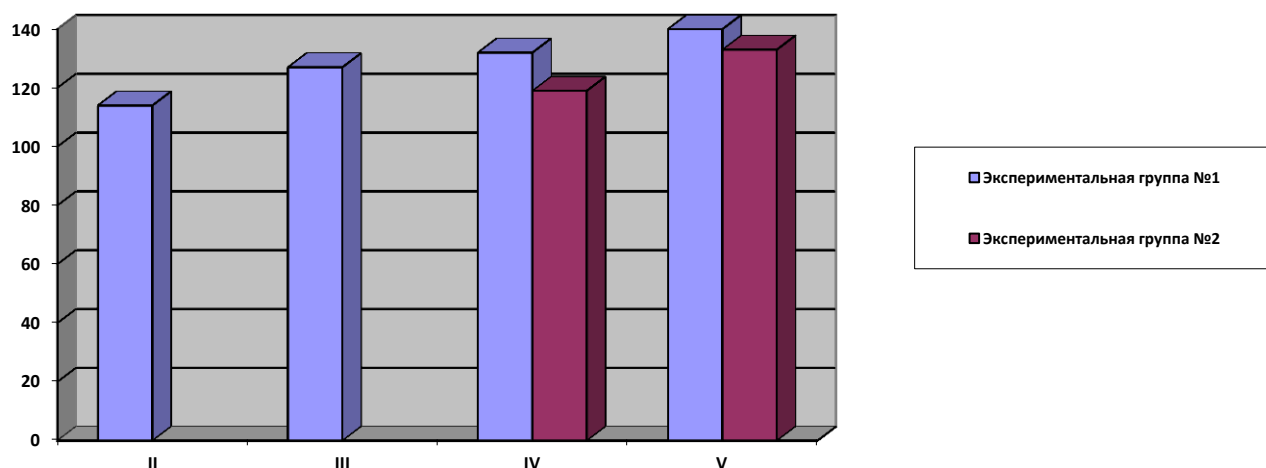


Рис.3.4. Диаграмма показателей теста «бег 40с», (м)

Юные баскетболисты показали улучшенные результаты по тесту «бег 40с». Прирост составил 15% и является статистически достоверным.

Таким образом, по завершению эксперимента нами выявлено улучшение показателей в оценке физических качеств у мальчиков экспериментальных групп.

3.2.Изменение показателей технической подготовленности у экспериментальных групп

Таблица 3.2.

Динамика показателей технической подготовленности у экспериментальных групп в ходе эксперимента

Название теста	Время эксперимента			Достоверность Различий
	Начало		Окончан	

		3-ий этап	4-ый этап	не 5-ый этап	(Э.г.№1 – между 2м и 5м этапами, Э.г.№2-между 4м и 5м этапами)
Перемещение в защитной стойке, (с)	Э.г.№1	10,1	10,08	10,0	P<0,05
	Э.г.№2	-	10,15	10,1	P<0,05
Скоростное ведение, (с)	Э.г.№1	15,0	14,95	14,88	P<0,05
	Э.г.№2	-	15,75	15,0	P<0,05
Передача мяча, (с)	Э.г.№1	14,18	14,09	14,00	P<0,05
	Э.г.№2	-	14,91	14,2	P<0,05

Представим показатели теста «перемещение в защитной стойке» в виде рисунка 3.5.

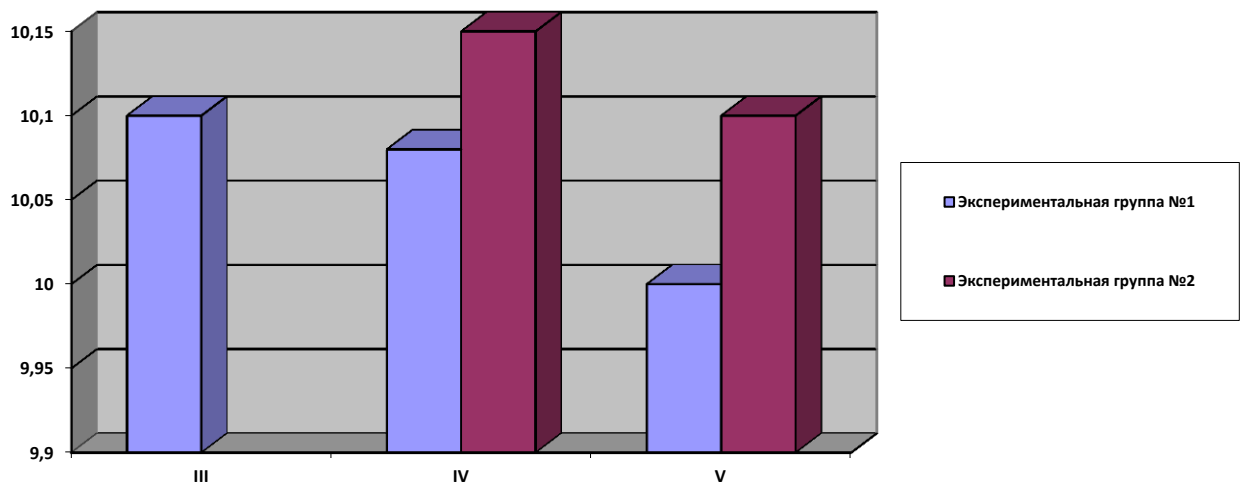


Рис.3.5. Диаграмма показателей теста «перемещение в защитной стойке», (с)

Анализ результатов педагогического эксперимента по тесту «Перемещение в защитной стойке» показал, что в экспериментальной группе №1 результат улучшился с 10,1 до 10,0 с., а в экспериментальной группе №2 с 10,15 до 10,1 с. Обработка результатов методом математической статистики показала, что данный в экспериментальной группе достоверны.

Представим показатели теста «скоростное ведение» в виде рисунка 3.6.

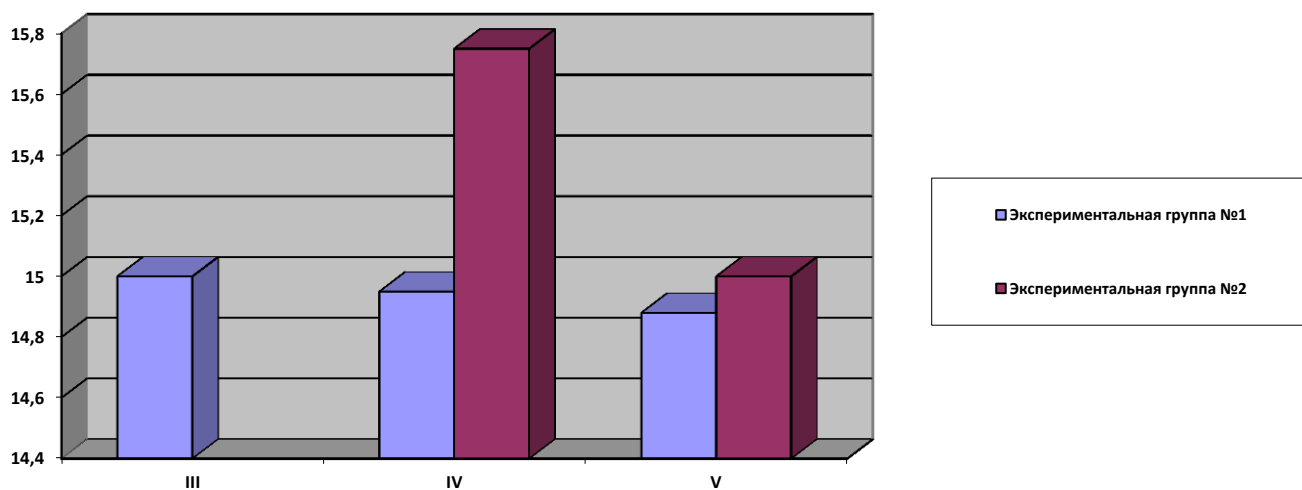


Рис.3.6. Диаграмма показателей теста «скоростное ведение», (с)

Из результатов теста «скоростное ведение» было выявлено, что баскетболисты улучшили время пробегания дистанции на 15%. Обработка результатов исследования с помощью методов математической статистики позволило установить, что произошло достоверное улучшение показателей скоростного ведения у юных баскетболистов.

Представим показатели теста «передача мяча» в виде рисунка 3.7.

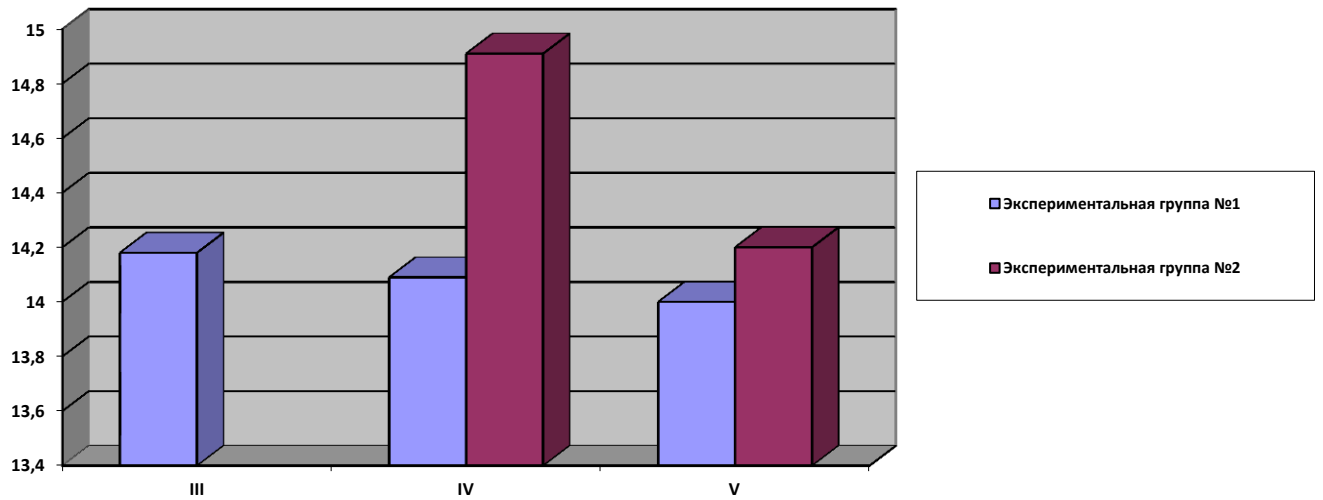


Рис.3.7. Диаграмма показателей теста «Передача мяча», (с)

За время применения, разработанной нами методики, выявлен значительный положительный прирост в тесте “Передача мяча”. Результаты теста достоверны.

Согласно полученным данным в результате педагогического эксперимента нами выявлены значительное улучшение у экспериментальных групп в развитии технической подготовки.

ВЫВОДЫ

1. Анализ научно-исследовательской литературы позволил установить, что подвижные игры, являются незаменимым средством пополнения знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При обучении юных баскетболистов подвижные игры должны быть подобраны так, чтоб они включали в себя технико-тактические действия и правила баскетбола, расширяли игровые действия, углубляясь в точное соблюдение правил игры.

2. Результатом теоретического анализа явился экспериментальный вариант методики развития технической и физической подготовки у групп начальной подготовки путем применения подвижных игр в тренировочном процессе. Они были органично включены в процесс подготовки начинающих баскетболистов, имели продолжительность в начале эксперимента от 7 до 10 мин, позже увеличили от 15 до 20 минут и проходили в основной части занятия.

3. Проведение педагогического эксперимента позволило установить, что в экспериментальных группах выявлено статистически достоверное улучшение физической и технической подготовленности начинающих баскетболистов. Средние показатели в прыжке в длину с места у мальчиков экспериментальной группы №1 в начале исследования составляли 146,1 см., по окончанию составил 174,8 см. У юных баскетболистов экспериментальной группы №2 на четвертом этапе показатель был равен 147,7 см, а в конце эксперимента 164,9 см. Анализ показателей педагогического эксперимента по тесту высота подскока (по Абалакову) позволил нам выявить следующие результаты: экспериментальная группа №1: в начале – 27,1 см., по окончанию – 32,4 см., экспериментальная группа №2: в начале 28,2 см., по окончанию – 30,3 см. По завершению эксперимента, мы выявили у спортсменов положительный прирост результатов в тесте «бег 20м» и «бег 40с». Обработка результатов методом

математической статистики показала, что различия результатов тестов по физической подготовке экспериментальных группах достоверны.

Анализ результатов педагогического эксперимента по тесту “Перемещение в защитной стойке” показал, что в экспериментальной группе №1 результат улучшился с 10,1 до 10,0 с., а в экспериментальной группе №2 с 10,15 до 10,1 с. Из результатов тестов “Скоростное ведение” и “Передача мяча” было выявлено, что баскетболисты улучшили первоначальные результаты на 15%. Обработка результатов исследования позволила установить, что произошло достоверное улучшение показателей компонентов технической подготовки юных баскетболистов.

4. На основе результатов, полученных в ходе, проведенного нами эксперимента, были составлены некоторые практические рекомендации по развитию физической и технической подготовленности юных спортсменов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Применять различные подвижные игры на тренировочных занятиях по баскетболу, начиная этапа начальной подготовки.
2. Использовать подвижные игры для развития физической подготовленности и приобретения технических навыков в начале основной части. Отводить на них от 7 до 20 мин.
3. Рекомендуем, для развития физической подготовленности, включать следующие игры: «Молекулы», «Коршун и цыплята», «Пятнашки», «Сумей догнать», «Вызов номеров». Для формирования технических навыков применять: «Быстрая передача», «Тигр в круге», «Мяч свободному», «Отними мяч! », «Зеркало», «Пятнашки с мячом», «Дуэт», «Подбор».

Список используемой литературы

1. Бальсевич, В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 4.
2. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование: учебное пособие /под общ. ред. С.В. Чернова, Л.В. Костиковой. – М.: Физическая культура, 2009. – 132 с.
3. Баскетбол. - М.: Урал ЛТД, Аркаим, 2015. - 712 с.
4. Баскетбол : спортивная энциклопедия. - Москва : Эксмо, 2011. – 55 с.
5. Баскетбол: программа примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /Федер. агентство по физ. культуре и спорту; [авт.-сост.: Ю.М. Портнов, акад. РАО, д.п.н., проф., засл. деят. науки РФ и др.]. - Москва : Советский спорт, 2008. - 97 с.
6. Вернигоренко, В.А., Баскетбол: учебное пособие. – Белгород: Издательство БУПК, 2011. – 157 с.
7. Волошина, Л.М., Игры с элементами спорта. М., 2004.
8. Голованов, В. М. Баскетбол. 10 вопросов детскому тренеру / В.М. Голованов. - М.: Литера, 2013. - 677 с.
9. Дворкина, Н.И. Половозрастные особенности динамики физической подготовленности и психических процессов детей 3-6 лет / Н.И. Дворкина // Теоретико-методологические основы физического образования / Под общ. ред. доц. В.А. Вострикова. – Оренбург : Изд-во ОГПУ, 2004. – 236 с.
10. Женило, М.Ю. // Театрализованные праздники 1-4 классы./ Найди свою звезду. – М.: Изд – во : Феникс. - 2004. – 288 с.

11. Жуков, М.Н. // Подвижные игры. – М.: Изд-во: Академия. – 2000. – 160 с.
12. Зинин А.М. Детский баскетбол. - М.: Физкультура и спорт , 1969.- 183с.
13. Исаева, С.А. //Организация переменок и динамических пауз в начальной школе (практическое пособие). – М. : Изд-во Айрис Пресс, 2004. – 40 с.
14. Казаков, С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
15. Каджаспиров, Ю.Г. / Физкульт-ура! Ура! Ура! Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2002. – 202 с.
16. Ключева, М. А. Народные подвижные детские игры. Современный фольклорный сборник / М.А. Ключева. - М.: Форум, Неолит, 2014. - 400 с.
17. Коротков, И.М. / Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 2001.
18. Коротков, И.М. / Подвижные игры в школе. – М.: ФиС, 2001.
19. Кувватов, С.А. // Активный отдых на свежем воздухе. – М.: / Издательство: Феникс, 2006. – 87 с.
20. Кофман, Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры : учебник / Л.Б. Кофман, З.Я. Кожевникова, Е.Н. Литвинов : под общ. ред. Л.Б. Кофмана. - М.: Физкультура и спорт. 1998. – 630 с.
21. Конеева, Е. В.: Спортивные игры: правила, тактика, техника. - Ростов на/Д: Феникс, 2004
22. Лепешкин, В.А. // «Играя, учимся играть»: газета «Спорт в школе», №18, 2008.
23. Лепешкин, В.А. / Баскетбол. Подвижные и учебные игры – 2-изд., стареотип. – М.: Советский спорт, 2013. – 98 с.
24. Лесгафт, П.Ф. / Игры в тренировке баскетболистов: / Учебно–методическое пособие / СПб. ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008. – 62с.

25. Литвинова, М.Ф. // Русские народные подвижные игры, М. Айрис пресс, 2004. – 138 с.
26. Лубышева, Л.И. // Концепция формирования физической культуры человека: монография / Л.И. Лубышева. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с.
27. Лубышева, Л.И./ Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6.
28. Лукачи, А. / Игры детей мира. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 240с.
29. Луткова, Н.В. Содержание учебного материала курсов спортивных и подвижных игр: учеб.-метод. пособие / ; С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб. : [б. и.], 2008. - 100 с.
30. Матвеев, А.П., Мельников С.Б. / Методика физического воспитания с основами теории: Учебное пособие для студентов педагогических институтов и учащихся педагогических училищ . – М.: Просвещение, 1991. – 191 с.
31. Миронова, Р.М. / Игра в развитии активности детей: кн. для учителя / Миронова Р.М. – Минск: Нар.света, 1989. — 176 с.
32. Нестеровский, Д.И. / Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие / Д.И. Нестеровский. – 5-е изд., стер. – М.: ИЦ «Академия», 2010. – 336 с.
33. Патрикеев, А. Ю. Гимнастика и подвижные игры в начальной школе / А.Ю. Патрикеев. - М.: Феникс, 2014. - 95 с.
34. Патрикеев, А. Ю. Летние подвижные игры для детей / А.Ю. Патрикеев. - М.: Феникс, 2014. - 224 с.
35. Подвижные игры для студентов вузов и ссузов физической культуры. / М.: СпортАкадемПресс, 2009. – 229 с.
36. Портнов, Ю.М., Башкирова В. Г., Луничкин В. Г. / Баскетбол: примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: “Советский спорт”, 2007 – 79 с.

37. Портных, Ю.И. Игры в тренировке баскетболистов. Учебно-методическое пособие / Ю.И. Портных, Б.Е. Лосин, Л.С. Кит, Н.В. Луткова, Л.Н. Минина - СПб: СПб. ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, изд-во «Шатон», 2002 - 66с.
38. Прокопенко, В.В. / Игровые прелюдии: считалки, молчанки, жеребьевки, физкультминутки: Книга для учителей и воспитателей. - Челябинск: Мирос, 2006. - 186 с.
39. Прокопенко, В.И., Ковалевский А.К., Прокопенко В.В. / Подвижные игры для учащихся начальной школы: Учебное пособие. – Екатеринбург: Центр «Учебная книга», 2003. – 188 с.
40. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции "Современный баскетбол - настоящее и будущее ". - Москва : РГУФКСиТ, 2009. - 226 с.
41. Садыкова С. Л. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время - Волгоград, 2008
42. Самоухина, Н.В. / “Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, и коррекционные программы”. – М.: 1993. – 215 с.
43. Семикоп, А.Ф. Основы теории и методики спортивной тренировки: Учебное методическое пособие для студентов факультета физической культуры пединститута и университета, училищ олимп. резерва по специальности 03.03 - «Физическая культура». – Гомель, 2002. – 149 с.
44. Спириин М.П.: Подвижные игры: теория, понятия, методика проведения. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2010
45. Степаненкова, Э. Я. Методика проведения подвижных игр / Э.Я. Степаненкова. - М.: Мозаика-Синтез, 2009. - 859 с.
46. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М., 2001.
47. Страковская, В.Л. / 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.: Новая школа, 1994. – 120 с.

48. Теория и методика спортивных игр: учебник / Под ред. Ю.Д. Железняка. – 8-е изд., перераб. – М.: ИЦ «Академия», 2013. – 464 с.
49. Фомин, Н.А. / Физиология человека. – М.: Владос, 1995. – 401 с.
50. Шустиков Г. С. Особенности тренировочного процесса в школьном баскетболе: учебное пособие /Г. С. Шустиков. - Москва : Наталис, 2011. – 44 с.
51. Яхонтов, Е.Р. / Баскетбол – М; «Физкультура и спорт», 1978. - 100 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Игры для развития и совершенствования физических качеств и психомоторики

1. ПЯТНАШКИ. Играющие распределяются по площадке. Выбирается водящий по площадке, который старается запятнать игроков. Игрокам разрешается передвигаться только приставными шагами, и повернувшись спиной к тому щиту, на половине которого они находятся. Запятнанный становится водящими может ловить любого игрока, кроме запятнавшего его.

Правила: нельзя забегать за ограниченные линии баскетбольной площадки.

Варианты: запятнанный игрок присоединяется к водящему и они продолжают водить вдвоем (втроем, вчетвером и т.д.). Игра продолжается пока не останется последний игрок.

Методический указания: ведущий должен внимательно следить за техникой передвижения спиной к щиту. Если того требует ситуация, необходимо остановить игру и указать на допущенные ошибки.

2. “СУМЕЙ ДОГНАТЬ”. Игроки делятся на 2 команды и образуют круг. По сигналу начинают бег по кругу. По второму сигналу – каждый игрок должен догнать и дотронуться до игрока бегущего впереди; но не дать дотронуться до себя (запятнать) игроку бегущему сзади. Третий сигнал – игра заканчивается. Подсчитывает число запятнанных игроков. После этого все поворачиваются на 180 градусов и игра продолжается вновь.

Правила: а) движение только оговоренным способом

б) игроки, которые запятнались, поднимают руки

в) выигрывает команда, которая больше запятнала игроков противника

Варианты: передвижение прыжками на 1, 2 ногах, передвижение в приседе.

3. “КРУГОВАЯ ОХОТА”. Играющие распределяются на две команды. Одна из них образует внешний круг, а другая внутренний круг. По сигналу все передвигаются бегом (приставными шагами). По второму сигналу команда внешнего круга разбегается, а другая старается, как можно быстрее запятнать

убегающих. Затем команды меняются ролями. Побеждает команда, затратившая меньше время для поимки соперника.

Варианты: охотники пятнают мячом, игра с ведением мяча.

4. “КТО КОГО ПЕРЕТОЛКНЕТ”. Занимающиеся делятся на две команды. Каждая команда строится в шеренгу, взявшись под руки. Затем команды становятся спиной вплотную друг к другу. По сигналу каждая команда оказывает давление на команду соперников и старается сдвинуть ее с места. Выигрывает команда, которая сдвинет шеренгу соперников на несколько шагов. Если фланги сдвинутся равномерно, объявляется ничья. Команда, цель которой разорвется, считается проигравшей.

5. “ЭСТАФЕТА В ПАРАХ”

Вариант 1. Все распределяются на пары и встают за линию старта, откуда по сигналу перемещаются к линии финиша. Игрок №1 принимает положение упор, лежа сзади, руки – через обруч, на животе – мяч. Игрок №2 держит обруч. Перемещение в упоре лежа сзади, лицом или спиной вперед. В определенной точке происходит смена ролей.

6. “МОЛЕКУЛЫ”. Игра используется на начальном этапе обучения и прекрасно подходит для разминки. С нее следует начинать обучение всем остальным играм.

Вариант 1. Все играющие – «молекулы». Они свободно бегают («летают») по площадке в разных направлениях и с разной скоростью. Главная задача – не задевать друг друга. Для этого надо сильнее согнуть ноги в коленях и использовать остановки и повороты. Кроме того, нужно уметь рассчитывать скорость движения, чтобы вовремя повернуть или остановиться. Первоначально все перемещаются медленно, но по мере освоения (или по указанию преподавателя) все быстрее. В игре используются разные варианты бега: грудью, спиной или боком вперед, – и их сочетания, а также бег приставным и обычным шагом.

Вариант 2. Игра проводится с подсчетом штрафных очков. За касание какого-либо игрока или предмета дается 1 штрафное очко, за столкновение – 3

штрафных очка. За умышленное столкновение игрок удаляется с площадки на 1 мин. или до конца игры (если нарушение повторное).

7. «КОРШУН И ЦЫПЛЯТА». Игра проводится в группах по 4 человека: один – «коршун», остальные – «цыплята». «Цыплята» выстраиваются в одну колонну лицом к «коршуну» и держат руки на поясе впереди стоящих игроков. При этом первый держит сзади стоящего игрока за кисти. «Коршун» старается осалить последнего игрока в колонне, а «цыплята», перемещаясь, стараются помешать ему. Если водящий осалит последнего игрока, то встает на его место, а первый в колонне становится водящим.

Игра может проводиться на время – в этом случае за каждое осаливание присуждаются очки. Побеждает тот, кто наберет больше очков.

Игры для обучения и совершенствовании передачи мяча.

1. “БЫСТРАЯ ПЕРЕДАЧА”. Играющие становятся парами на расстоянии 2 – 5 м один от другого, у каждой пары по мячу. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь соблюдать технику выполнения передач. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 (15, 20) передач.

Методические указания: необходимо внимательно следить за расстоянием между передающими мяч игроками. Внимание играющих необходимо сконцентрировать на технике передачи мяча.

2. “ТИГР В КРУГЕ”. Играющие образуют круг (или несколько кругов) и выполняют передачи друг другу заданным способом. В центре круга находится “тигр” и старается овладеть или хотя бы коснуться мяча. Если “тигру” это удастся, он меняется местами с тем, кто сделал эту передачу.

Варианты: если в круге стоят 6 и более играющих, то “тигров” может быть несколько; если группа подготовленная, то в игре может быть использовано 2 или даже 3 мяча.

Методические указания: игрок с мячом стоящих в круге должен сделать передачу в течении 3 секунд, а также он не имеет право делать передачу выше поднятых рук “тигра” и рядом стоящему игроку.

3. “ОХОТА ЗА МЯЧАМИ”. Играющие делятся на 4 команды. Игроки трех команд передают друг другу определенное количество мячей. По сигналу тренера выбегают баскетболисты четвертой команды и стараются перехватить мяч. Пойманные мячи складываются в определенное место. Когда соберется определенное количество мячей, игра останавливается и объявляется время, которое на это потребовалось. Далее игра возобновляется, но “охотниками” становится следующая команда. Побеждает команда, затратившее меньшее количество времени. В каждой команды 4-5 человек.

Методические указания: передающие игроки не могут затягивать время и держать в руках мяч более 3 секунд.

4. “СПАСИТЕЛЬНЫЙ МЯЧ”. Из числа играющих выбирается водящий. По сигналу играющие разбегаются по площадке. По второму сигналу водящий начинает их пятнать. Игроки бегают по площадке, спасаясь от водящего, и передают мяч игроку, которого настигает водящий, так как игрока с мячом пятнать нельзя. В этом случае водящий должен преследовать нового игрока. Побеждает игрок, который ни разу не водил

Правила: нельзя вести мяч и бегать с мячом; водящий может перехватывать мяч и салить его в руках игрока. Виновный в потере мяча становится водящим.

5. “ВЫБЕЙ ПРОТИВНИКА”. Играющий двух команд выбирает по два игрока, которые начинают игру. Они встают напротив друг друга. Остальные игроки сидят на скамейке, выходя по одному между водящими, которые выбивают игрока ударом мяча в пол. Игрок, если его запятнали, выбывает из игры. На его место выходит следующий. Когда игроки команды будут все выбиты, на их место идут игроки водящего. Выигрывает та команда, которая быстрее выбьет игроков соперника.

Правила: пятнать от земли; обманных движений мячом не делать; выигрывает та команда, которая первая заканчивает игру.

6. “МЯЧ СВОБОДНОМУ”. Вариант 1. Два игрока с мячами в руках стоят лицом друг к другу на расстоянии 3–4 м. Один выполняет разнообразные варианты ведения мяча на месте, второй как можно точнее и быстрее повторяет их (как отражение в зеркале). По команде преподавателя игроки меняются ролями.

Вариант 2. То же, но в движении по площадке (ходьба или медленный бег).

7. “БЫК В КРУГЕ”. Игра проводится группами не менее 7 человек в каждой. Каждая группа располагается у одного из кругов баскетбольной площадки. Один игрок – водящий («бык») – располагается внутри круга, остальные (6 или более игроков) – за пределами круга рядом с линией на одинаковом расстоянии друг от друга. У одного из игроков за пределами круга – мяч, который он старается передать любому партнеру, за исключением тех двух, которые стоят рядом с ним. Можно использовать финты и любые передачи, но

нельзя передавать мяч выше головы, а также отходить от круга, делать пробежки и стоять с мячом более 5 сек. В случае этих нарушений он должен поменяться местами с «быком».

«Бык», не выходя за пределы круга, старается коснуться мяча во время передачи или когда он находится в руках игрока. Если ему это удастся, то он меняется местами с передающим.

Приложение 3

Игры для обучения и совершенствования ведения мяча.

1. “ПЯТНАШКИ С МЯЧОМ”. Все играющие передвигаются по площадке с ведение мяча. Один из игроков – водящий, который пытается догнать любого играющего и запятнать его рукой или заставить его нарушить правило ведения мяча. Запятнав кого либо, водящий меняется с ним местами. В свою очередь, убегающий, до того как быть запятнанным, может продвинуться к щиту и произнести бросок мяча в корзину. Если бросок достиг цели, то водящий переключается на другого игрока. Если мяч не попал, то бросавший мяч, становится водящим.

Методические указания: зоны под щитами, где никто не может стоять во время игры, очертить мелом (там, где не обозначены зоны 3х секунд). Первый водящий должен быть сильным игроком. Если кто либо из водящих не может долго никого запятнать, можно дать задание убегающим вести мяч “слабой рукой” или бросать мяч в корзину со средней дистанции.

2. “ФУТБОЛ – БАСКЕТ”. Играющие делятся на две равные команды. Все игроки, ведя баскетбольный мяч, пытаются ногами забить футбольный мяч в ворота противника.

Правила: победитель определяется по количеству забитых голов; гол, забитый игроком, неконтролирующий баскетбольный мяч, не засчитывается; игра длится до определенного количества голов или определенное время; ведение мяча осуществляется по правилам баскетбола.

Методические указания: начинать играть нужно с более легкого варианта, когда мяч накачен так, что практически нет отскока от пола. Затем переходить к нормальному мячу. Самый сложный вариант, когда для игры ногами берется регбийный мяч.

3. “ЭСТАФЕТЫ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВЕДЕНИЯ МЯЧА”:
 - а) один игрок ведет мяч до определенной линии разметки и возвращается обратно к линии старта, после этого передает мяч игроку своей команды;

- б) то же самое, но ведение мяча игрок выполняет, передвигаясь приставными шагами правым или левым боком;
- в) ведение мяча при передвижении прыжками в полном приседе;
- г) ведение мяча при передвижении прыжками на одной ноге;
- д) ведение мяча при передвижении прыжками толчком двумя ногами с поворотом на каждом прыжке 180° с одновременным максимальным продвижением вперед;
- е) ведение мяча при передвижении спиной или лицом вперед с опорой на три точки (две ноги, одна рука);

4. “МАСТЕР ВЕДЕНИЯ”. Вариант 1. Участники играют в паре. Один игрок ведет мяч, не сходя с места и не делая поворотов. Второй старается осалить мяч, при этом любое касание игрока с мячом является ошибкой. Салить можно только рукой. Если водящий осалит мяч, то получает 1 очко, а если коснется соперника, то 1 штрафное очко (минус 1 очко). После 3 (5) касаний игроки меняются ролями.

Вариант 2. Игра может проводиться на время со сменой ролей через 30 сек. или 1 мин. Побеждает тот, кто в итоге наберет больше очков.

5. “ОТНИМИ МЯЧ!”

Вариант 1. Играющие выполняют ведение мяча, свободно перемещаясь по площадке. Один игрок (2 или 3 – в зависимости от количества играющих и их возможностей) без мяча – водящий. Он должен отобрать мяч у любого игрока, при этом не касаясь его. Если ему это удастся, то он продолжает игру с мячом, а игрок, потерявший мяч, ищет себе другой. Отнимать мяч у игрока, отобравшего его, нельзя. Если игрок, за которым гнался водящий, теряет мяч или допускает ошибку при ведении, то он должен отдать мяч и искать себе другой. Если водящий коснулся игрока, он должен оставить его и переключиться на других участников.

Вариант 2 аналогичен первому, но игра проводится парами (один игрок убегает с мячом, а другой старается его отнять).

6. “ВЫБЕЙ МЯЧ!” .Играющие выполняют ведение мяча, стараясь при этом свой мяч не терять, а чужой выбить. Если игроку это удастся, он получает 2 очка, а игрок, у которого выбили мяч, – минус 1 очко. Игрок, который не дал выбить свой мяч, но и не пытался выбить его у других, получает в конце игры минус 10 (20) очков. Игра проводится в течение определенного времени

7. “ЗЕРКАЛО”. Вариант 1. Два игрока с мячами в руках стоят лицом друг к другу на расстоянии 3–4 м. Один выполняет разнообразные варианты ведения мяча на месте, второй как можно точнее и быстрее повторяет их (как отражение в зеркале). По команде преподавателя игроки меняются ролями.

Вариант 2. То же, но в движении по площадке (ходьба или медленный бег).

Игры для обучения и совершенствования бросков мяча в корзину

1. “ЭСТАФЕТА С ПЕРЕДАЧЕЙ МЯЧА И БРОСКОМ В КОРЗИНУ”. Группа разбивается на несколько команд с равным количеством игроков в каждой. Команды выстраиваются в колонну по одному на лицевой линии. По одному игроку из команды встают напротив, вблизи щита. Первые игроки ведут мяч и, пройдя среднюю линию, передают его партнеру, после чего выбегают под щит, где, получив мяч, делают бросок (до попадания) и затем передают его тому же игроку, который ведет мяч обратно и, сделав передачу встает последним в колонну. Под щитом остается игрок, который вел первым. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.
2. “КТО БЫСТРЕЕ”. Играющие встают в колонну, лицом к кольцу. Игроки №1 и №2 держат в руках по баскетбольному мячу. По сигналу №1 бросает мяч в кольцо, за ним бросает №2. Если №1 попал, то №1 выбывает из игры. Если №1 попал в кольцо, он передает мяч №3. Общее правило распространяется теперь на игрока №2 и №3 и т.д., а игрок №1 идет в конец колонны.
Правила: если игрок, бросая мяч, не попал в кольцо, то он может использовать 2-3 и т.д. попытки, но до тех пор, пока следующий за ним не попадет; последние два игрока бросают до тех пор, пока один не опередит другого; бросок выполняется любым изученным способом.
3. “ДУЭТ”. Два игрока с мячами в руках становятся рядом друг с другом по центру площадки на определенном расстоянии от щита, но не ближе 5 метров. После того, как они коснутся мячами, не выпуская их из рук, они выполняют броски мяча в корзину с места, стараясь первым достичь цели. Если никто не попал в корзину, то оба бегут подбирать свои мячи и выполняют бросок. Так делают до тех пор, пока кто то не забьет. После этого они возвращаются на исходное место.
Правила: забросивший мяч в корзину первым – получает одно очко; игра продолжается до определенного количества очков.

4. “ПОДБОР”. Игра проводится в паре. Участники поочередно выполняют броски с определенного расстояния. Игрок бросает мяч и идет на подбор, не дав мячу коснуться пола. Если игрок попал в кольцо после первого броска, он получает 2 очка, но только в том случае, если пошел на подбор. Если же нет, то очков он не получает. Если игрок промахнулся, но подобрал мяч, не дав ему коснуться пола, он получает право еще на один бросок. В случае попадания он получает 1 очко, а в случае промаха должен опять подобрать мяч. За каждый правильно выполненный подбор игрок получает 1 очко. Другими словами, игрок может сразу заработать 2 очка, забросив мяч после первого броска, либо 2 очка (1+1) за один подбор и второй бросок, либо 2 очка (1+1) за два подбора, а может заработать всего 1 очко за один подбор или не заработать очков вообще. Всего разрешается выполнить два броска. Затем участник отдает мяч другому игроку, который выполняет аналогичные действия.

Участники играют в течение определенного времени или выполняют заранее оговоренное количество бросков. Побеждает тот, кто при равном количестве бросков наберет больше очков.

5. “МУРОВЕЙНИК” в парах. Игроки делятся на пары. У каждой пары мяч. Они сами подсчитывают очки и соревнуются сами с собой, стараясь забросить как можно больше мячей.

Вариант 1 – Ведение мяча с сопровождением. Первый – ведет мяч, а второй – сопровождает. Разрешено добивание, но только один раз. Выполняя упражнение в обратную сторону, второй – ведет, а первый – сопровождает. Вариант 2 – без ведения мяча. Выполняя передачи мяча с перемещением, пара атакует то одно, то другое кольцо.