

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Теоретико-методические аспекты спортивной подготовки в баскетболе.....	7
1.1 Особенности спортивной подготовки в баскетболе.....	7
1.2 Учебно-тренировочный процесс юных баскетболистов в группе начальной подготовки.....	13
1.3 Роль и значение подвижных игр при подготовке юных баскетболистов.....	18
Вывод по I главе.....	24
Глава 2 Опытное-экспериментальное исследование эффективности использования подвижных игр и упражнений в системе подготовки юных баскетболистов.....	26
2.1 Организация и методы исследования.....	26
2.2 Программно-содержательное обеспечение методики использования подвижных игр и игровых упражнений в подготовке юных баскетболистов.....	30
2.3 Анализ полученных результатов.....	33
Вывод по II главе.....	40
Заключение.....	42
Список литературы.....	44
Приложение	

Введение

Актуальность исследования. Баскетбол на сегодняшний день находится на этапе бурного творческого подъема, сосредоточенного на активизации действий, как в атаке, так и в защите. Баскетбол относится к одному из средств физического развития и воспитания подрастающего поколения.

Баскетбол - это увлекательная спортивная игра, которая является эффективным средством физического воспитания. Это не случайно, что он весьма популярен среди детей школьного возраста.

Основной формой обучения молодых спортсменов является тренировка. Благодаря системе обучения реализовывает целенаправленный педагогический эффект, решаются основные спортивные, оздоровительные и воспитательные задачи. Интересная спортивная система обучения во многом ведет к успеху подготовки, адаптирует молодых спортсменов к работе и определяет наиболее часто конечной целью учебной деятельностью в тренировке.

Основная цель тренировок – не только в том, чтобы юные спортсмены изучили определенную систему упражнений, а чтобы понять и усвоить обусловленные правила воспитания тех или иных закономерностей усвоения определенным спортивным умением, применяя которое они могли бы «проиграть» любую спортивную ситуации.

Многолетняя практика работы показывает, что изучение целого ряда тактических элементов, закрепления и совершенствования технических упражнений, наилучшим образом проводится в специально созданной игровой среде. Лучше всего при подготовке юных баскетболистов подойдут подвижные игры [26, 39].

Подвижные игры являются наиболее универсальными и доступными средствами формирования двигательной сферы юных баскетболистов. Игры оказывают комплексное, всестороннее влияние на организм

ребенка, содействуют не только физическому, но и моральному, умственному, трудовому и эстетическому воспитанию детей младшего школьного возраста. С помощью различных движений и ситуаций ребенок знакомится с миром, получает новую информацию и знания, овладевает речью. Благодаря движениям в ходе игры повышается уровень скоростных способностей, увеличивает работоспособность, выносливость [10,13].

Во многих случаях применение подвижных игр дает возможность увеличить заинтересованность к занятиям у молодых баскетболистов, улучшить качество обучения, а, следовательно, уменьшить период начального обучения баскетболу, что весьма значимо в условиях современной системы спортивной подготовки.

Кроме того, баскетбол - это игра, и, соответственно, к ней на много легче переключать после подвижных игр, чем после обычных тренировочных упражнений. Тем не менее, выбирая подвижные игры для баскетбола, нужно отталкиваться от того, что они обязаны в большей степени отвечать игре, и формировать нужные в баскетболе двигательные умения и навыки.

Таким образом, проблема влияния подвижных игр и упражнений на подготовку юных баскетболистов определяет научную новизну данной работы.

Цель исследования – разработать методику спортивной подготовки юных баскетболистов на основе использования подвижных игр.

Объект исследования – процесс спортивной подготовки юных баскетболистов 8-10 лет.

Предмет исследования – подвижные игры и игровые упражнения как средство подготовки юных баскетболистов.

Гипотеза. Процесс спортивной подготовки юных баскетболистов может быть улучшен, если соблюдать следующие условия:

- учебно-тренировочный процесс осуществлять с учетом возрастных особенностей детей младшего школьного возраста;
- игровые задания и упражнения использовать в качестве основных средств спортивной тренировки;
- обеспечить оптимальное включение подвижных игр в структуру тренировочных занятий по баскетболу.

Задачи исследования:

1. Провести анализ специальной литературы и обобщить опыт работ по теме исследования.
2. Определить роль и значение подвижных игр в системе подготовки юных баскетболистов.
3. Разработать комплекс специализированных подвижных игр и игровых упражнений для повышения уровня спортивной подготовки юных баскетболистов.
4. Оценить эффективность разработанного комплекса подвижных игр и игровых упражнений в системе спортивной подготовки юных баскетболистов.

Методы исследования: теоретический анализ научно-методической и специальной литературы по теме исследования, педагогическое тестирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

База исследования: исследование проводилось на базе МОБУ Лицей №5 г.Оренбурга, секции баскетбола. В эксперименте принимали участие две группы детей этапа начальной подготовки в возрасте 8-10 лет, в количестве 30 человек.

Исследование проводилось в несколько этапов.

I этап - Теоретико-поисковый (анализ литературы, выбор базы исследования, определение цели, гипотезы и методов исследования).

II этап – Опытно-экспериментальный (педагогический эксперимент, апробация экспериментальной методики).

III этап – аналитико-результативный (обобщение результатов, их анализ, апробация и оформление работы).

Глава 1. Теоретико-методические аспекты спортивной подготовки в баскетболе

1.1 Особенности спортивной подготовки в баскетболе

В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую известность в связи с экономической доступностью игры, значительной эмоциональностью, высоким впечатляющим эффектом и благоприятным воздействием на организм человека.

Баскетбол является одной из самых популярных игр не лишь в мире, но и в нашей стране. Она характеризуется различными движениями: ходьба, бег, остановка, вращение, прыжки, ловить, броски и ведения мяча, который осуществляется в борьбе с соперником. Подобные многообразные движения содействуют улучшению обмена веществ, активности всех систем организма, формируют координацию.

Баскетбол относят к нестандартным ситуационным упражнениям с резкой переменной интенсивностью. Во время игры интенсивность движения может быть предельной, затем умеренной, а в определенные моменты игры активная мышечная деятельность может быть прервана. Такие изменения интенсивности случаются постоянно, что обуславливается меняющейся ситуацией, условиями игры. В следствии, в баскетболе формируется своеобразный динамический стереотип нервных процессов, обеспечивающий стремительный переход, переключение функций от одной деятельности к другой, от высокой к низкой и напротив [1,9].

Учебный процесс является основой спортивной подготовки, обуславливает характер и содержание всей двигательной активности баскетболиста.

Во время тренировки баскетболист улучшает свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку, а успешными

предпосылками для достижения своего высокого уровня являются формирование и уровень его умственных способностей.

Подготовка баскетболиста проходит в несколько этапов, которые имеют свои характерные особенности. Основным отличием является возраст и степень физического формирования детей, обучающихся в той или иной группе обучения. Чтобы зачислить детей, они проходят испытания по показателям физического развития и общей физической подготовки. После каждого года обучения занимающиеся сдают определенные нормативы.

Многолетняя подготовка баскетболиста основывается на методических позициях, которые составляют комплекс задач, которые решаются в процессе обучения.

Прежде всего, это цель подготовки молодых спортсменов к более высоким спортивным достижениям. При значительном охвате детей занимающиеся баскетболом, основным является воспитание высококвалифицированных спортсменов. Для этого необходимо в течение всего этапа проводить отбор наиболее перспективных детей и рекомендовать их в тренировочные группы для спорта высших достижений.

Чтобы добиться более высокого спортивного мастерства, необходимо освоить определенное количество тренировочных и соревновательных нагрузок. Следует таким образом построить подготовку, чтобы поддерживать баланс между затратой и восстановлением энергоресурсов баскетболистов. Для этого необходима целесообразная структура учебного и тренировочного процесса и индивидуальный подход к каждому спортсмену [17,28].

Система спортивного обучения заключается в ряде составляющих, связанных между собой: технической, тактической, физической, теоретической и психологической подготовки. Специальная физическая подготовка состоит из следующих разделов: формирование скоростных,

скоростно-силовых способностей, развитие общей и специальной выносливости и т. д.

Задачей физической подготовки является разностороннее развитие и укрепление здоровья, улучшение функционального потенциала и двигательных качеств баскетболистов.

Повышения физической подготовки баскетболистов подразумевает решение следующих задач:

- повышение уровня формирования и укрепления работоспособности организма (функциональная подготовка);

- развитие физических качеств (сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, повышение результативности игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, сила ударных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка).

Решение данных задач реализуется в процессе общей и специальной физической подготовки [7, 33].

Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее воспитание баскетболиста и формирует условия для более результативного проявления специальных физических качеств в баскетболе. Данная подготовка имеет характерное направление, а собственно: укрепить органы и системы организма баскетболиста, содействовать переносу тренировочного эффекта с помощью подготовительных упражнений для основных действий.

Специальная физическая форма играет ведущую роль в формировании двигательных навыков баскетболиста и находится в прямой взаимосвязи от особенностей техники, тактики игры, соревновательной нагрузки и психического напряжения. Она проводится в тесной связи с овладением и совершенствованием навыков и умений

играть в баскетбол с учетом условий и характера использования игроком этих навыков в конкурентной ситуации.

Низкий уровень физической подготовки баскетболиста ограничивает его способности при освоении технико-тактическим арсеналом и улучшает его. Общие и специальные физические упражнения связаны друг с другом, дополняют друг друга. С одной стороны, эти виды тренировок зависят от особенностей игры, с иной стороны, обуславливают действительные возможности действия баскетболиста в соревнованиях. Следует также отметить, что довольно значительный уровень физической подготовки баскетболиста является значимым фактором психологического плана, а собственно: дает уверенность в противоборстве, содействует проявлению большей силы воли в экстремальных ситуациях [4, 38].

Техническая подготовка имеет решающее значение для развития юного баскетболиста. Без освоения технических приемов играть в баскетбол нереально, и поэтому невозможно освоить тактику.

К главным задачам технической подготовки в баскетболе относятся:

- владение техническими элементами баскетбола;
- освоение техникой и умения комбинировать в разных последовательностях технические приемы;
- применение технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

Обучение технике всегда должно происходить вместе с тактикой на фоне тактических задач. Выполнения техники допустимо только после установления тактической задачи и за короткое время до освоения основы движения. Последующая детализация и закрепление технического приема совершается также на фоне решения тактической проблемы. Изолированная тренировка техники с последующим (в

старшем возрасте) совмещением с тактикой не дает желаемого результата и не позволяет добиться высоких спортивных навыков.

Правильно организованные технические тренировки также должны быть связаны с физической подготовкой. Комплексная физическая подготовка является основой для овладения баскетбольной техникой. Чем выше уровень двигательных навыков, тем легче, тем сильнее осваиваются специальные приемы. После освоения техники, рост мастерства будет наиболее связан с улучшением уровня специальных физических качеств [24, 37].

Тактическая подготовка при работе с юными баскетболистами занимает немаловажное место, потому что это означает, умению играть. В основе игры лежит умение владеть мячом, то есть техника, а умение распоряжаться им есть не что иное, как тактика. Для этого необходимо правильно выбрать способ, место и время действия, быстро и правильно реагировать на действия соперника, уметь взаимодействовать со своими партнерами. Собственно в этом и заключается содержание тактической подготовки.

Тактическая тренировка выполняется с помощью специальных средств, в паре, группе (с пассивным соперником) и игровые упражнения (2х1, 2х2, 3х2, 3х3), подвижные игры и мини-игры в баскетбол. Тем не менее, ни одно из этих средств не является универсальным. Они применяются последовательно или комплексно на различных этапах обучения.

Морально-волевая (психологическая) подготовка необходима при работе с детьми так же, как и другие стороны подготовки. Его содержание сосредоточен на воспитание лучших черт характера. Дети младшего школьного возраста с точки зрения воспитательного эффекта так же благоприятен, как и при обучении двигательной деятельности. Успех начального образования, как никто другой, зависит от качества этого сложного этапа деятельности.

Теоретическая подготовка - неременная часть общей подготовки баскетболистов. Это помогает вооружить себя широким спектром информации о содержании игры, закономерностях двигательной деятельности.

Наиболее благоприятной формой теоретического образования для детей являются не продолжительные беседы, которые предшествуют и связаны с содержанием тренировочных занятий [2, 15].

Тесная связь между всеми видами подготовок требует подавляющего использования комплексных форм и методов обучения с молодыми баскетболистами. Практически на всех тренировках должны решаться задачи, по крайней мере, по трем видам подготовки: физической, технической и тактической. Лучше, если главной задачей всего занятия будет обучение тактике. Тогда все другие задачи будут подчиняться ей, и тренировочное занятие получит тематическое направление.

Во всех периодах однолетнего цикла в баскетболе существуют всевозможные тренировки, их соотношение и, самое главное, формы существенно отличаются. Общее физическая и техническая подготовка, как правило, снижают. Доля специальных физических, тактических и соревновательных нагрузок непрерывно увеличивается.

Общий подход к распределению нагрузок разной направленности на всех этапах состоит в приблизительном равенстве количества часов, необходимых для физической подготовки (совместно общей и специальной), технико-тактической (совместно технической и тактической) и игровой (во время тренировок, проверок и календарных игр). От этапа к этапу, однако, размер специальной физической подготовки увеличивает, а общая физическая подготовка уменьшается.

Помимо знаний о размере и направлении нагрузки, необходимо знать сочетание упражнений различной направленности для достижения

положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее целесообразным является выбор средств однонаправленного действия. Тем не менее, если нужно решить различные задачи на тренировке, то вначале нужно включать скоростно-силовые упражнения, затем средства, которые увеличивают скорость, а затем и нагрузку на воспитание общей и специальной выносливости.

1.2 Учебно-тренировочный процесс юных баскетболистов в группе начальной подготовки

Спортивная подготовка баскетболистов осуществляется в 5 этапах, имеющих свои характерные особенности. Главным образом отличия в данных этапах заключаются в возрасте и уровне физического развития, зачисленные в определенной группе. На каждом этапе поступления проходят проверку по показателям физического развития и общей физической подготовки. Выполнение программных требований, выраженных в количественных показателях физической, технической, тактической и теоретической подготовки, является главным критерием перевода, учащихся на следующий этап подготовки. Многолетний этап подготовки баскетболистов состоит из этапов [8, 14].

1) Этап занятия физкультурой и спортом. Группа принимает детей от 6 лет и старше, которые хотят заниматься спортом и имеют разрешение врача. На этом этапе занятия сосредоточены на воспитание общей физической подготовки, скорости, ловкости, координации.

2) Этап начальной подготовки. Дети от 8 до 10 лет, занимающиеся спортом и имеющие разрешение врача, включаются в начальную тренировочную группу. В данной группе на основном месте стоит не лишь общая физическая подготовка, но и освоение основ техники игры в баскетбол, выбор спортивной специализации и проведение контрольных норм для зачисления на тренировочный этап обучения.

3) Тренировочный этап (спортивная специализация). На этом этапе группа состоит из числа ряда перспективных детей и подростков, прошедших начальное обучение и выполнивших нормативные требования к общей физической и специальной подготовке.

4) Этап совершенствования спортивного мастерства. Группа состоит из участников, прошедших обучение в группах тренировочного этапа и выполнивших контрольные нормы по специальной физической и спортивной подготовке, выполнившие норматив первого разряда.

5) Этап высшего спортивного мастерства - группа состоит из спортсменов, прошедших этап совершенствования спортивного мастерства и выполненных нормы и соответствующих требований, а также имеющие высокие и стабильные результаты и вошедшие в основной или резервный состав сборной области, округа.

На всех этапах обучения переводы баскетболистов в группу следующего года осуществляется по решению методического (экспертного) совета на основе проводимых нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики [18, 31].

Продолжительность этапа начальной спортивной специализации составляет 2-3 года. Главный принцип работы на этапе начальной подготовки – многосторонность подготовки занимающихся. Таким образом, на данном этапе следует решать следующие задачи:

1. Укрепления здоровья, содействия физическому формированию и разносторонней физической подготовки.

2. Формирование специальных качеств, нужных для успешного освоения навыками игры (координация движений, быстрота, гибкость, ловкость, умение ориентироваться в изменяющихся условиях, скоростно-силовые способности).

3. Укрепление опорно-двигательного аппарата.

4. Изучите основы движения техника и стоек, ловли, передач, ведения мяча, броска мяча в кольцо.

5. Первоначальное обучение тактическим действиям в атаке и обороне.

6. Выполнение нормативных требований по видам подготовки.

7. Привитие навыков к соревнованиям в соответствии с правилами мини-баскетбола и проявления интереса к занятиям баскетболом.

8. Первичный отбор способных детей к занятию баскетболом.

В соответствии с данными задачами совершается и распределение времени обучения при планировании [40, 47].

Основными задачами в группах начальной подготовки является комплексная физическая подготовка, освоение главными техническими приемами и элементарными тактическими приемами игры, воспитание постоянного интереса к занятиям.

Основным направлением программы начальной подготовки является обучение. Она состоит в том, чтобы создать условия для успешной подготовки молодых спортсменов к широкому техническому и тактическому арсеналу, чтобы достичь высокого уровня специальной физической подготовки. Основным показателем работы спортивных школ в баскетболе является выполнение в конце каждого года программных требований, которые предъявляют к уровню подготовки учащихся.

Физическая подготовка в первый год направлена на разностороннее развитие ребенка, которое в будущем будет способствовать формированию устойчивого интереса к деятельности, а также позволит освоить необходимые игровые навыки и умения.

Дети младшего школьного возраста – это очень благоприятное время, для освоения новые движений. Примерно 90% от общего объема двигательных навыков, приобретенных в течение всей жизни человека, преобладают в возрасте от 6 до 12 лет. Таким образом, изучение более

новых различных движений является основным условием для содержания физической подготовки детей этого возраста. Чем больше различных движений будет освоено в это время, тем лучше будут освоены сложные технические элементы [13, 16].

Работа, которая является основной на этом этапе, должна иметь оздоровительную ориентацию, способствующую формированию осанки, улучшению функций анализаторов и вегетативных систем организма. Главное при выборе средств должно быть их универсальное влияние на организм. Выбранные средства должны в значительной степени варьироваться. Не малое внимание необходимо уделить акробатическим и гимнастическим упражнениям, легкой атлетике, разнообразным играм и т.п. Особенное место в занятиях должно отводиться упражнениям с мячами. Их задача заключается не только в физическом развитии, но и в овладении навыками владения мячом, координации своих действий с мячом во времени и пространстве. По мере повышения подготовки баскетболиста эта способность приобретает все больший смысл.

Основная цель технической подготовки детей заключается в освоении главных приемов техники: перемещения, ловля, передачи, броски, ведения мяча. Обучение проводится на основании овладения основными способами их выполнения. Это дает возможность создаст основу, на которой в будущем можно освоить все многообразие технических приемов.

В основе технической подготовки лежит воспитание способности выполнять изучаемые приемы в сочетании друг с другом и всевозможными способами движения (бег, приставочные шаги, прыжки и так далее.). Эти комбинации не должны содержать одновременно и последовательно множество приемов.

Основными задачами тактического обучения являются формирование и развитие тех навыков, которые лежат в основе

тактического мышления и тактических действий, овладение индивидуальными действиями, связанными с освоением приемов техники. Здесь следует формировать внимание, зрительную память к ситуации, ориентацию во времени и пространстве.

Широко используются не лишь специальные упражнения, но и подвижные игры. После соответственной подготовки в упражнениях, следует применять игровой метод.

Задача игровой подготовки на данном этапе заключается в сопряженном воздействии на физическую, техническую и тактическую подготовку молодых баскетболистов. Главными средствами являются общие тренировочные упражнения с сопряженным методом и игры по упрощенным правилам, а также мини-баскетбол.

Второй год обучения в группах начальной подготовки является логическим продолжением первого. Тем не менее, во второй год количество часов увеличивается на тактическое и игровое обучение, количество игр увеличивается [19, 42].

Группы зачисляются почти все, так как это требует педагогической этики и психологические законы спортивной ориентации. В течение первых двух месяцев тренер следит за поведением и деятельностью детей при выполнении разнообразных упражнений и участии в подвижных играх. После этих наблюдений будет сделан предварительный вывод о соответствии детей главным требованиям баскетбола. В случае очевидных противопоказаний для родителей в тактичной форме объясняется, что стоит или не стоит заниматься ребенку баскетболом.

В группе с детьми младшего школьного возраста ограничена продолжительность игры, размер площадки, высота кольца, вес мяча. Дети 8-9 и 10-11 лет играют в баскетбол на детской площадке площадью 18x12 метров. При этом размер мяча должен быть

меньше, чем у взрослых спортсменов и составлять не больше 450-480 гр., и высота кольца от пола не должна быть более 2,6м [43, 48].

Недостаточное применение двигательных навыков детей младшего школьного возраста на этапе начальных занятий спортом затрудняет последующее спортивное улучшение, делает невыполнимым использование обширных технических приемов в сложно-технических видах спорта.

Весьма значимым на этапе начального обучения баскетболистов является целесообразное формирование всех сторон двигательной деятельности с определенным акцентом на развитие скоростно-силовых качества как более характерных для игровой деятельности баскетболистов.

1.3 Роль и значение подвижных игр при подготовке юных баскетболистов

В системе физического воспитания, подвижные игры применяются для того чтобы разрешить проблему образования, здоровья и воспитания. Одним из педагогических преимуществ подвижных игр является то, что они не требуют от участников специальной подготовки. Правила в них варьируются в зависимости от условий, в которых игра проводится. У них нет строго определенного количества играющих и точный размер площадки.

Решая образовательную задачу, преподаватель должен стремиться к всестороннему формированию и совершенствованию учащихся. Существенное воспитательное значение имеют игры, которые по своей двигательной структуре связаны со спортивными. Игры обращены на то, чтобы укрепить и улучшить технические навыки и умения, а также заложить основу для освоения тактических взаимодействий, помогая сформировать такие качества, как способность, верно, оценивать пространственные и временные связи, быстро

реагировать на текущую игровую ситуацию, принимать правильные решения [6, 11].

Изучение подвижных игр имеет особое значение, так как это является составной частью, так называемого метода игры. Игровой метод обеспечивает комплексное, всестороннее формирование физических качеств и улучшает двигательные навыки и способности детей младшего школьного возраста, так как они не изолированы во время игры, а появляются в тесном взаимодействии. По средствам игрового метода можно выборочно воспитывать установленные физические качества, выбирая соответственные игры.

В баскетболе разработано и предложено немалое количество средств и методов подготовки спортсменов. Тем не менее, подвижные игры считаются одними из главных средств при работе с баскетболистами.

Так как помимо решения общих задач физического воспитания, подвижные игры дают возможность находить решение специальным задачам обучению и тренировкам. Построение тренировочного процесса в баскетболе имеет свои особенности в применении подвижных игр, предполагая, что они могут быть применены в нескольких направлениях.

Во-первых, подвижные игры в сочетании с тестовыми заданиями дают возможность решить вопрос выбора новичков, так как игровой метод более ярко и естественно проявляет индивидуальные особенности каждого участника.

Наблюдая за поведением игроков во время игры, можно оценить:

- 1) инициативу и настойчивость;
- 2) отношения к соперникам в игре;
- 3) отношения к партнерам;
- 4) отношения к своим ошибкам;

- 5) требовательность, дисциплинированность;
- 6) отношения к победе, проигрышу.

По средствам подвижных игр решаются задачи формирования последовательно-сложных игровых ситуаций для развития специальных физических качеств и овладения технического и тактического арсенала [20, 2].

Игры в баскетбол разработаны таким образом, что игроки должны выполнять немалое количество рывков на разных расстояниях как по скорости, так и по направлению движения, выполнять прыжки одной и двумя ног, большое количество защитных мер, которые предъявляют высокие требования к скоростно-силовой тренировке баскетболиста. Собственно подвижные игры, которые представляют собой игровой метод физического воспитания, позволяет развивать и улучшать такие физические качества, как скорость, сила, ловкость, выносливость. Подвижные игры такие как «Десять передач», «Мяч капитану» так же помогают улучшить физические качества необходимые баскетболистам. Некоторые подвижные игры способствуют совершенствованию некоторых элементов техники игры в баскетбол, такие как «Играй, играй, мяч не теряй», «Бросить-поймать», «мяч в стене» и т. д.

Регулярное применение подвижных игр в начальной школе способствует повышению двигательного фонда учащихся, что является хорошей основой для освоения техники двигательных действий. Тем не менее, подбор и планирование подвижных игр в структуре обучения следует проводить с учетом положительного переноса навыков. Например, игры, которые связаны с бросанием мяча на дальность и в цель, благоприятно влияют на результативность передачи мяча. В старшем возрасте подвижные игры связаны с задачами, которые решаются на отдельных этапах и периодах подготовки и способствуют положительному переносу подготовленности и снимают эмоциональную нагрузку, психологический «застой», который возникает из-за

значительного увеличения интенсивности физических нагрузок во время тренировки.

В подвижных играх формируются подходящие условия для воспитания положительных, морально-волевых признаков. Например: командные игры обучают игроков, чтобы показать взаимную помощь и дружелюбие друг к другу. Необходимость принятия быстрых решений способствует укреплению доверия и решимости. В игре, как и в баскетболе, необходимо соблюдать правила, что воспитывает честность, справедливость. Применение подвижных игр помогает снизить эмоциональную нагрузку, «смягчить» психологическое напряжение тренировочного процесса.

Подвижные игры активируют внимание, положительно обращают внимание на восстановление работоспособности. Тем не менее, в зависимости от возраста учащихся и задач учебного и тренировочного процесса, процент применения подвижных игр по отношению к другим средствам изменяется. Особо актуальным является использование подвижных игр на начальном этапе подготовки [3, 22].

Помимо специальных задач тренировочного процесса, подвижные игры решают оздоровительные вопросы и оказывают общее благоприятное воздействие на рост молодых спортсменов, на формирование правильной осанки, на развитие больших мышц тела, на развитие сердечно – сосудистой системы. Необходимые физические качества развиваются.

Осваивая технику игры в баскетбол, молодые спортсмены в сложных играх улучшают координацию движений, повышают контроль над эмоциями, способствуя развитию выносливости, дисциплинированию в действии, тактике в отношении к товарищам в игре. Все вышесказанное еще раз свидетельствует о важности и ценности подвижных игр как вспомогательных средств в подготовке баскетболистов к повышению общего уровня функциональности

организма, к разностороннему развитию физических способностей, к пополнению фонда двигательных умений и способностей.

При обучении подвижным играм необходимо соблюдать принцип «от простого к сложному», можно готовить детей к баскетболу во время этих игр. Методические методы, такие как показ и объяснение являются ключевыми на занятиях с детьми младшего школьного возраста [30, 41].

Имеются подвижные игры, которые используются лишь на определенных этапах обучения. Поэтому на начальном этапе тренировки, броски двумя руками от груди, следует включать игру «Не пропусти мяч». При выполнении этой игры достаточно просто проследить тренеру правильность проведения бросков, постановки ног. Дети же отрабатывают броски в упрощенных условиях.

Для совершенствования техники выполнения броска от груди двумя руками, рекомендуется включать в учебное занятие подвижную игру «10 передач». В этой игре учащиеся выполняют одни и те же броски, но близкие к игре в баскетбол, где нужно решать тактические задачи.

Но имеются и такие подвижные игры, которые дети играют почти в каждом занятии, это разнообразные «ловушки», «догонялки», которые заменяют традиционный бег. При выполнении общих упражнений к уже знакомым играм, таких как «Воробьи – вороны» следует добавлять баскетбольные элементы, упражнения с мячами и старая игра становится новой, увлекательной и захватывающей.

Время от времени в одной игре можно комбинировать несколько элементов баскетбола. Так, в игре «15», дети должны выполнять бросить в баскетбольный щит (потому что детям все еще очень трудно попадать в кольцо), стараясь быстрее второй команды набрать 15 очков. Таким образом, они выполняют два движения: бросок в щит и ловля мяч после отскока. В подвижной игре «Салки в два круга» дети

улучшают стойку баскетболиста, совершенствуются в ведении мяча правым и левым боком, остановку.

Участвуя в специальных игровых упражнениях, подвижных и подготовительных играх юные баскетболисты находятся в постоянном решении в меняющихся ситуациях, применяя разнообразные технические и тактические задачи с избирательным проявлением двигательного потенциала на фоне повышенного эмоционального и функционального состояния организма. Это создает необходимые условия для повышения существующего арсенала игровых навыков и качеств, приобретенных в процессе обучения, с последующим переносом положительных результатов главным образом в основную игровую деятельность [25, 29, 34].

Таким образом, игровой метод служит предпосылкой для тренировки игре в баскетбол. Игра создает благоприятное эмоциональное настроение для детей; дает возможность тренироваться в игре даже тем, кто не хочет (из-за своих неразвитых коммуникативных навыков) играть в баскетбол. В игре тренер может сплотить детский коллектив. В игровой ситуации дети лучше усваивают элементы баскетбола, развивают способность владеть мячом.

Вывод по I главе

Баскетбол характеризуется широким спектром двигательной деятельности. Он включает бег, ходьбу, прыжки, метания, ловлю и броски, различные силовые упражнения. Данные упражнения осуществляются во взаимодействии с игроками своей команды и команды противников. Результативность действий баскетболиста в игре определена скоростью оценки игровых позиций и действий игроков, улучшением технических приемов, уровнем физического развития.

Продолжительность этапа начальной спортивной специализации составляет 2-3 года. Главным направлением в организации работы групп начальной подготовки юных баскетболистов являются достижение разносторонности и универсальности.

К основным задачам, которые необходимо решить в группе начальной подготовки являются комплексная физическая подготовка, освоение основным техническим приемам и элементарным тактически приемам игры, формирование устойчивого интереса к занятиям.

В баскетболе разработано и предложено немалое количество средств и методов обучения спортсменов. Тем не менее, подвижные игры считаются одними из важнейших средств при подготовке баскетболистов.

Так как помимо решения общих задач физического воспитания, подвижные игры дают возможность находить решение специальным задачам обучению и тренировкам. Изучение целого ряда тактических элементов, закрепление и совершенствование навыков технических упражнений, лучше всего формировать специальные игровые условия. Лучше всего на начальном этапе подготовки это можно выполнить по средствам применения подвижных игр в тренировочном процессе. В большинстве случаев их применение способствует повышению интереса детей к занятиям, а также улучшения качества обучения, сокращая тем самым период начального обучения игре в баскетбол.

Выбирая подвижные игры для занятий баскетболом, следует отталкиваться от того, что они должны максимально ему отвечать и формировать нужные качества. При этом игры должны быть такие, чтобы в них не было предусмотрено выбывание игроков, так как первый кто выбывает из игр, как правило, считается более слабым ребенком, которому как раз, напротив, необходимо больше участвовать в играх и тренироваться.

Глава 2. Опытнo-экспериментальное исследование эффективности использования подвижных игр и упражнений в системе подготовки юных баскетболистов

2.1 Организация и методы исследования

Цель исследования – разработать методику спортивной подготовки юных баскетболистов на основе использования подвижных игр.

Задачи исследования:

1. Провести анализ специальной литературы и обобщить опыт работ по теме исследования.
2. Определить роль и значение подвижных игр в системе подготовки юных баскетболистов.
3. Разработать комплекс специализированных подвижных игр и игровых упражнений для повышения уровня спортивной подготовки юных баскетболистов.
4. Оценить эффективность разработанного комплекса подвижных игр и игровых упражнений в системе спортивной подготовки юных баскетболистов.

Методы исследования:

Анализ научно-методической литературы. В процессе работы над темой исследования была проанализирована и обобщена литература по проблеме использования подвижных игр и упражнений в системе подготовки юных баскетболистов.

Рассматривались вопросы спортивной подготовки в баскетболе и в частности в группе начальной подготовки, а также анализировали роль и значение подвижных игр при подготовке юных баскетболистов.

Проведенный анализ научно-методической литературы подтвердил актуальность нашей темы, позволил сформулировать рабочую гипотезу, цель и задачи исследования.

Педагогическое тестирование заключалось в проведении тестов для оценки спортивной подготовки юных баскетболистов. При подборе контрольных упражнений мы выбирали наиболее информативные, также учитывалась и обеспечивалась надежность и объективность тестов.

В программу тестирования физической подготовленности вошли показатели, характеризующие комплексное проявление двигательной функции.

1. Бег 60 метров (сек.).
2. Подниманием туловища за 1 мин (кол-во раз).
3. Челночным бегом 3х 10 м.
4. Наклоном вперед из положения сидя.
5. Бег 1000 метров (мин/сек.).

Для оценки технико-тактической подготовки нами были использованы тестовые соревнования для контроля за динамикой технико-тактических действий юных баскетболистов и степени ее реализации в соревновательном упражнении.

Для выявления технико-тактических действий мы использовали метод экспертных оценок. Оценки (баллы), ставились экспертами каждому баскетболисту за:

- активность,
- эффективность и вариативность к арсеналу применения приемов,
- результативность во время матча.

В матче участвовали две команды – опытная и контрольная. Состав экспертной комиссии состоял из трех человек, ведущих тренеров области. Экспертами ставилась оценка по 5 бальной шкале за активность ведения технико-тактического приема. Оценка ставилась за рациональное применение технико-тактических действий во время матча. И так же экспертами ставилась оценка за результативность применения командных технико-тактических комбинаций.

Данные соревнования позволяют выявить уровень технико-тактической подготовленности юных баскетболистов. Полученные результаты смогут подтвердить или опровергнуть данные, полученные на начальных стадиях нашего исследования.

Тестирование осуществлялось как до эксперимента, с целью выявления уровня технико-тактической и физической подготовки юных футболистов, так и во время его осуществления и реализации экспериментальной тренировочной программы.

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент был проведен на базе МОБУ Лицей №5 г.Оренбурга, секции баскетбола в период с сентября 2018 г. по декабрь 2018 г.

В эксперименте принимали участие две группы юных баскетболистов обучающиеся на этапе начальной подготовки. Возрастные границы обучающихся 8-10 лет. Одна группа нами была определена как контрольная, а вторая группа соответственно как опытная, количественный состав в каждой группе был одинаковый по 15 детей в каждой.

В начале и в конце эксперимента были проведены контрольные тесты показателей физической и технико-тактической подготовки юных баскетболистов.

Сущность педагогического эксперимента заключалась в исследовании эффективности использования подвижных игр и упражнений в системе подготовки юных баскетболистов.

Целью эксперимента являлась проверка, предположения о том, что показатели спортивной подготовки у юных баскетболистов улучшится при внедрении в систему подготовки методики разработанной на основе использования игровых заданий и упражнения и оптимальное включение подвижных игр в структуру тренировочных занятий по баскетболу.

Для оценки эффективности показателей спортивной подготовки при использовании игровых заданий и упражнения мы применяли

контрольные тесты в начале и в конце эксперимента, отслеживая прирост показателей спортивной подготовки у юных баскетболистов на этапе начальной подготовки.

Методы математической статистики. Методы применялись для обеспечения достоверности и обоснованности результатов исследования. При математико-статистической обработке результатов нами были применены общепринятые формулы для расчета оценки физической, технико-тактической подготовки юных баскетболистов в контрольной и опытной группе: среднее значение, ошибку средней арифметического значения (m). Достоверность различий определяли по t - критерию Стьюдента.

Организация исследования.

На первом этапе исследования (июнь - август 2018г.) проводился теоретический анализ литературы с целью изучения состояния проблемы методики спортивной подготовки юных баскетболистов на этапе начальной подготовки. Изучался программный материал проведения тренировочных занятий по баскетболу в группе начальной подготовки. Ознакомились с организацией и методикой учебно-тренировочного процесса, с программой и документацией, а также проведен литературный анализ по теме исследования.

Определялась актуальность предстоящего эксперимента, ставилась цель работы и выдвигалась рабочая гипотеза.

На втором этапе исследования (сентябрь – ноябрь 2018г.) был осуществлен педагогический эксперимент. На констатирующем этапе эксперимента были взяты две группы баскетболистов начальной подготовки. Первая группа определена нами как опытная группа, а вторая группа как контрольная группа, состав обеих групп был одинаковый. В начале данного этапа проводилось тестирование исходного уровня спортивной подготовки юных баскетболистов.

На формирующем этапе эксперимента проводилась предложенная нами методика проведения тренировочных занятий в группе начальной подготовки. Опытной группе была предложена методика повышения уровня спортивной подготовки, используя игровые задания и упражнения. Контрольная группа тренировалась в соответствии с программой для ДЮСШ по баскетболу.

Экспериментальная работа проходила базе МОБУ Лицея №5 г.Оренбурга, секции баскетбола. На основании изучения особенностей юных баскетболистов были подобраны игровые задания и упражнения, которые использовались на тренировочных занятиях для повышения уровня спортивной подготовки.

Проводилось экспериментальное исследование, которое предусматривало тестирование уровня спортивной подготовки юных баскетболистов.

На третьем этапе исследования (декабрь 2018г – январь 2019г.) проводилась обработка результатов исследования, делались выводы выявления эффективности предложенной методики повышения уровня спортивной подготовки с применением игр и игровых заданий, применяемые на тренировочных занятиях в группе начальной подготовки.

Основы организации и проведения опытно-экспериментального исследования отвечали необходимым научно-методическим и теоретическим требованиям.

2.2 Программно-содержательное обеспечение методики использования подвижных игр и игровых упражнений в подготовке юных баскетболистов

На основе изучения особенностей баскетболистов 8-10 лет была подобрана программа занятий направленных на повышения уровня спортивной подготовки баскетболистов на этапе начальной подготовки.

Нами была предпринята попытка на основе общепринятых стандартных методик системы подготовки баскетболистов на этапе начальной подготовки, подобрать свой комплекс подвижных игр и игровых упражнений для повышения уровня физической, технико-тактической подготовки. Для этого мы предложили опытной группе в течение всего эксперимента на каждом тренировочном занятии включать подвижные игры и игровые упражнения, направленных на повышения уровня физической и технико-тактической подготовки.

1. Подвижные игры для развития скоростных способностей, ловкости и согласованности в действиях – «Невод», «Обгони мяч», «Поймай мяч партнера», «Охраняемые мишени», «Салки с мячом».

2. Подвижные игры для воспитания решительности, развитие прыгучести – «Волк во рву», «Прыгающие воробушки», «Удочка».

3. Подвижные игры развитие быстроты и внимания – «Перемена мест», «Перемена мест с заданным способом», «Ворона и воробей», «Вызов номеров», «Круговая охота», «Перегони мяч».

4. Подвижные игры для воспитания ловкости и совершенствование перемещений - «Наседка и ястребы», «Мяч среднему», «Передача мяча приставными шагами».

5. Подвижные игры для закрепления навыков передачи и ловли мяча - «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перестрелка с двумя или четырьмя мячами», «Верни мяч на место», «Мячи через сетку», «Ромашка», «Не дай мяч водящему», «Выручай пленных».

6. Подвижные игры для совершенствования ведения мяча, перехвата и выбивания – «Перехвати мяч у дриблера», «Выбей мяч при ведении», «Парные салки с ведением мяча», «Баскетбольные салочки».

7. Подвижные игры для совершенствования бросков и передачи в движении – «10 попаданий», «Добивалочки», «Сумей попасть больше».

8. Подвижные игры, направленные на обучение умениям и навыкам игры в баскетбол, совершенствование технико-тактических действий – «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Нападение тройками».

Так же нами были подобраны 3 комплекса эстафет (Приложение 1) направленные на совершенствование физических качеств и формирования технико-тактических действий.

Тренировочные занятия в опытной группе строились следующим образом. На занятии обучение и совершенствование элементам техники игры в баскетбол отводилось 30 минут. Затем в течение 20-30 минут проводили подвижные игры или эстафеты с преимущественной направленностью на повышения уровня спортивной подготовки юных баскетболистов.

Педагогический эксперимент строился следующим образом: на каждом занятии в опытной группе включали игры или эстафеты с преимущественной направленностью на повышения уровня спортивной подготовки юных баскетболистов. В неделю проводилось три тренировочных занятия. В каждое занятие мы включали одну-две игры направленные на определенную подготовку. В понедельник и пятницу мы включали подвижные игры, направленные на развитие физических качеств, в среду на совершенствование технико-тактических действий. Подвижные игры, направленные на развитие физических качеств так же содержали технико-тактические действия баскетболистов.

Чтобы определить эффективность использования в учебном процессе методики повышения уровня спортивной подготовки у юных баскетболистов на основе применение в тренировочных занятиях подвижных игр и эстафет, в конце эксперимента было проведено повторное тестирование.

2.3 Анализ полученных результатов

В ходе экспериментальной работы мы проанализировали эффективность подобранных игры и игровые задания с преимущественной направленностью на повышения уровня спортивной подготовки юных баскетболистов.

В начале эксперимента сравнительный анализ результатов тестирования контрольной и опытной группы не выявил достоверных различий в показателях тестовых упражнений ($P>0,05$), что свидетельствует о примерно равных исходных показателях физической и технико-тактической подготовки юных баскетболистов (таблица 1, 2).

Таблица 1 - Результаты тестирования физической подготовки контрольной и опытной группы в начале эксперимента

№	Тестовое упражнение	Контрольная группа	Опытная группа	Достоверность различий
1	Бег 60 метров (сек.)	9,9	9,9	$P>0,05$
2	Подниманием туловища за 1 мин (кол-во раз)	17	23	$P>0,05$
3	Челночным бегом 3x 10 м	8,9	8,8	$P>0,05$
4	Наклоном вперед из положения сидя	2,6	2,4	$P>0,05$
5	Бег 1000 метров (мин/сек.).	5,51	5,53	$P>0,05$

Таблица 2 - Результаты тестирования технико-тактической подготовки контрольной и опытной группы в начале эксперимента

Тестовое упражнение	Контрольная группа	Опытная группа	P
1. Экспертные оценки за активность во время технико-тактических действий	2,72	2,69	$P>0,05$

2. Экспертные оценки эффективности и вариативности к арсеналу применения технико-тактических приемов	2,69	2,66	P>0,05
3. Экспертные оценки результативности технико-тактических приемов	2,65	2,62	P>0,05

В конце эксперимента для подтверждения предположения о том, что применение игр и игровых заданий на тренировочных занятиях у юных баскетболистов, позволит повысить их спортивную подготовку, мы провели повторное тестирование в обеих группах по тем же контрольным тестам (таблица 3,4).

Так в опытной группе занимающиеся по предложенной нами методике, результаты тестирования значительно улучшились по всем показателям. Так в беге на 60м результат улучшился, на 0,18 сек., в беге на 1000 м. результат улучшился, на 25 сек. Поднимание туловища за 1 минуту результат улучшился на 5 раз, а в челночном беге на 3x10м. баскетболисты пробежали лучше на 0,3 секунды по сравнению с началом эксперимента. В наклоне вперед из положения сидя результаты улучшились на 1,9 см.

Таблица 3 - Результаты экспериментальных данных физической подготовки опытной группы в начале и в конце эксперимента

Тестовое упражнение	Опытная группа		Улучшение результатов
	В начале	В конце	
Бег 60м (сек)	9,9	9,72	0,18
Бег 1000м (мин/сек)	5,53	5,28	0,25
Поднимание туловища за 1 мин (кол-во раз)	18	23	5
Челночный бег 3x10 м. (сек)	8,8	8,5	0,3

Наклоном вперёд из положения, сидя (см)	2,4	4,3	1,9
---	-----	-----	-----

После проведения контрольного соревнования в опытной группе также улучшились результаты по всем показателям. Экспертные оценки активность юных баскетболистов во время игры в среднем улучшился на 0,67 балла. Экспертные оценки эффективности и вариативности к арсеналу применения технико-тактических приемов в среднем улучшился на 0,68 балла. А экспертные оценки результативность технико-тактических действий в среднем улучшился на 0,76 балла.

Таблица 4 - Результаты тестирования экспериментальных данных технико-тактической подготовки опытной группы в начале и в конце эксперимента

Тестовое упражнение	Опытная группа		Улучшение результатов
	В начале	В конце	
1. Экспертные оценки за активность во время оборонительных технико-тактических действий	2,69	3,36	0,67
2. Экспертные оценки эффективности и вариативности к арсеналу применения технико-тактических приемов в обороне	2,66	3,34	0,68
3. Экспертные оценки результативности технико-тактических приемов в обороне	2,62	3,38	0,76

Анализ результатов поискового эксперимента позволил установить некоторые особенности спортивной подготовки юных баскетболистов на начальном этапе подготовки контрольной и опытной групп.

Результаты педагогического эксперимента позволяют считать, что в опытной группе, тренировавшейся по нашей методике, достигнуто достоверное улучшение изучаемых показателей.

Тестирование показателей физических качеств в беге на 60м в начале эксперимента результат составил 9,9 секунд, а в конце эксперимента улучшился до 9,72 секунды. При определении выносливости в беге на 1000м в начале эксперимента результат составил 5,53 мин., а в конце эксперимента улучшился до 5,28 мин. В поднимании туловища за 1 мин в начале эксперимента результат составил 18 раз, а в конце эксперимента улучшился до 23 раз. Челночный бег 3x10м в начале эксперимента результат составил 8,8 секунд, а в конце эксперимента улучшился до 8,5 секунды. Для определения гибкости использовали наклон вперёд из положения, сидя в начале эксперимента, результат составил 2,4 см, а в конце эксперимента улучшился до 4,3 см.

В контрольной группе занимающиеся в соответствии с программой для ДЮСШ по «баскетболу», результаты тестирования улучшились за счет естественного прироста, но не значительно и можно считать, что не достигнуто достоверных улучшений изучаемых показателей.

Тестирование показателей физических качеств в беге на 60м в начале эксперимента результат составил 9,9 секунд, а в конце эксперимента улучшился до 9,83 секунды. При определении выносливости в беге на 1000м в начале эксперимента результат составил 5,50 мин., а в конце эксперимента улучшился до 5,42 мин. В поднимании туловища за 1 мин в начале эксперимента результат составил 17 раз, а в конце эксперимента улучшился до 19 раз. Челночный бег 3x10м в начале эксперимента результат составил 8,9 секунд, а в конце эксперимента улучшился до 8,8 секунды. Для определения гибкости использовали наклон вперёд из положения, сидя в начале эксперимента, результат составил 2,6 см, а в конце эксперимента улучшился до 3,1 см.

Таблица №5 - Результаты физической подготовки контрольной и опытной группы в начале и в конце эксперимента

Тестовое упражнение	Контрольная группа				Опытная группа			
	В начале	В конце	Прирост (%)	P	В начале	В конце	Прирост (%)	P
Бег 60м (сек)	9,9	9,83	0,7	P>0,05	9,9	9,72	1,8	P<0,05
Бег 1000м (мин/сек)	5,51	5,42	1,4	P>0,05	5,53	5,28	4,5	P<0,05
Поднимание туловища за 1 мин (кол-во раз)	17	19	1,1	P>0,05	18	23	2,1	P<0,05
Челночный бег 3x10 м. (сек)	8,9	8,8	1,1	P>0,05	8,8	8,5	3,4	P<0,05
Наклоном вперед из положения, сидя (см)	2,6	3,1	1,6	P>0,05	2,4	4,3	4,4	P<0,05

В опытной группе экспертные оценки активности баскетболистов во время игры в начале эксперимента средний результат составил 2,69 балла, в конце эксперимента улучшился до 3,36 балла, прирост составил 24,9 % (P<0,05). Экспертные оценки эффективности и вариативности к арсеналу применения командных технико-тактических приемов в начале эксперимента средний результат был 2,66 балла, в конце эксперимента улучшился до 3,34 балла, прирост составил 25,5 % (P<0,05). А экспертные оценки результативность технико-тактических действий в начале эксперимента средний результат был 2,62 балла, в конце эксперимента улучшился до 3,38 балла, прирост составил 29 % (P<0,05).

В контрольной группе результаты тестирования так же улучшились за счет естественного прироста, но не значительно и можно считать, что не достигнуто достоверных улучшений изучаемых показателей. Экспертные

оценки активности баскетболистов во время матча в начале эксперимента средний результат составил 2,72 балла, в конце эксперимента улучшился до 2,96 балла, прирост составил 8,8 % ($P>0,05$). Экспертные оценки эффективности и вариативности к арсеналу применения командных технико-тактических приемов в начале эксперимента средний результат был 2,69 балла, в конце эксперимента улучшился до 2,96 балла, прирост составил 10 % ($P<0,05$). А экспертные оценки результативность технико-тактических действий в начале эксперимента средний результат был 2,65 балла, в конце эксперимента улучшился до 3,01 балла, прирост составил 13,5 % ($P<0,05$).

Таблица 6 - Результаты технико-тактической подготовки контрольной и опытной группы в начале и в конце эксперимента

Тестовое упражнение	Контрольная группа				Опытная группа			
	В начале	В конце	Прирост (%)	P	В начале	В конце	Прирост (%)	P
1. Экспертные оценки за активность во время оборонительных технико-тактических действий	2,72	2,96	8,8	$P>0,05$	2,69	3,36	24,9	$P<0,05$
2. Экспертные оценки эффективности и вариативности к арсеналу применения технико-тактических приемов в обороне	2,69	2,96	10	$P>0,05$	2,66	3,34	25,5	$P<0,05$
3. Экспертные оценки результативности технико-тактических приемов в обороне	2,65	3,01	13,5	$P>0,05$	2,62	3,38	29	$P<0,05$

Сравнительный анализ результатов тестирования в конце эксперимента контрольной и опытной групп выявил существенные улучшения спортивной подготовки опытной группы по сравнению со баскетболистами контрольной групп, при этом полученные данные статистически достоверны ($P < 0,05$) по всем показателям.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что применение игр и игровых заданий на тренировочных занятиях у юных баскетболистов на этапе начальной подготовки позволило повысить уровень спортивной подготовки и как следствие способствовало оптимизации тренировочного процесса и росту спортивного мастерства.

Вывод по II главе

На основе изучения особенностей баскетболистов 8-10 лет была подобрана программа занятий направленных на повышения уровня спортивной подготовки баскетболистов на этапе начальной подготовки.

Нами была предпринята попытка на основе общепринятых стандартных методик системы подготовки баскетболистов на этапе начальной подготовки, подобрать свой комплекс подвижных игр и игровых упражнений для повышения уровня физической, технико-тактической подготовки. Для этого мы предложили опытной группе в течение всего эксперимента на каждом тренировочном занятии включать подвижные игр и игровые упражнения, направленных на повышения уровня физической и технико-тактической подготовки.

Так же нами были подобраны 3 комплекса эстафет направленные на совершенствование физических качеств и формирования технико-тактических действий.

Тренировочные занятия в опытной группе строились следующим образом. На занятии обучение и совершенствование элементам техники игры в баскетбол отводилось 30 минут. Затем в течение 20-30 минут проводили подвижные игры или эстафеты с преимущественной направленностью на повышения уровня спортивной подготовки юных баскетболистов.

Педагогический эксперимент строился следующим образом: на каждом занятии в опытной группе включали игры или эстафеты с преимущественной направленностью на повышения уровня спортивной подготовки юных баскетболистов. В неделю проводилось три тренировочных занятия. В каждое занятие мы включали одну-две игры направленные на определенную подготовку. В понедельник и пятницу мы включали подвижные игры, направленные на развитие физических качеств, в среду на совершенствование технико-тактических

действий. Подвижные игры, направленные на развитие физических качеств так же содержали технико-тактические действия баскетболистов.

Чтобы определить эффективность использования в учебном процессе методики повышения уровня спортивной подготовки у юных баскетболистов на основе применение в тренировочных занятиях подвижных игр и эстафет, в конце эксперимента было проведено повторное тестирование.

В ходе экспериментальной работы мы проанализировали эффективность подобранных игры и игровые задания с преимущественной направленностью на повышения уровня спортивной подготовки юных баскетболистов.

В начале эксперимента сравнительный анализ результатов тестирования контрольной и опытной группы не выявил достоверных различий в показателях тестовых упражнений ($P > 0,05$), что свидетельствует о примерно равных исходных показателях физической и технико-тактической подготовки юных баскетболистов.

В конце эксперимента для подтверждения предположения о том, что применение игр и игровых заданий на тренировочных занятиях у юных баскетболистов, позволит повысить их спортивную подготовку, мы провели повторное тестирование в обеих группах по тем же контрольным тестам.

Сравнительный анализ результатов тестирования в конце эксперимента контрольной и опытной групп выявил существенные улучшения спортивной подготовки опытной группы по сравнению со баскетболистами контрольной групп, при этом полученные данные статистически достоверны ($P < 0,05$) по всем показателям.

Заключение

Анализ научно-методической литературы показал, что в занятиях с юными баскетболистами, чтобы избежать стабилизации (застоя) в развитии физической, технико-тактической подготовки, необходимо широко использовать подвижные игры, предусматривающие выполнение заданий в условиях постоянного и неожиданного изменения ситуации, противодействия и взаимодействия партнёров. Обучения целому ряду тактических элементов, закрепления и совершенствования навыков выполнения технических упражнений лучше всего создать специальные игровые условия. Наилучшим образом на этапе начальной подготовки юных баскетболистов 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 соревновательной деятельности.

Подбирая подвижные игры для занятий баскетболом, надо исходить из того, что они должны максимально ему соответствовать и развивать необходимые как физические качества, так и технико-тактические двигательные умения и навыки. 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.

В ходе экспериментальной работы мы проанализировали эффективность подобранных игры и игровые задания с преимущественной направленностью на повышения уровня спортивной подготовки юных баскетболистов.

В начале эксперимента сравнительный анализ результатов тестирования контрольной и опытной группы не выявил достоверных различий в показателях тестовых упражнений ($P > 0,05$), что

свидетельствует о примерно равных исходных показателях физической и технико-тактической подготовки юных баскетболистов.

В конце эксперимента для подтверждения предположения о том, что применение игр и игровых заданий на тренировочных занятиях у юных баскетболистов, позволит повысить их спортивную подготовку, мы провели повторное тестирование в обеих группах по тем же контрольным тестам.

Сравнительный анализ результатов тестирования в конце эксперимента контрольной и опытной групп выявил существенные улучшения спортивной подготовки опытной группы по сравнению со баскетболистами контрольной групп, при этом полученные данные статистически достоверны ($P < 0,05$) по всем показателям.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что применение игр и игровых заданий на тренировочных занятиях у юных баскетболистов на этапе начальной подготовки позволило повысить уровень спортивной подготовки и как следствие способствовало оптимизации тренировочного процесса и росту спортивного мастерства.

Список литературы

1. Абакумов, А.А. Баскетбольные мини-соревнования / А.А. Абакумов - Физическая культура в школе, 2013, № 3.- С. 45.
2. Андреев, В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе. Автореферат / В.И. Андреев - Омск, 2002. - 28 с.
3. Артемьев, Ю.С. Чтобы лучше играть в баскетбол / Ю.С. Артемьев - Физическая культура в школе, 2012, №5.- С. 69-71.
4. Баскаков, А.А. Спортивные и подвижные игры /А.А. Баскаков. - М., 2004. - 334 с.
5. Бауло, Н.П. Баскетбольные тесты Н.П. Бауло // Физическая культура в школе, 2014, № 4.- С. 22 – 25.
6. Бауэр, О.П. Подвижные игры / О.П. Бауэр под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарева // Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие для студентов. - СПб.: ВВМ, 2004. - С.331-332.
7. Баскаков, А.А. Спортивные и подвижные игры /А.А. Баскаков. - М., 2004. - 334 с.
8. Баскетбол: Пер. с фр./ Л. Легран, М. Ра.-М. : ООО «Издательство АСТ» : ООО «Издательство Астрель», 2004. – 47 с.: ил.
9. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков: пер. с англ./ Ник Сортэл. - М. : АСТ: Астрель, 2005. –237с.: ил.
10. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / Под. ред. Ю.М. Портнова. - М., Физкультура и Спорт, 2004. – С. 26.
11. Баскетбол. Подвижные и учебные игры. / В.А. Лепёшкин. – М.: Советский спорт, 2011. – 98 с.: ил.
12. Вальтин, А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол / А.И. Вальтин - Киев, 2004. - С. 118.
13. Виленская, Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного Возраста / Т.Е. Виленская. - М.: Феникс, 2006 - 256 с.

14. Джон, Р. Современный баскетбол / Джон Р., Вуден. - М., Физкультура и спорт.2001. - С. 21
15. Дихтярев, В.Я. Обучение баскетболу / В.Я. Дихтярев - Физическая культура в школе, 2012, № 1, 2, 3.
16. Донченко, П.И. Баскетбол юным / П.И. Донченко - Ташкент,2009.
17. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения / Ю.Д.Железняк.- М.: АСТ, 2007 - 256 с.
18. Зельдович, Т.А. Подготовка юных баскетболистов / Т.А. Зельдович - М.: Физкультура и спорт, 2004.
19. Зинин, А.В. Детский баскетбол / А.В. Зинин - М.: Физкультура и спорт, 2000. – 183 с, ил .
20. Казаков, С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник / С.В. Казаков - Р-наД., 2004.
21. Корнеев, Р.А. Динамика атлетической подготовки баскетболистов и критерии ее оценки / Р.А. Корнеев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 3. – С. 48-50.
22. Коротков, И.И. Подвижные игры детей / И.И. Коротков. - М., 2007.- 129с.
23. Кузнецов, В.С. Физические упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.
24. Кудряшов, В.А. Технические приемы игры в баскетбол / В.А. Кудряшов, Р.В. Мирошникова – Волгоград, 2004. – 35 с.
25. Коротков, И.И. Подвижные игры детей / И.И. Коротков. - М., 2007.- 129с.
26. Красникова, О.С. Уроки баскетбола: игровые упражнения и игры: Учебно-методическое пособие к практическим занятиям / О.С. Красникова - Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2013. — 91 с.

27. Кузнецов, В.С. Физические упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.
28. Курс лекций по методике преподавания спортивных игр. Методические рекомендации / Составители: Ю.Н. Емельянова, Т.Н. Тимуш, О.И. Рачук. – Тирасполь, 2012. – 130 с.
29. Линдеберг, Ф. Баскетбол. Игра и обучение / Ф. Линдеберг - М., 2010. - 95с.
30. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания: Учебное пособие / И.В. Манжелей. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2015. - 185 с.
31. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник для ВУЗ физической культуры / Л.П. Матвеев. 5-е изд, испр. и доп.- М.: Советский спорт.- 2010. 185 с.
32. Методы контроля за физическим, функциональным и психическим состоянием школьников на занятиях физическими упражнениями: Учебное пособие / Т.Д. Командик, М.Н. Чернышов, О.В. Чернышова. - Павлодар: Инновац. Евраз. ун-т, 2014. - 160 с.
33. Нестеровский, Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Д.И. Нестеровский – М.: «Академия».2008. – 336 с.
34. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол» : учеб.-метод. пособие / А. Я. Степанов, А. В. Лебедев ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2015. – 80 с.
35. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физической культуры / под ред. А.А. Гужаловского. - М.: Издание Физкультура и спорт, 2011. - 352 с.

36. Плахова, Л.В. Тестирование средствами баскетбола / Л.В. Плахова - Физическая культура в школе, 2010, № 7.- С. 37-38

37. Полянцева, Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10-12 лет: Атореферат / Н.В. Полянцева - Киев 2000. – С. 37.

38. Пронин, Л.И. Баскетбол. Развитие игрового мышления / Л.И. Пронин - Физическая культура в школе, 2011, № 2.- С. 50-55. 34.

39. Самарин, В.И. Школа мяча. Баскетбол / В.И. Самарин - Физическая культура в школе, 2013, № 3.- С. 31-33. 35.

40. Сарапкин, А.Л. Эффективность построения учебно-тренировочного процесса на начальных этапах подготовки юных баскетболистов / А.Л. Сарапкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: Журнал в журнале. - 2004. - № 3. - С. 29-31.

41. Семкин, В.М. Игры, подводящие к баскетболу / В.М. Семкин - Физическая культура в школе, 2009, № 1. - С. 43-45.

42. Скворцова, М.Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов: учебное пособие / М.Ю. Скворцова. – Кемерово: Изд-во ГУ КузГТУ, 2007. - 112 с.

43. Суетнов, К.В. Обучение школьников игре в баскетбол: Учебное пособие / К.В. Суетнов - Алма-Ата, 2005. - 95 с.

44. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов факультета физической культуры педагогических институтов /Под ред. Б.А. Ашмарина. М.: Просвещение, 2014. - 287 с.

45. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учеб.пос. /Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. - СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2012. - 384 с.

46. Файрушин, Р.Н. Вновь об обучении броскам мяча в корзину / Р.Н. Файрушин - Физическая культура в школе, 2011, № 4.- С. 11 – 13.

47. Фураева, Н.В. О факторах, определяющих структуру годового соревновательно-тренировочного цикла в современном баскетболе. - Теория и практика физической культуры, 2011, № 5.- С. 28-31.

48. Хмелик, Н.А. Постарайся попасть в кольцо / Н.А. Хмелик - М., Физкультура и спорт, 2000. - 325 с.

49. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2004. - 480с.

50. Яхонтов, Е. Р. Индивидуальные упражнения баскетболиста / Е.Р. Яхонтов, Л.С. Кит - М, 2010. - 136с.

Приложение 1***Комплекс эстафет с мячами № 1***

Цель: формировать технику спортивных игр, совершенствовать ловкость и координационные способности.

1. «Бег пингвинов».

Первые номера команд захватывают коленями баскетбольный мяч. По команде первые номера бегом или прыжком на двух, удерживая мяч коленями, двигаются до стоек, обходят их и двигаются обратно тем же способом, передают мяч вторым номерам и т.д.

Правила. 1. Мяч нельзя поддерживать руками. 2. Если мяч упал, его необходимо поднять, зажать снова между коленями и продолжать с того места, где остановился. 3. Можно помочь партнеру зажать мяч между коленями. 4. Передачу мяча необходимо выполнять за стартовой линией.

2. «Передача мячей сверху в колоннах».

Каждая команда строится в колонну по одному. Дистанция между игроками 1 м. У стоящих впереди в колоннах по мячу (волейбольный или баскетбольный). По команде стоящие впереди игроки начинают выполнять передачу мяча над головой стоящим сзади них. Те так же передают мяч стоящим сзади и так до конца колонны. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от своей колонны, встает первым в колонне и выполняет передачу мяча назад над головой. Так длится до тех пор, пока игрок, который начал игру, не встанет на свое прежнее место в колонне. Возвратившись, он поднимает мяч вверх. Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством очков.

Правила. 1. Выполнять передачу мяча можно только своему соседу, нельзя перебрасывать мяч. За нарушение команде дается штрафное очко. 2. Игрок, который уронил мяч, должен поднять его, возвратиться на место и продолжать выполнять передачу. 3. Каждый раз, когда очередной последний игрок перебежит на первое место, вся колонна двигается на полшага назад.

3. «Передача мячей под ногами».

Команда строится в колонну по одному. Дистанция между игроками 1 метр, ноги шире плеч. У впереди стоящих по мячу (волейбольный или баскетбольный). По команде впереди стоящие игроки выполняют передачу мяча под ногами стоящим сзади. Те так же выполняют передачу мяча стоящим сзади и так до конца колонны. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от своей колонны, встает первый в колонне и выполняет передачу мяча назад таким же способом. Эстафета длится до тех пор, пока игрок, который начал игру, не встанет на свое прежнее место в колонне. Возвратившись, он поднимает мяч вверх. Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством очков.

Правила. Выполнять передачу мяча можно только своему соседу, нельзя перебрасывать или катить мяч. За нарушение команде дается штрафное очко. 2. Игрок, который уронил мяч, должен поднять его, возвратиться на место и продолжать выполнять передачу. 3. Каждый раз, когда очередной последний игрок перебежит на первое место, вся колонна двигается на полшага назад.

4. «Передал — садись».

Команда строится в колонну по одному. Команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на дистанции 4-х метров. У капитанов в руках по баскетбольному мячу. По команде капитан выполняет передачу мяча (двумя руками от груди или иным определенным способом) первому игроку колонны, который ловит его и отдает назад капитану и немедленно принимает положение — упор присев. Потом капитан меняется передачами со вторым, третьим и остальными игроками команды. Каждый игрок, который выполнил ответную передачу, принимает упор присев. Когда последний в колонне игрок возвращает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает.

Выигрывает команда, которая закончит передачу мяча первой и не нарушив правила.

Правила. 1. Никто не должен пропускать свою очередь. 2. Игрок, который не поймал мяч, должен сбегать за ним, возвратиться на свое место и продолжить передачу.

5. «Ведение и передача».

Команда строится в колонну по одному, дистанция до стоек 15 метров. У впереди стоящих в колоннах по баскетбольному мячу. По команде впереди стоящие игроки выполняют ведение мяча до стоек, разворачиваются и выполняют длинную передачу одной рукой второму игроку. Сами остаются на противоположной стороне. Второй игрок (и последующие) ловит мяч и выполняет то же задание. Выигрывает команда, игроки которой быстрее остальных переберутся на противоположную сторону.

Правила. 1. Ведение выполняется по правилам баскетбола. 2. Передачу следует выполнять точно игрокам своей команды.

6. «Ведение двух мячей».

Команда строится в колонну по одному, дистанция до стоек 15 метров. У впереди стоящих в колоннах по два баскетбольных мяча. По команде впереди стоящие игроки выполняют ведение сразу двумя мячами до стоек и возвращаются назад. Передают мячи вторым игрокам, которые делают то же самое задание. Выигрывает команда, которая быстрее остальных выполнила задание.

Правила: 1. Ведение выполняется одновременно двумя мячами. 2. Если мяч или мячи были потеряны, игрок должен поднять их и продолжить ведение с места потери. 3. Передачу мячей делается из рук в руки.

7. «Ведение и бросок».

Команда строится в колонну по одному, у впереди стоящих по баскетбольному мячу. По команде первые игроки выполняют ведение

мяча до щита, бросают мяч в кольцо и возвращаются назад. Отдают мяч вторым игрокам, которые выполняют тоже самое заданием. Выигрывает команда, которая быстрее остальных выполнит задание.

Правила. 1. Участник, прежде чем возвратиться к своей колонне, обязан попасть в кольцо. Количество попыток не ограничено. 2. Ведение выполняется по правилам баскетбола.

Комплекс эстафет № 2

Цель: развивать и совершенствовать физические качества юных баскетболистов.

1. «Перевозка команды».

Команда строится в колонну по одному, дистанция до стоек 18 метров. По команде первые игроки бегут до стойки, обегают и возвращаются назад. Берут за руку второго, не расцепляя руки, бегут до стойки. Первый игрок остается за стойкой, а второй бежит за третьим. Так длится до тех пор, пока вся команда не окажется на противоположной стороне.

Правила. 1. Если игроки разомкнули руки, дается штрафное очко. 2. Игрокам нельзя заблаговременно выходить за линию старта.

2. «Бег через скакалку».

Команды выстраиваются в колонну по одному, у участников стоящих впереди в руках прыгалки. Первый участник встает на 1 метр вперед от команды. По команде участники бегут и на каждый шаг перепрыгивают через прыгалку. Добегают до стойки, обегают ее и возвращаются назад, отдают прыгалки второму.

Правила. 1. На протяжении всего расстояния участник обязан перепрыгивать через прыгалку.

3. «Прыжки с мячом».

Первые номера команд захватывают коленями баскетбольный мяч. Дистанция до стоек убавляется до 9 метров. По команде первые номера

прыгают до стоек, огибают их, возвращаются, отдают мяч вторым номерам и т.д.

Правила. 1. Придерживать руками мяч нельзя. 2. Если мяч упадет, его необходимо поднять, зажать опять между коленями и продолжать с того места где остановился.

4. «Эстафета с прыжками в длину с места».

Команда строится в колонну по одному. По сигналу первые игроки выполняют прыжок с места. Преподаватель по пяткам у каждого игрока команды отчерчивает линию. К этой линии подходят вторые номера, осуществляют прыжок. Так вся команда двигается вперед. Выигрывает команда, которая дальше всех закончила эстафету.

Правила. 1. В момент прыжка нельзя наступать на линию.

5. «Каракатица».

Команда строится в колонну по одному. Впереди стоящие игроки принимают положение упор сзади. По команде они двигаются до стойки в исходном положении, огибают ее, возвращаются, передавая эстафету вторым.

Правила: 1. Нельзя заходить за стартовую линию, прежде чем предыдущий участник закончит эстафету. 2. Все расстояние необходимо проходить в И.П. Тот кто нарушил правило дается штрафное очко.

6. «Одень обруч на партнера».

Команда выстраивается в шеренгу, расстояние между игроками 1 метр. Первый участник находится в середине пяти обручей. По команде первый, снимает один обруч через голову, одевает его сверху на второго, второй опускает обруч вниз, одевает его на третьего, а сам готовится одеть второй обруч. Так понемногу все обручи должны очутиться на последнем игроке.

Правила. 1. Надевать обруч можно лишь после того, как участник отдал предыдущий следующему участнику (исключение последний игрок).

7. «Сороконожка».

Команды строятся в колонну по одному. Каждый участник в колонне охватывает руками стоящего впереди. По команде игроки в колоннах бегут вперед до своей стойки, огибают ее и возвращаются назад, пробегая стартовую линию. Побеждает команда, которая пробежит всю дистанцию, не разделившись, и первыми пересекет линию финиша всей колонной.

Правила: 1. Бежать можно лишь по команде. 2. Во время бега запрещено разъединять руки. Если игрок отцепился, он обязан догнать и заново взяться за пояс впереди бегущего. 3. Все участники колонны обязаны обогнуть стойку. Игрок который нарушил правило получает штрафное очко.

Комплекс эстафет с мячами № 3

Цель: формирование техники спортивных игр, совершенствование ловкости и координационных способностей у юных баскетболистов.

1. «Переноска мячей».

Организация. Каждая команда выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Расстояние между игроками 1 м, первый игрок команды получает по два баскетбольных мяча. На расстоянии 9 м от колонн лежит гимнастический обруч.

Содержание. По сигналу руководителя первые игроки должны как можно быстрее добежать до обруча, положить в него мячи и с ускорением вернуться к команде, передать эстафету второму. Второй бежит к обручу, берет мячи и, возвращаясь, передает их третьему игроку. Так последовательно каждый следующий игрок оставляет или забирает мячи из обруча. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

Правила. 1. Начало эстафеты должно осуществляться по сигналу. 2. Если игрок с мячами потерял их на дистанции, то должен подобрать, вернуться на место потери и продолжить эстафету. 3. Если мячи выкатились из обруча, их необходимо вернуть обратно. 4. Передача мячей и эстафеты должна происходить за стартовой линией.

2. «Поочередная передача мячей в колоннах».

Организация. Каждая команда выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Расстояние между игроками 1 метр, ноги шире плеч. У стоящих впереди в колоннах по мячу (волейбольный или баскетбольный).

Содержание. По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Вторые игроки передают мяч стоящим сзади под ногами, третьи — сверху, четвертые — под ногами и так поочередно до конца колонны. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от своей колонны, становится первым в колонне и начинает передачу мяча сверху над головой, все остальные продолжают чередование. Так продолжается до тех пор, пока игрок, начавший игру, не возвратится на свое прежнее место. Побеждает команда, закончившая игру первой с меньшим количеством очков.

Правила. 1. Передавать мяч можно только соседу, все время соблюдая чередование. Не разрешается перебрасывать мяч через одного или нескольких игроков. За нарушение команде записывается штрафное очко. 2. Игрок, уронивший мяч, должен сам поднять его, вернуться на место и передать мяч стоящему сзади. 3. Каждый раз, когда очередной игрок перебегает на первое место, вся колонна передвигается на полшага назад.

3. «Передача мячей в колоннах с ведением».

Организация. Каждая команда выстраивается в колонну по одному. Расстояние между игроками 1 метр, ноги шире плеч. У стоящих впереди в колоннах по баскетбольному мячу.

Содержание. По сигналу стоящие впереди игроки бегут с ведением мяча до стойки и обратно. Прибежав, передают мяч второму, а сами проползают под ногами всех игроков и встают в конец колонны. Второй игрок передает мяч над головой стоящим сзади. Как только мяч оказался вновь в руках у первого игрока (стоящего последним), он катит мяч под

ногами всей колонны, так чтобы его смог поймать второй игрок. Второй игрок, поймав мяч, бежит с ведением до стоек и обратно и, передав мяч третьему игроку, выполняет задание первого и т.д. Третий игрок передает мяч над головой последующим в колонне и ожидает мяч под ногами от второго игрока. Так продолжается до тех пор, пока игрок, начавший игру, не возвратится на свое прежнее место в колонне. Побеждает команда, закончившая игру первой с меньшим количеством очков.

Правила. 1. Передача мяча осуществляется только сверху над головой. Не разрешается перебрасывать мяч через игроков. За нарушение команде записывается штрафное очко. 2. Игрок, уронивший мяч, должен сам поднять его, вернуться на место и передать мяч стоящему сзади. 3. Игрок, проползающий под ногами не должен пропустить ни одного игрока. 4. Катить мяч под ногами может только игрок, вновь прибывший на место последнего.

4. «Передал, перебежал».

Организация. Играющие выстраиваются в колонну по одному, параллельно одна другой. Команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 4 метров. У капитанов в руках по баскетбольному мячу.

Содержание. По сигналу капитан передает мяч (двумя руками от груди или другим установленным способом) первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно капитану и сразу же перемещается за спину капитана. Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальными игроками команды. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, перебегает за спину капитану. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, он поднимает его вверх. Побеждает команда, закончившая передачу мяча первой.

Правила. 1. Никто не должен пропускать своей очереди. 2. Игрок, не поймавший мяч, обязан сбегать за ним, вернуться на свое место и

продолжить передачи. 3. Передачу мяча необходимо выполнять установленным способом.

5. «Встречная эстафета с обменом мячей».

Организация. Игроки одной команды делятся пополам и встают на противоположные стороны напротив друг друга. У направляющих в колоннах мячи, у одних — набивной, у других — баскетбольный.

Содержание. По сигналу направляющие игроки бегут вперед, встречаются, обмениваются мячами и возвращаются обратно в свои мини-колонны. Передают мяч следующим. Таким образом, все игроки должны поменяться мячами. Побеждает команда, быстрее других завершившая эстафету.

Правила. 1. Обмениваться мячами можно в любой точке. 2. Если мяч был потерян, его необходимо подобрать и продолжить движение с места потери.

6. «Удержи волан».

Организация. Игроки выстраиваются в колонну. У направляющих в правой руке баскетбольный мяч, а в левой — ракетка с удерживающим воланом. Расстояние до стоек 10 метров.

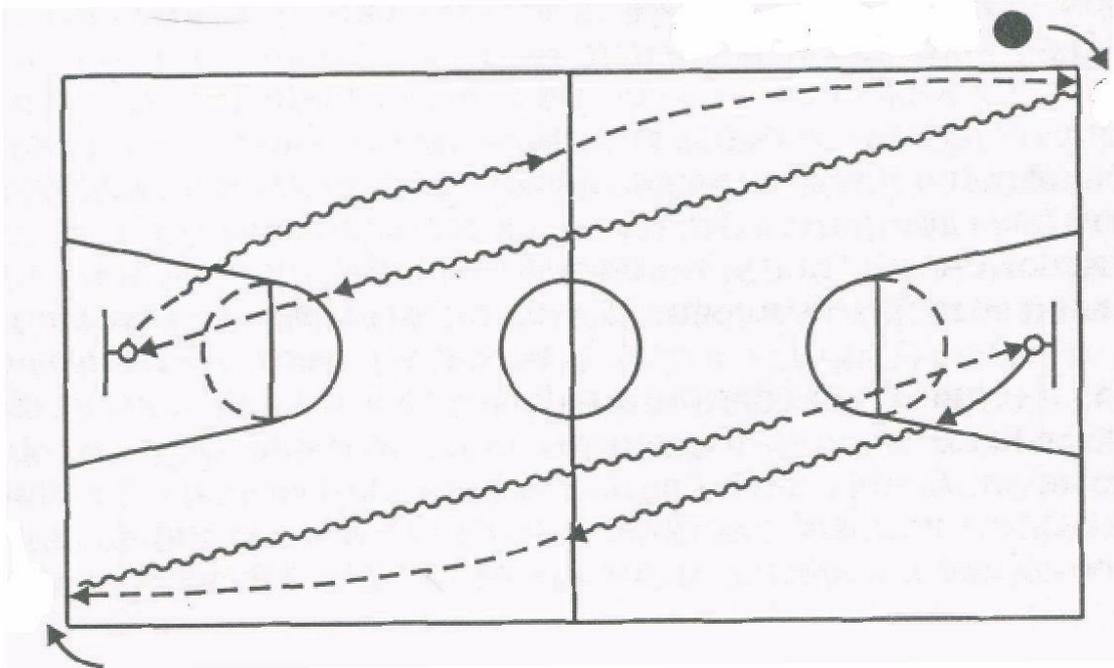
Содержание. По сигналу первые игроки, удерживая волан на ракетке, с ведением мяча перемещаются до стоек и обратно. Передают мяч и ракетку с воланом второму игроку. Таким же образом эстафету проходят все игроки. Побеждает команда, быстрее других завершившая эстафету.

Правила. 1. Важно, сохраняя волан на ракетке, выполнять ведение мяча. 2. Если мяч или волан были потеряны, их необходимо подобрать и продолжить движение с места потери.

7. «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину».

Организация. Игра проводится на баскетбольной площадке. Для проведения требуются два баскетбольных мяча. Игроки двух равных команд выстраиваются напротив у боковых линий. Стартовой чертой служит лицевая линия (рис. 1).

Рис. 1



Содержание. По команде руководителя первые игроки бегут вперед, с ведением мяча добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне, забрасывают мяч в корзину, возвращаются обратно, ведя мяч до середины поля, откуда перебрасывают его очередному игроку. Следующие игроки в командах переходят на стартовую черту и, поймав мяч, выполняют то же задание. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят установленного задания. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру и допустившая меньше ошибок.

Правила. 1. Первым игрокам не разрешается стартовать до сигнала, а последующим — до ловли мяча от предыдущего. 2. Бежать с мячом нельзя, его следует вести по правилам баскетбола. 3. Игрок не имеет права бежать обратно до тех пор, пока не выполнит попадание в кольцо, даже если ему придется сделать несколько бросков. 4. Возвращаясь обратно, игрок может бросить мяч игроку своей команды только с установленного места. 5. За каждое нарушение правил команда получает штрафное очко.