



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

**Баскетбол как игровой метод физического воспитания**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«Физическая культура»  
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:  
65,73 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
«12» февраля 2025 г.  
Директор института  
А.Р. Сибиркина Сибиркина А.Р.

Выполнила:  
Студентка группы ЗФ-409-106-3-1  
Лакомова Дарья Павловна *laf*

Научный руководитель:  
кандидат биологических наук, доцент  
Сарайкин Дмитрий Андреевич

Челябинск  
2025

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ВОПРОСУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ В ХОДЕ БАСКЕТБОЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ.....	6
1.1 История возникновения и эволюции баскетбола.....	6
1.2 Общая и специализированная физическая подготовка в баскетболе...11	
1.3 Занятия баскетболом как средство физического воспитания школьников.....	16
Выводы по первой главе.....	19
ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОБОСНОВАНИЮ ВНЕДРЕНИЯ БАСКЕТБОЛА КАК ИГРОВОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРОСТКОВ.....	21
2.1 Организация, методы и содержание опытно-экспериментальной работы.....	21
2.2 Внедрение занятий по баскетболу в рамках физического воспитания подростков в возрасте 15–16 лет.....	29
Выводы по второй главе.....	35
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	37
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	39
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	46

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** В современном обществе все виды физической активности сосредоточены на повышении оздоровительного эффекта для людей. Для достижения этой цели особенно успешными являются командные виды спорта, такие как баскетбол. Баскетбол считается одной из самых востребованных игр в нашей стране [1, 130 с.]. В игре задействованы различные действия: передвижение, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и дриблинг мяча, происходящие в соревновании с оппонентами. Эти разнообразные действия способствуют развитию координации, улучшению метаболизма и функционирования всех систем человеческого организма.

Баскетбол входит в школьное обучение и является обязательным видом спорта в национальных образовательных нормах. Он занимает одно из центральных мест в спортивной программе общеобразовательных учреждений. Тем не менее, при планировании подобной деятельности следует принимать во внимание единство всех видов и систем физического воспитания студентов: занятия по физической культуре, мероприятия в течение учебного дня, спортивные состязания и физкультурные праздники [10, 28 с.].

К сожалению, в ограниченном числе исследований, касающихся физического воспитания учащихся, многие авторы продолжают поддерживать традиционный подход в образовании. В этом подходе различные виды физической активности в основном рассматриваются с точки зрения физической подготовки детей и подростков, и только иногда как инструменты для формирования интереса, потребностей и мотивации к физическому развитию.

На наш взгляд, физическая культура имеет гораздо более обширные образовательные возможности, которые способны целенаправленно воздействовать на социальный опыт учащихся в процессе создания их

личной физической культуры. В данный момент это направление только начинает свой путь развития [4, 37 с.].

На занятиях по физической культуре основные навыки игрового характера обучаются через организацию подвижных игр с баскетбольными компонентами. В связи с этим важно акцентировать внимание на методах обучения элементов баскетбольной игры. Актуальность данной выпускной квалификационной работы продиктована необходимостью применения научно обоснованных методов организации физического воспитания в общеобразовательных школах с учетом выявленной проблемы [8, 48 с.].

**Цель исследования:** исследовать роль баскетбола как игрового метода физического воспитания.

**Объект исследования:** процесс физического воспитания детей среднего школьного возраста.

**Предмет исследования:** программа секционных занятий для обучающихся среднего школьного возраста по баскетболу.

**Гипотеза исследования:** считается, что физическое воспитание учащихся среднего школьного возраста станет более продуктивным, если в учебном заведении будет внедрена программа секционных тренировок по баскетболу.

**Задачи исследования:**

1. Изучить нынешнее состояние рассматриваемой проблемы, основываясь на учебной, научной и методической литературе.
2. Представить методику физической подготовки для школьного баскетбола.
3. Обосновать влияние занятий баскетболом на физическое развитие детей школьного возраста.

При написании работы были использованы следующие **методы исследования:**

- анализ научно-методической литературы;
- педагогические наблюдения, тестирование;

- метод математической статистики.

**База исследования:** муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва №8 «Уралочка» Златоустовского городского округа.

**Этапы исследования:**

Первый этап (сентябрь 2024): была выбрана и утверждена тема дипломного проекта, определены цель, объект, предмет и гипотеза исследования, а также разработаны задачи и методы для выполнения исследовательской работы. Проводился анализ научной и методической литературы, осуществлялось наблюдение за тренировочным процессом, а также проводились первоначальные тесты для выявления роли баскетбола как игрового метода в физическом воспитании учащихся.

Второй этап (октябрь 2024 - декабрь 2024): в этот период реализовывался педагогический эксперимент, который проходил в рамках тренировок с целью обучения игре в баскетбол в уроках физкультуры.

Третий этап (январь 2025): осуществлялся математический анализ собранных данных, проводились контрольные испытания и подводились итоги. Завершение оформления дипломной работы.

**Теоретическая значимость:** посредством изучения и анализа научно-методической литературы был проведен эксперимент, направленный на развитие такого игрового метода физического воспитания, как баскетбол.

**Практическая значимость:** исследование состоит в том, чтобы полученные результаты могли быть применены в работе тренеров и учителей физической культуры.

**Структура работы:** работа состоит из введения, 2-х глав, выводов, заключения, списка используемых источников и приложения. Данные исследования представлены в таблицах и рисунках.

# ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ВОПРОСУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ В ХОДЕ БАСКЕТБОЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

## 1.1 История возникновения и эволюции баскетбола

Баскетбол — это спортивная дисциплина, которая была создана в Соединённых Штатах в 1891 году. Идея родилась у Джеймса Нейсмита, преподавателя Спрингфилдского колледжа, который разработал активную и увлекательную игру. Нейсмит говорил: «Баскетбол легко играть, но сложно достичь в нём мастерства». Игра, превысившая все ожидания, появилась среди студентов в спортивных залах. Команды, состоящие из девяти игроков, пытались забросить мяч в цель, используя передачу и движение, играя руками с футбольным мячом. В качестве целевого объекта первоначально использовались персиковые корзины, подвешенные на высоте 3 метра 5 сантиметров. Эта игра требовала точного выполнения движений, запрещала физический контакт между игроками и не допускала бега с мячом. Новый вид спорта, получивший название баскетбол (от английских слов basket – корзина и ball – мяч), быстро стал популярным сначала в Америке, а затем и на глобальной арене [15, 189 с.].

Джеймс Нейсмит разработал первые правила для баскетбола и в декабре 1891 года провел первый матч. В 1892 году он издал «Книгу правил игры в баскетбол», в которой содержалось 13 пунктов, большинство из которых остается актуальным и по сей день. В соответствии с первоначальными требованиями в каждой команде должно было быть 9 игроков. Однако в 1895 году совершенствование игровых техник и ускорение темпа игры привели к уменьшению числа участников до 5 человек в команде.

С развитием игры правила баскетбола начали претерпевать изменения. В 1893 году были введены металлические кольца с сеткой. Через

год размер мяча увеличился до 76,2–81,3 см в окружности. В 1895 году появились специальные щиты, которые защищали от вмешательства зрителей. В этом же году были введены штрафные броски, за которые давалось одно очко, в то время как за успешное нападение по-прежнему начисляли два. До 1894 года границы площадки не имели четких обозначений, затем их нарисовали, и любой игрок, обладающий мячом, мог его ввести в игру. Лишь в 1913 году было установлено правило передачи мяча соперникам для вбрасывания, если он уходит из игры или команда теряет мяч. Правило ведения мяча было введено в 1896 году. В 1900 году персиковые корзины заменили на металлические обручи с сеткой без дна [17, 95 с.].

Правила игры модифицировались с целью избежать преобладания высоких игроков, излишнего влияния физической силы над мастерством, применения тактики захвата мяча, а также преднамеренных фолов и нарушений спортивной этики как со стороны игроков, так и тренеров.

С 1896 года, когда Олимпийские игры были восстановлены, баскетбол начал стремительно набирать популярность и добиваться включения в их программу. В 1904 году на Олимпийских играх в Сент-Луисе прошел демонстрационный баскетбольный турнир, который получил название «первый чемпионат мира по баскетболу». Тем не менее, он не имел международного статуса, так как все пять команд, принявших участие, представляли США.

В 1924 году в Париже состоялся первый международный демонстрационный турнир по баскетболу на восьмых Олимпийских играх, в котором приняли участие сборные из США, Великобритании, Италии и Франции. Команда Великобритании стала победителем. Тем не менее, попытки включить баскетбол в олимпийскую программу не принесли успеха в переговорах с Международным олимпийским комитетом. К этому времени баскетбол приобрел огромную популярность по всему миру, что стало причиной необходимости создания международной организации для

этого вида спорта. В 1932 году на собрании в Женеве представители баскетбольных федераций из США, Аргентины, Греции, Италии, Латвии, Румынии, Португалии, Чехословакии и Швейцарии решили учредить международную федерацию (ФИБА) [13, 78 с.].

В 1936 году мужской баскетбол дебютировал в программе одиннадцатых Олимпийских игр. В тот год соревнования проводились на открытых площадках, в отличие от последующих турниров, которые проходили в закрытых залах.

В целях популяризации баскетбола по всему миру ФИБА инициировала формирование континентальных комиссий и начала проводить турниры для стран Европы, Азии, Африки, Северной Америки, Австралии и других регионов. С 1935 года европейские чемпионаты для мужчин проводятся каждые два года, а начиная с 1938 года — и для женщин.

На Олимпийских играх в Берлине в 1936 году участвовало 21 команда. Золотые медали получили американские баскетболисты, серебряные медали уехали в Канаду, а бронзовые награды завоевали мексиканские спортсмены.

Среди первых олимпийских триумфаторов высшей награды оказался и основатель баскетбола Джеймс Нейсмит. Только в 1948 году, на Олимпиаде в Лондоне, игроки в баскетбол вновь приняли участие в соревнованиях, где американская сборная снова завоевала титул чемпионов [29, 190 с.].

В 1950 году в Аргентине состоялся первый чемпионат мира по футболу среди мужчин, победителем которого стала команда-гостеприимец. Спустя три года в Чили прошло первое мировое соревнование для женщин, где чемпионками оказались спортсменки из Соединенных Штатов.

С этого момента чемпионаты мира для мужчин и женщин начали проводиться с периодичностью в четыре года. В 1990 году была учреждена

Российская федерация баскетбола (РФБ), которая в дальнейшем приняла эстафету от Федерации баскетбола Советского Союза.

В России более 4 миллионов людей занимаются баскетболом, и среди них около половины составляют школьники. История российской команды по баскетболу началась в 1992 году, когда она унаследовала эстафету от сборной СССР и стала частью ФИБА. Главным наставником был назначен Юрий Селихов. Первым крупным турниром для российской сборной стал Евробаскет 1993, проходивший в Германии. В этом соревновании участвовали знаменитые спортсмены, ранее выступавшие за сборную СССР, такие как Сергей Базаревич и Дмитрий Сухарев. Команда России заняла второе место, уступив в финальном матче немцам с результатом 70:71.

По завершении Евробаскета на пост главного тренера сборной был назначен Сергей Белов.

В 1994 году сборная впервые участвовала в Чемпионате мира. Команда дошла до финала, где уступила американцам со счётом 91:137. На Евробаскете 1995 года Россия не показала хороших результатов и заняла лишь седьмое место. Тем не менее, на чемпионате Европы по баскетболу 1997 года российская команда смогла занять третье место. На чемпионате мира 1998 года она повторила этот успех, завоевав серебряные медали. На Евробаскете 1999 года сборная расположилась на шестой позиции. В 2000 году Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх. Турниры Евробаскетов в 2001, 2003 и 2005 годах оказались неудачными для команды. Однако Евробаскет 2007 стал настоящим триумфом для сборной России. Уверенно преодолев все этапы турнира, они столкнулись с хозяевами соревнования — сборной Испании. Начало поединка оказалось неудачным для россиян: в первой четверти они отстали на 10 очков, испытывая трудности с подбором мяча на обоих щитах и не справляясь с доминированием Пау Газоля. Кроме того, трёхочковые попытки не находили успеха. Тем не менее, к последней четверти россияне смогли

выровнять счёт и удерживали испанцев от значительного отрыва. За полторы минуты до завершения матча Испания имела преимущество в пять очков, но главный тренер России Дэвид Блатт после тайм-аута сумел сократить разрыв до минимума. За три секунды до финальной сирены Джон Роберт Холден выполнил сложный бросок, который вывел Россию вперед с результатом 60:59. Испанский наставник Пепу Эрнандес сразу же воспользовался тайм-аутом за две секунды до конца игры, но попытка Пау Газоля изменить исход не принесла успеха. Россия стала победителем и завоевала титул чемпиона Европы [18, 69 с.].

На Олимпийских играх 2008 года команду России представляли лучшие спортсмены. В стартовом поединке россияне с легкостью обыграли Иран, однако впоследствии потерпели неудачи от Хорватии, Литвы, Австралии и Аргентины. В итоге команда заняла пятое место и не смогла пройти дальше в турнире.

На чемпионат Европы по баскетболу 2009 года сборная России выступила в менее сильном составе. Капитан Андрей Кириленко и победитель Евробаскета-2007 Джон Роберт Холден решили не принимать участие в турнире, а Виктор Хряпа вынужден был отказаться из-за травмы. На место ушедших участников пришли молодые спортсмены — Фёдор Дмитриев, Егор Вяльцев и американец, имеющий российский паспорт, Келли МакКарти. Команда добралась до стадии четвертьфинала, где потерпела поражение от Сербии, в результате чего заняла седьмое место.

12 декабря 2009 года российская команда получила специальное приглашение и приняла участие в Чемпионате мира 2010 года. В сентябре 2011 года на проходившем в Литве Чемпионате Европы Россия завоевала бронзовую медаль, заняв третье место.

В наше время баскетбол приобрёл огромную популярность по всему миру, и количество международных турниров в различных регионах значительно возросло. Более 150 стран из всех уголков планеты являются членами ФИБА. Современный баскетбол отличается стремительной

динамикой, высокой интенсивностью каждого игрового эпизода и требует от игроков высокой концентрации, быстроты, физической силы, а также выдающихся функциональных навыков. Физическая подготовка спортсменов ориентирована на всестороннее развитие и укрепление здоровья, а также на увеличение функциональных способностей и двигательных характеристик баскетболистов, что соответствует основным целям системы физического воспитания в России и требованиям данного вида спорта [36, 200 с.].

Ключевыми целями физической подготовки в баскетболе являются: улучшение функциональных возможностей спортсменов (функциональная тренировка) и развитие необходимых двигательных качеств, включая скорость, силу, выносливость, гибкость и ловкость. Также важно развивать определенные физические качества, способствующие повышению результативности в игре, такие как способность к прыжкам, скорость, сила бросков, ловкость во время игры и выносливость (атлетическая подготовка).

Для реализации этих задач применяются техники общей и специализированной физической подготовки.

## 1.2 Общая и специализированная физическая подготовка в баскетболе

Физическая подготовка включает в себя образовательную программу, которая касается комплексного и специализированного физического развития, содействия улучшению ключевых двигательных способностей, повышению функциональных возможностей и укреплению здоровья студентов [24, 135 с.].

Физическая подготовка играет важную роль в секрете успешного обучения баскетболистов. Достижение значительного развития таких физических качеств, как скорость, сила, ловкость и выносливость, является ключевым фактором для эффективного освоения техники и тактики игры в

баскетбол. В то же время успешное выполнение упражнений физической подготовки способствует развитию ключевых психологических и морально-волевых характеристик. Это единство подчеркивает целостность всех моторных проявлений в игре, которые дают возможность осознанно принимать решения и реализовывать их в условиях спортивного соперничества.

Формирование физических характеристик, необходимых для успешной игры в баскетбол, является длительным и достаточно сложным этапом. Этот вид спорта предъявляет серьезные требования к физической форме игроков. Достигнуть наивысшего уровня в развитии определенного качества можно только при условии значительного развития других. Однако не все качества могут совместно развиваться без возникновения конфликтов. Поэтому важно сохранять нужные пропорции в их развитии. Это формирует «общую площадь двигательных возможностей», которая всегда уникальна и в значительной степени зависит от генетических факторов. Такой персонализированный подход к физическому развитию даст возможность максимально раскрыть его потенциал, прежде всего за счет компенсации менее развитых качеств с помощью более сильных.

Сфера физической подготовки разделяется на две независимые составляющие: общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка сосредоточена на формировании необходимых основ для развития высокоспециализированных физических качеств, гармоничного физического роста и всесторонней физической готовности.

Специальная физическая подготовка ориентирована на развитие значительного уровня специфических физических характеристик и совершенствование функциональных систем организма. Реализация этих задач представляет собой важнейший фактор для достижения высоких спортивных результатов, что делает её основным компонентом в системе подготовки атлетов высшей категории.

В процессе общей физической подготовки баскетболистов решаются следующие задачи:

1. Совершенствование физической формы в различных направлениях.
2. Повышение уровня здоровья атлетов.
3. Расширение функциональных возможностей организма.
4. Достижение необходимой спортивной работоспособности.
5. Развитие основных физических качеств.
6. Приобретение жизненно необходимых прикладных навыков.
7. Ускорение восстановления организма [33, 96 с.].

Специальная физическая подготовка ориентирована на решение следующих задач:

1. Постепенное улучшение функциональных возможностей организма.
2. Развитие специфических физических качеств.
3. Освоение техники и тактики игры.
4. Достижение наилучшей спортивной формы.
5. Увеличение уровня психологической готовности.

Специальная физическая подготовка фактически является физиологической основой для достижения высоких спортивных результатов и иногда называется физической готовностью или состоянием, которое определяет потенциалы спортсмена. Несмотря на явную специализацию, она тесно связана с общей подготовкой.

На ранних стадиях долгосрочной подготовки, особенно с детьми и подростками, общая физическая подготовка имеет решающее значение, закладывая основу для последующей специализированной деятельности. Как только эта цель достигнута, акцент в подготовке смещается к специализированным аспектам.

Систематичность в физической подготовке проявляется через ее деление на несколько фаз, которые тесно коррелируют с этапами развития молодого спортсмена. Первый этап сосредоточен на общей физической

подготовке, после чего последовательно следует этап, ориентированный на формирование индивидуального профиля игрока. В конечном итоге это плавно переходит в стадию максимального развития специфических двигательных умений [18, 165 с.].

Этап общей физической подготовки включает в себя период с момента начала тренировок и до достижения возраста 12 лет; второй этап соответствует юношескому возрасту, а третий – раннему подростковому периоду. Первый этап особенно способствует развитию главных качеств, необходимых баскетболистам, таких как скорость, ловкость и координация. Умения, приобретенные на этом этапе, закрепляются и создают основу для движений, свойственных игровому процессу.

На втором этапе формируются условия для выполнения довольно интенсивных упражнений, что способствует целенаправленному развитию физических качеств. В этот период подготовка становится более специализированной, но при этом сохраняет свою многогранность.

На третьем этапе наблюдается высокая степень специализированности в физической подготовке. Функциональные способности организма в молодом возрасте позволяют применять более масштабные и интенсивные нагрузки.

Одной из ключевых задач физического воспитания юных баскетболистов является формирование их скоростно-силовых качеств. Эти характеристики следует рассматривать как специфическую и многозадачную способность центральной нервной системы, которая отвечает за быструю координацию психомоторных функций. Это включает в себя настройку временных параметров активации нервных процессов, необходимых для выполнения движений в условиях дефицита времени. Связь между нагрузками, связанными с силой и скоростью, и функциональными возможностями детей обусловлена высокой восприимчивостью процессов, которые контролируют работу мышечной

системы, заметной подвижностью основных нервных функций и ускоренным обменом веществ, присущим детскому организму [17, 28 с.].

Формирование скоростно-силовых качеств определяется не только мышечной силой, но и умением атлета сосредотачивать нервно-мышечные усилия и активировать функциональные возможности организма.

Фокусируется внимание на развитии скоростно-силовых характеристик, принимая во внимание возраст, так как они являются основой для спортивной деятельности. В детском возрасте уже создаются биохимические условия двигательного анализатора, которые служат основой для будущих достижений в области спорта.

Актуальной задачей является создание методов, направленных на индивидуальное развитие и улучшение скоростно-силовых способностей у детей в среднем школьном возрасте. Двигательные качества не существуют изолированно, однако для их развития необходимы специфические средства и техники. При этом скоростно-силовые способности имеют тесную взаимосвязь с другими двигательными качествами. Поэтому уровень их развития часто рассматривается как критерий для оценки физической подготовленности.

Дети в возрасте от 10 до 12 лет легко приспосабливаются к физическим нагрузкам, требующим скорости и силы. Такие занятия положительно сказываются на их физическом развитии и двигательных навыках. По словам Кузина В.В., во время коротких тренировок, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, работоспособность школьников остаётся высокой, а показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем быстро восстанавливаются. Таким образом, в школьных занятиях физической культурой важно регулярно применять упражнения, направленные на развитие силы и скорости. Наиболее эффективно формирование этих физических качеств происходит, если их начинают развивать в начальных и средних классах.

Силовые тренировки с элементами скорости оказывают влияние на мускулатуру конечностей, содействуя их полноценному развитию. Использование специфических упражнений, направленных на скорость и силовую выносливость, способствует улучшению общей физической формы и упрощает освоение новых движений и умений. Такие физические нагрузки всесторонне подготавливают организм к активной деятельности, создавая благоприятные условия для прогресса и увеличения скорости. [21, 144 с.].

### 1.3 Занятия баскетболом как средство физического воспитания школьников

Баскетбол — это вид спорта, который занял одну из ведущих позиций в популярных спортивных и оздоровительных мероприятиях, а также в достижении высоких результатов. Основная цель игры состоит в том, чтобы игроки как можно чаще забрасывали мяч в корзину противника в установленное время. В этой игре мяч можно трогать только руками. Команды состоят из 10 человек, однако одновременно на площадке играют по пять участников от каждой команды. Размеры игрового поля составляют 26 на 14 метров, а корзина установлена на высоте 3 метра 5 сантиметров над поверхностью пола. Эти игровые условия требуют от участников координированного взаимодействия, что дает возможность либо успешно управлять мячом и забрасывать его в кольцо, либо эффективно защищаться от атак и пытаться перехватить мяч. Частая смена стратегий с атаки на защиту и обратно происходит в условиях постоянной конкуренции, что делает игру наполненной эмоциями. В баскетболе используются естественные действия, такие как бег, ходьба, прыжки и броски. Многообразие и изменчивость ситуаций, в которых они применяются, требуют от спортсменов высокоразвитых моторных навыков и умений, определяющих их физическую подготовку. Баскетбол отличается

динамичным ритмом, постоянно меняющимися условиями игры и близким взаимодействием с противниками. Физическое напряжение в этом спорте варьируется по уровню интенсивности: резкие ускорения и прыжки чередуются с неожиданными остановками, более медленными действиями и краткими интервалами отдыха [28, 44 с.].

Игра способствует формированию различных физических и моторных навыков, интеллектуальных умений, а также духовно-волевых черт. Эти качества делают её одним из наиболее действенных средств для поддержания здоровья и воспитания, оказывая всестороннее влияние на организм. Способность одновременно заниматься проблемами здоровья и воспитания особенно важна при применении игровых методов в работе с младшими школьниками, подростками и молодежью.

Баскетбол значительно способствует укреплению здоровья. Прежде всего, он оказывает влияние на работу центральной нервной системы. Улучшаются функции различных систем организма, особенно сердечно-сосудистой, а также отмечаются благоприятные изменения в опорно-двигательном аппарате. Укрепляются кости и связки, улучшается подвижность суставов, увеличивается сила мышц и совершенствуется функционирование анализирующих систем. В моторной сфере происходят значительные изменения — достигается высокая координация и точность движений; в области зрения — увеличивается поле обзора и улучшается ощущение глубины; в вестибулярной системе — повышается устойчивость.

Преодоление различных барьеров в условиях усталости и значительного нервного стресса способствует эффективному формированию волевых характеристик, таких как храбрость, решимость, настойчивость и инициативность. Коллективный подход в игре способствует развитию командного духа и товарищества, а также умению ставить общие цели выше личных интересов.

Игрок в баскетбол должен иметь широкий спектр физической подготовки, а также высокий уровень специфической скорости, ловкости,

способности к прыжкам, выносливости и силы. Кроме физических характеристик, для успешной игры необходимы разносторонние и универсальные технические умения [40, 136 с.].

Физическая активность выступает ключевым средством в процессе обучения игре в баскетбол. Поэтому для того, чтобы выбрать те упражнения, которые лучше всего помогают решать задачи на конкретной стадии обучения, их следует упорядочить. Соревновательная активность баскетболистов является ключевым аспектом систематизации. В этом контексте все упражнения можно разделить на две основные категории: главные (соревновательные) и вспомогательные (тренировочные).

Участие в играх, которые совмещают соревновательный процесс с интенсивными физическими нагрузками, сопровождается частыми столкновениями и необходимостью находить оптимальные стратегии под давлением времени и различными отвлекающими факторами. Это создает значительные требования к психической устойчивости участников. Регулярные и неожиданные изменения в игре, а также успех команды, основанный на самостоятельности и результативности действий каждого участника, требуют наличия таких качеств, как находчивость, инициативность и креативность.

Основываясь на вышеизложенном, можно сделать несколько заключений, которые выявляют характеристики физической подготовки в баскетболе:

1. Этап формирования физических качеств является сложным, но крайне важным. В процессе физического воспитания детей следует принимать во внимание их индивидуальные физиологические и психологические характеристики, а также стараться донести до них значимость развития физических возможностей для их будущего существования.

2. Одним из лучших способов улучшения физических навыков является баскетбол. Эта игра, подобно другим видам спорта, применяется

для физического роста участников и формирования у них морально-волевых черт характера. Она играет ключевую роль в увеличении функциональных возможностей организма и улучшении спортивной производительности. Спортсмены, обладающие разнообразной подготовкой, легче справляются с высокими тренировочными и конкурсными нагрузками, быстрее достигают успехов в спорте, поддерживают свою физическую форму и реже испытывают переутомление.

3. С каждым годом интерес к баскетболу возрастает, что позволяет ему опережать по массовости и популярности множество других видов спорта. Кроме того, у этого вида спорта есть ещё одно важное преимущество – его универсальность. Регулярные занятия баскетболом способствуют всестороннему развитию школьников, повышают общий уровень физической активности, улучшают функциональные показатели организма и обеспечивают адекватное физическое развитие. Занятие баскетболом в образовательном учреждении воспринимается нами как способ не только для физической тренированности, но и для изучения технических и тактических аспектов игры. Оно также способствует улучшению умственной активности и помогает снизить усталость учеников, которая накапливается во время уроков общеобразовательных предметов [44, 56 с.].

#### Выводы по первой главе

На основе вышеизложенного можно сформулировать ряд выводов относительно особенностей физической подготовки в баскетболе:

Улучшение физических навыков – это сложный, но абсолютно необходимый процесс. В процессе физического обучения учащихся следует принимать во внимание их индивидуальные физиологические и психологические особенности, а также стараться донести до них значимость развития физических качеств для их будущего.

Баскетбол является одним из самых высокоэффективных способов улучшения физических показателей. Это спортивное занятие, подобно другим играм, способствует физическому прогрессу участников и развивает их морально-волевые качества. Участие в баскетболе существенно влияет на увеличение функциональных возможностей организма и повышение спортивной выносливости. Спортсмены с разнообразной системой тренировок лучше переносят физическую нагрузку как на занятиях, так и в соревнованиях, быстрее достигают улучшения своих спортивных результатов и реже сталкиваются с переутомлением.

С каждым годом интерес к баскетболу возрастает, и он приобретает всё большую популярность, обгоняя множество других спортивных дисциплин. Ещё одной важной характеристикой баскетбола является его доступность и универсальность. Частые тренировки по баскетболу оказывают комплексное воздействие на развитие учащихся, увеличивая их физическую активность и улучшая работу различных систем организма, что содействует гармоничному физическому развитию. В школьных занятиях по баскетболу мы видим не только возможность улучшения физической формы и освоения игровых навыков и стратегии, но и способ увеличения умственной продуктивности и снятия напряжения, возникающего после учебы по другим предметам.

## **ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОБОСНОВАНИЮ ВНЕДРЕНИЯ БАСКЕТБОЛА КАК ИГРОВОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРОСТКОВ**

### **2.1 Организация, методы и содержание опытно-экспериментальной работы**

С 2024 по 2025 год исследование проводилось на площадке МАУДО «СШОР №8». Участниками данного исследования стали студенты в возрасте 15–16 лет, находящиеся на разных этапах педагогического эксперимента.

В целях выполнения задач данного исследования был организован и осуществлён педагогический эксперимент, который должен был проверить результативность предложенной системы секционных тренировок по баскетболу. В исследовании приняли участие 36 детей, которые были разделены на две группы:

Контрольная группа (КГ) насчитывала 18 участников. Экспериментальная группа (ЭГ) также состояла из 18 человек. Исследование проводилось в три этапа в установленный период с 2024 по 2025 год.

В начальной фазе исследования был проведен теоретический обзор и обобщение данных из научных и методических источников, а также анализ современного опыта организации тренировок по баскетболу для подростков.

На основании результатов данного этапа были скорректированы гипотеза и цель исследования, определены задачи и подготовлена программа для последующего изучения. Кроме того, разработана экспериментальная методика проведения занятий, которая включает специализированные игровые упражнения, направленные на развитие моторных навыков учащихся в рамках учебно-тренировочных занятий.

На втором этапе осуществилась проверка теоретических оснований и гипотезы с помощью педагогического эксперимента.

На финальном, третьем этапе все собранные данные были организованы, внесены в таблицы, проанализированы и подвергнуты обработке с применением статистических методов.

Первая группа, контрольная (КГ), проходила обучение по традиционной методике, в основе которой лежит комплексная программа колледжа. Вторая группа, экспериментальная (ЭГ), использовала программы, включающие специально подобранные игровые задания и упражнения из специализированной литературы. Исследование велось с сентября по январь, а контрольные недели проводились в начале и конце педагогического эксперимента.

Основной формой структурирования учебно-тренировочного процесса стали академические занятия, проводимые дважды в неделю. Упражнения комплекса выполнялись в подготовительном этапе последовательно, тогда как в основной части занятий применялся круговой метод.

При разработке набора игровых заданий по баскетболу были учтены цели этого урока. Каждому упражнению предшествовала адекватная разминка.

Задачи, выполняемые в рамках эксперимента и практического опыта:

- подтвердить эффективность внедренной программы специализированных игровых заданий и упражнений на тренировках в секциях по баскетболу в колледже;

- установить, как изменяются показатели физической подготовки студентов в ходе занятий баскетболом.

Согласно концепции нашего исследования, нам было необходимо интегрировать уникальный набор игровых упражнений и заданий в дополнительные занятия по баскетболу. Затем, применяя тесты для оценки двигательных навыков, ориентированные на баскетбол, мы сможем

провести сравнение уровней физической активности учащихся в контрольной и экспериментальной группах.

В рамках методической поддержки секционных занятий для подростков в свободное время мы подготовили следующие материалы:

– расписание тренировок по баскетболу для учащихся 15-16 лет (таблица 1);

– варианты круговой тренировки под названием «Муравейник», которые можно выполнять самостоятельно в домашних условиях (Приложение А);

– планирование соревнований, направленных на развитие координации, выносливости и скорости (Приложение Б).

На представленном плане занятий содержится 28 уроков для секционных тренировок с первокурсниками, а также комплект игровых упражнений для подготовки к баскетболу (см. таблицу 1).

Таблица 1 – Расписание тренировок по баскетболу для секционных занятий в экспериментальной группе

№ занятия	Краткое содержание занятия
1	Эволюция баскетбола: история возникновения. Виды баскетбольных игр. Базовые правила баскетбола. Ключевые термины, используемые в баскетболе. Судейские сигналы в баскетболе.
2	Позиция игрока в баскетбол. Передвижение шагами с приведением ног. Дриблинг с мячом и его высокий отскок. Показательные упражнения с использованием элементов баскетбола.
3	Контрольное тестирование с использованием баскетбольных средств.
4	Прыжки с использованием обеих ног. Передача и прием мяча двумя руками от груди. Ведение мяча с низким ударом о пол. «Баскетбольная школа»
5	Захват двумя руками «высоко летящего» мяча. Захват и пас одной рукой. Дриблинг с изменением скорости движения. «Баскетбольная школа»
6	Захват мяча двумя руками, когда он находится на низком уровне. Ведение мяча с колебанием высоты его отскока. Ключевые правила состязаний в мини-баскетболе. «Академия баскетбольного мяча».

Продолжение таблицы 1

7	<p>Захват мяча, который «катится», с помощью двух рук.</p> <p>Перекладывание мяча в другую руку во время ведения.</p> <p>Судейские знаки в баскетболе.</p> <p>«Академия баскетбольного мяча»</p>
8	<p>Дриблинг с изменением траектории движения. Перемещения в защитной позиции вперед, назад и в стороны. Бросок мяча на ходу после выполнения двух шагов.</p>
9	<p>Движение в оборонительной позиции с противодействием. Изъятие мяча. Определение позиции относительно нападающего с мячом.</p> <p>«Баскетбольная школа мяча» Сигналы рефери в игре баскетбол.</p>
10	<p>Занятие с обучающей целью «Мяч в ладонях»</p>
11	<p>Подбрасывание мяча одной рукой от плеча в статичной позиции. Вынесение мяча. Определение позиции относительно игрока с мячом в атаке. Сигналы арбитров в баскетболе.</p>
12	<p>Бросок мяча с места двумя руками от груди. Передача мяча от груди двумя руками, стоя на месте. Остановка прыжком.</p>
13	<p>Пас двумя руками через голову. Бросок двумя руками сверху. Перемещение на свободную позицию для освобождения от опеки соперника и получения паса.</p>
14	<p>«Школа баскетбольного мяча». Турнир по увеличению силы.</p>
15	<p>Образовательный урок под названием «Игра с мячом и без него».</p>
16	<p>Пас двумя руками от груди с отскоком от площадки. Взаимодействие игроков через «Передай мяч и освободись». Остановка в два шага. «Баскетбольная школа». Соревнования для улучшения координации.</p>
17	<p>Дриблинг с варьированием темпа движения. Сотрудничество троих игроков "Треугольник". Метание освоенными методами.</p>
18	<p>Дриблинг с варьированием высоты подскока мяча. Использование ранее изученных техник в соответствии с действиями и местоположением нападающих. Передача мяча известными способами. Соревнования на улучшение выносливости.</p>
19	<p>«Муравейник» во время занятия.</p> <p>Образовательная двусторонняя игра.</p>

Продолжение таблицы 1

20	Улучшение освоенных элементов в двусторонней тренировочной игре. Судейские жесты в баскетболе. Выполнение упражнений, данных учителем.
21	Пас и прием мяча освоенными методами. Противостояние одного защитника двум нападающим. Соревнование для улучшения скорости.
22	Комбинации освоенных элементов в различных последовательностях (шаг - дриблинг - бросок - пас). Определение позиции и метода взаимодействия с атакующим без мяча в зависимости от расположения мяча.
23	Комбинирование изученных техник в различных последовательностях (дриблинг - остановка - шаг в сторону - бросок). Взаимодействие двоих игроков «Подстраховка». «Школа баскетбола».
24	Комбинирование различных элементов в разных комбинациях (дриблинг-передача-бросок). Освобождение от опеки соперника и получение мяча посредством выхода на свободное пространство.
25	Образовательный урок под названием «Сыграемся»
26	Изученные методы бросков мячом (бросок с линии штрафного). Определение метода передачи мяча в зависимости от удаленности. Броски мячом на ходу после выполнения двух шагов.
27	Броски мяча на месте и в движении в разнообразных комбинациях. Пасы мяча на месте и в движении в разнообразных комбинациях.
28	Заключительное тестирование с использованием баскетбольных упражнений. Сопоставительный анализ с начальным тестированием. Анализ и обсуждение полученных результатов.

Комплекс упражнений для подготовки к обучению баскетболу представлен ниже.

1. «Подними и поймай».

Цели: развивать навыки правильного броска и ловли мяча, повышать координацию и точность движений.

Описание: команды располагаются в двух линиях, стоя напротив друг друга. У игроков в одной из линий имеются мячи. По сигналу все участники одновременно подбрасывают мяч перед собой, ловят его и передают в сторону своих товарищей, находящихся напротив в другой линии. Те в свою очередь выполняют аналогичные действия.

Правила: победителем становится команда, которая быстрее и точнее справится с заданием.

Методические указания: расстояние между линиями должно составлять 3-4 метра. Мяч можно ловить и подбирать как после отскока от пола, так и от стены.

## 2. «Объезд и передача».

Цели: улучшить навыки ведения мяча с изменением направления и последующей передачей.

Описание: команды выстраиваются в линию, в которой каждый игрок располагается по одному. Спереди находятся 4 игрока, размещённые на расстоянии 1,5 метра друг от друга. Первый из игроков ведёт мяч, обходя каждого из стоящих, после чего передаёт его следующему участнику.

Правила: в случае потери мяча, игрок продолжает вести его с места, где произошла утрата. Победителем считается команда, которая первой успешно выполнит задание.

Методические рекомендации: ведение мяча должно осуществляться как правой, так и левой рукой, при этом необходимо прикрывать его от участника, который находится на месте.

## 3. «Цель на ходу».

Задачи: освоить передачу мяча как на месте, так и в движении, а также развивать скорость и ловкость.

Описание: на игровой площадке рисуют два круга диаметром 6-7 метров. Вокруг этих кругов размещаются 5-6 игроков на одинаковом расстоянии, а в центре находится тот, кто ведёт игру. Игроки, находясь за пределами круга, стараются поразить ведущего мячом, в то время как он уклоняется от их попыток.

## 4. «Активные и пассивные участники».

Цели: развитие навыков защиты и нападения в активном индивидуальном формате.

Описание: участники располагаются в два ряда, глядя друг на друга на расстоянии 2-3 метра. Игроки одной команды держат мяч, в то время как игроки без мяча передвигаются приставными шагами, пытаясь выбить или

забрать мяч у членов другой команды, которые находятся в пассивной защите. После этого команды меняются местами.

Правила: победителем становится тот, кто сумеет выбить или забрать большее количество мячей.

Методические рекомендации: для успешного выбивания или отбирания мяча применяйте резкие, неожиданные движения и рывки, а также техники скручивания.

#### 5. Игра «Захват мяча при дриблинге».

Цели: повышение навыков применения активных методов в индивидуальной защите и атакующих действиях, а также развитие скорости и силы.

Описание: участники делятся на пары и выстраиваются в круг. Игроки, находящиеся внутри круга, ведут мяч одной рукой на расстоянии метра от его края. Участники снаружи круга стараются перехватить мяч, предпринимая поочередные выпады и выбивая его снизу вверх или сбоку в сторону ведения. Игрок, у которого выбили мяч, продолжает его вести. Через заданный промежуток времени группы меняются местами.

Правила: игра начинается только по сигналу. Побеждает та команда, которая теряет меньше всего мячей.

Методические рекомендации: данное мероприятие можно организовать в формате состязания между парами.

#### 6. Игра «Осторожные защитники».

Цели: совершенствование техники и тактики передвижения, развитие быстроты, выносливости, силы и координации.

Описание: участники формируют круг парами, глядя друг на друга. Ведущий располагается в центре этого круга. Нападающие стоят лицом к нему, а защитники — спиной. Ведущий с помощью жестов задает направление движения для нападающих: вперед, назад, вправо или влево, при этом меняя темп их перемещений. Защитникам нужно следовать за нападающими, адаптируя свои действия в нужный момент.

Правила: победителем становится тот нападающий, который наибольшее число раз сумел избежать захвата со стороны защитника.

Методические рекомендации: в начале занятия преподаватель может точно повторять движения, постепенно переходя к введению нескольких сигналов или жестов.

#### 7. «Мяч в кругу».

Цель: освоение передачи мяча в статическом положении и в условиях динамической игры, развитие скоростной и силовой выносливости, а также моторной реакции.

Описание: участники располагаются в круге, в центре которого находится ведущий с мячом. Ведущий передаёт мяч любому игроку и, двигаясь за мячом, занимает место того, кто его поймал. Игрок, который поймал мяч, становится ведущим и продолжает игру. Этот процесс повторяется, пока каждый участник не станет ведущим.

Правила: победу одерживает команда, завершившая игровой цикл первой.

Методические рекомендации: можно установить определённый временной лимит.

#### 8. «Кто первым займет круг».

Цель: развитие скоростной выносливости и улучшение быстрой реакции.

Описание: участники двух команд формируют круг. Один из игроков ведущей команды бежит по внешней стороне круга и касается игрока другой команды, продолжая движение. Тот, кого коснулись, должен бежать внутри круга в обратном направлении. Оба игрока стремятся быстрее друг друга обогнать круг и занять освободившуюся позицию.

Правила: игрок, который не успел занять место, становится ведущим, и игра продолжается. Если оба участника приходят одновременно, преимущество остается у ведущего.

Методические рекомендации: чтобы совершить резкую остановку, игроки должны делать предпоследний шаг прыжком, а последний — фиксирующим.

Ключевым аспектом экспериментальной работы было предотвращение значительной усталости, негативных эмоций, скуки, стресса и тому подобного. Тактика требует постоянного контроля над объемом, типом и интенсивностью физических нагрузок в процессе учебно-тренировочной работы. Этот контроль необходим для развития определенных физических качеств, а также для укрепления и улучшения функционального и морфологического состояния детского организма.

## 2.2 Внедрение занятий по баскетболу в рамках физического воспитания подростков в возрасте 15–16 лет

В ходе исследования результаты были обработаны для определения и отображения изменений в развитии двигательных навыков участников. Для этого сравнивались данные первичного и вторичного выполнения контрольных заданий.

Разница между результатами отражала изменения в двигательных способностях занимающихся. Для наглядности данные представлялись в процентном соотношении и демонстрировались в таблицах. Также был рассчитан средний балл для каждой группы, что позволило провести их сравнительный анализ.

Прежде чем использовать нашу разработанную программу, мы провели предварительное тестирование. Для лучшего восприятия результат был выражен в процентах и представлен в таблицах 2 и 3.

Таблица 2 – Итоги первоначального тестирования учеников в возрасте 15–16 лет, относящихся к контрольной группе

Оценки	1 тест		2 тест		3 тест		4 тест		5 тест	
	Число уч-ся	%								

Продолжение таблицы 2

«5»	4	22,2	5	27,8	8	44,5	5	27,8	6	33,3
«4»	5	27,8	4	22,2	6	33,3	4	22,2	5	27,8
«3»	7	38,9	6	33,3	4	22,2	6	33,3	6	33,3
«2»	2	11,1	3	16,7	0	-	3	16,7	1	5,6

Таблица 3 – Итоги вступительного тестирования учащихся 15–16 лет из экспериментальной группы

Оценки	1 тест		2 тест		3 тест		4 тест		5 тест	
	Число уч-ся	%								
«5»	6	33,3	5	27,8	7	38,9	5	27,8	6	33,3
«4»	4	22,2	6	33,3	6	33,3	5	27,8	6	33,4
«3»	6	33,4	5	27,8	4	22,2	6	33,3	4	22,2
«2»	2	11,1	2	11,1	1	5,6	2	11,1	2	11,1

Перед тем как приступить к дальнейшему использованию нашей экспериментальной программы, мы провели сравнение результатов тестов в контрольной и экспериментальной группах. Это было необходимо для определения характеристик будущего исследования. Для этого мы рассчитали среднее значение баллов по всем проведённым тестам. В таблице 4 представлены итоги исходного тестирования для сравнения показателей обеих групп.

Таблица 4 – Итоги начального тестирования контрольной и экспериментальной групп

Тест	«Змейка» с ведением мяча 2x15 м		Челночный бег с ведением мяча 3x10 м		Штрафной бросок, 10 бросков		Бросок в движении, 10 бросков		Передачи мяча в стену за 30 с	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Средний балл	3,7	3,6	3,7	3,6	4,1	4,2	3,7	3,6	3,8	3,8

Результаты диагностики наглядно изобразим посредством диаграммы (рисунок 1).



Рисунок 1 – Итоги начального тестирования контрольной и экспериментальной групп

Оценка уровня развития двигательных способностей у юных баскетболистов в процессе учебно-тренировочной работы должна основываться на значимых информационных компонентах структуры их физической подготовленности, а также на регулярном сравнении с ожидаемыми показателями.

На начальном этапе тестирования показатели в экспериментальной и контрольной группах были примерно одинаковыми, что позволило нам внедрить разработанный комплекс специальных упражнений и заданий для внеклассных занятий со студентами.

После применения комплекса специальных баскетбольных упражнений и заданий на протяжении первой четверти учебного года в экспериментальной группе было проведено контрольное тестирование в обеих группах для оценки эффективности игровых упражнений по баскетболу в экспериментальной группе.

Итоги контрольного тестирования контрольной и экспериментальной групп представлены в таблицах 5 и 6.

Таблица 5 – Итоги тестирования учащихся 15–16 лет в контрольной группе

Оценки	1 тест		2 тест		3 тест		4 тест		5 тест	
	Число уч-ся	%								
«5»	6	33,3	5	27,8	8	44,4	5	27,8	7	38,9
«4»	5	27,8	5	27,8	7	44,4	4	22,2	6	33,3
«3»	4	22,2	6	33,3	2	11,1	6	33,3	4	22,2
«2»	3	16,7	2	11,1	0	-	3	16,7	1	5,6

Таблица 6 – Итоги тестирования учащихся 15–16 лет экспериментальной группе

Оценки	1 тест		2 тест		3 тест		4 тест		5 тест	
	Число уч-ся	%								
«5»	9	50	7	38,9	12	66,7	7	38,9	7	38,9
«4»	7	38,8	8	44,4	5	27,8	7	38,9	7	33,3
«3»	1	5,5	2	11,1	1	5,5	3	16,7	2	22,2
«2»	1	5,5	1	5,6	0	-	1	5,5	2	5,6

Таблица 7 демонстрирует результаты сопоставительного анализа показателей контрольной и экспериментальной групп на заключительной стадии педагогического эксперимента.

Таблица 7 – Итоги проверочного теста по физической подготовке учащихся в возрасте 15–16 лет

Тест	«Змейка» с ведением мяча 2x15 м		Челночный бег с ведением мяча 3x10 м		Штрафной бросок, 10 бросков		Бросок в движении, 10 бросков		Передачи мяча в стену за 30 с	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Средний балл	4,3	3,8	4,2	3,7	4,5	4,3	4,1	3,6	4,1	4,1

Графическое представление результатов контрольного теста можно увидеть на диаграмме (рисунок 2).

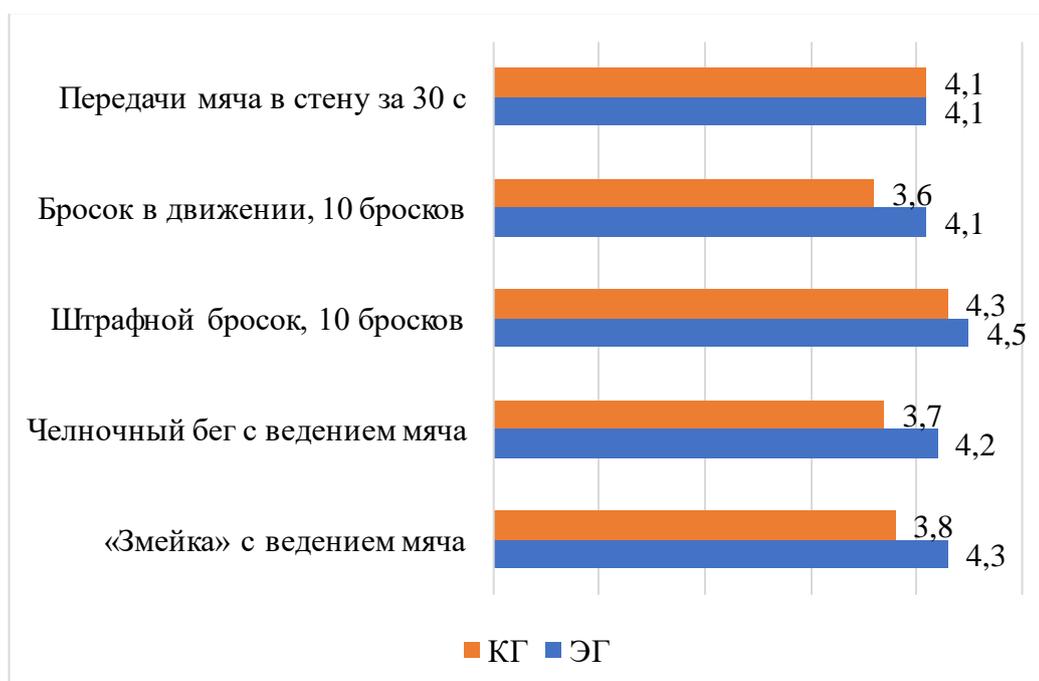


Рисунок 2 – Итоги проверочного теста по физической подготовке учащихся в возрасте 15–16 лет

Мы провели сравнительный анализ среднего балла физической подготовленности в каждой из экспериментальных групп до и после проведения педагогического эксперимента. Итоги приведены в таблице 8.

Таблица 8 – Анализ результатов спортивно-педагогического тестирования экспериментальных групп до и после педагогического эксперимента

Тесты	Средний балл			
	ЭГ		КГ	
	до	после	до	после
«Змейка» с ведением мяча 2x15	3,7	4,3	3,6	3,8
Челночный бег с ведением мяча 3x10	3,7	4,2	3,6	3,7
Штрафной бросок, 10 бросков	4,1	4,5	4,2	4,3
Бросок в движении, 10 бросков	3,7	4,1	3,6	3,6
Передачи мяча в стену за 30 сек	3,8	4,1	3,8	4,1

Рассмотрение результатов исследования позволяет заключить, что использование выбранных упражнений оказалось эффективным. В экспериментальной группе наблюдается положительное развитие двигательных способностей.

У учеников контрольной группы средний балл на завершающем этапе тестов вырос в среднем на 0,14 балла, в то время как у учащихся экспериментальной группы средний балл увеличился в среднем на 0,44 балла.

Показатели физической подготовленности опытных групп на этапе контрольного тестирования представлены графически в диаграмме, показанной ниже (рисунок 3).

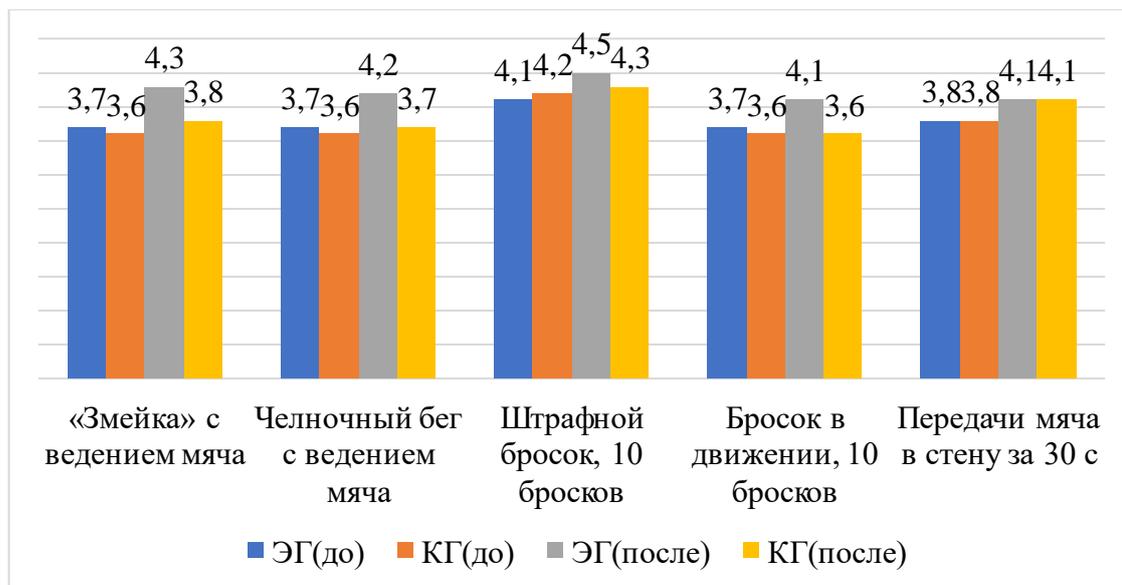


Рисунок 3 – Анализ результатов спортивно-педагогического тестирования экспериментальных групп до и после педагогического эксперимента

Анализ полученной информации показывает, что выбранные средства и методы обучения и тренировок по баскетболу оказываются действенными для учеников. При сравнении результатов итоговых тестов видно, что в экспериментальной группе наблюдается более значительное улучшение оценок, чем в контрольной группе. Кроме того, в экспериментальной группе уменьшилось количество неудовлетворительных оценок, что демонстрирует различия между экспериментальной и контрольной группами. По совокупности всех тестов в экспериментальной группе с заданием не справились лишь 5 человек, тогда как в контрольной группе таких оказалось 9 человек.

Все это свидетельствует о том, что для повышения эффективности физического воспитания подростков следует применять комплекс специальных игровых упражнений и заданий по баскетболу. Таким образом, выводы, сделанные на контрольной стадии педагогического эксперимента, подтвердили нашу гипотезу: процесс физического воспитания детей среднего школьного возраста будет более успешным, если в образовательной организации реализуется программа секционных занятий по баскетболу.

### Выводы по второй главе

Таким образом, проведя анализ всех данных и сравнив их, можно сделать несколько выводов.

На начальном этапе исследовательского эксперимента уровень развития моторных навыков учеников в контрольной и экспериментальной группах не имел значительных различий, согласно результатам первичного тестирования.

В ходе итогового тестирования, проведенного на завершающем этапе нашего исследования, в контрольной группе наблюдалась некоторая положительная динамика изменений в развитии двигательных навыков по сравнению с начальными тестовыми показателями. Это указывает на успешность стандартных программ физического воспитания для студентов начальных курсов средних профессиональных образовательных учреждений, которые включали основные методы физической подготовки через баскетбол, однако не охватывали специализированные игровые комплексы.

В ходе контрольного тестирования на заключительном этапе нашего исследования мы зафиксировали положительные изменения в показателях развития двигательных навыков в экспериментальной группе, по сравнению с первоначальными данными. Это свидетельствует о действенности учебно-

тренировочного курса, который, помимо основных методов физической подготовки, активно применял предложенные нами комплексы специализированных игровых упражнений.

Сравнительное исследование двух групп студентов колледжа обнаружило, что, несмотря на аналогичные исходные уровни моторных навыков, участники экспериментальной группы показали более высокие результаты в итоговом тестировании. Это подтверждает целесообразность проведения секционных занятий по баскетболу для подростков 15-16 лет с применением специальных игровых упражнений.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Среди множества подходов к физическому воспитанию, ориентированных на всестороннее развитие личности, особое внимание стоит уделить играм, особенно спортивным. Они занимают важную нишу как один из наиболее популярных и любимых видов спорта на мировой арене. В этом списке находится и баскетбол.

Баскетбол применяется как в массовой физической культуре и оздоровительных программах, так и для достижения высоких результатов в спорте. В учебных планах по физическому воспитанию баскетбол занимает важное место в формировании физической подготовки студентов.

Данная игра богатая эмоциями, требует интеграции множества физических, моторных и умственных навыков, а также моральных и волевых качеств личности. Такие характеристики делают её одним из самых действенных инструментов для оздоровления и воспитания, оказывая комплексное воздействие на организм игроков.

В ходе игры крайне значимо обладать высокоразвитыми физическими способностями. Физическая форма непосредственно сказывается на достижениях в игре.

К таким физическим характеристикам можно отнести ловкость, мощность, гибкость, выносливость и скорость. Эти умения формируются на протяжении всей жизни, и молодежь зачастую проявляет их на весьма хорошем уровне.

Оценка степени физической подготовки студентов, ее изменений и возможных отклонений помогает педагогам подбирать и применять адекватные методы, способствующие улучшению образовательного процесса.

В результате нашего педагогического эксперимента были зафиксированы положительные изменения в физическом воспитании подростков 15-16 лет после проведения нескольких уроков по баскетболу.

Это подтверждает нашу гипотезу и свидетельствует о достижении поставленной цели исследования.

Повысилась общая физическая подготовленность испытуемых, о чем свидетельствуют улучшенные результаты в беге на короткие и длинные дистанции, прыжках в длину и подтягиваниях. Наблюдался прогресс в освоении базовых технических элементов баскетбола, таких как ведение мяча, передача, бросок в корзину и тактические взаимодействия в нападении и защите. Значительно возросла мотивация подростков к занятиям физической культурой и спортом, что проявилось в регулярном посещении уроков и активном участии в тренировочном процессе.

Полученные результаты свидетельствуют о эффективности предложенной методики обучения баскетболу в рамках школьной программы физического воспитания. Данная методика, ориентированная на возрастные особенности подростков 15-16 лет, учитывает их физиологические и психологические характеристики, что способствует более эффективному усвоению материала и формированию устойчивого интереса к занятиям спортом. Внедрение элементов игры в баскетбол в тренировочный процесс позволило повысить эмоциональный фон занятий и создать благоприятную атмосферу для обучения.

Дальнейшие исследования в данной области могут быть направлены на изучение влияния различных режимов тренировок и усложнения игровых задач на динамику физического развития подростков. Также представляется перспективным изучение гендерных различий в освоении баскетбольных навыков и разработка специализированных программ тренировок с учетом этих особенностей. Практическая значимость полученных результатов заключается в возможности их использования для совершенствования школьных программ физического воспитания и популяризации баскетбола среди молодежи.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алачачян А.М. Не только о баскетболе: учебное пособие / А.М. Алачачян. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2023. – 132 с.
2. Алешко А.А. Возможности аэробики в совершенствовании координационных способностей баскетболистов: учебное пособие / А.А. Алешко. – Москва: РГУФКСМиТ, 2022. – 144-149 с.
3. Архангельский Г.В. Хронометраж: система эффективности / Г.В. Архангельский. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2022. – 243 с.
4. Астреинов Б.И. Особенности технико-тактической подготовки баскетболистов в школьных спортивных клубах: учебник / Б.И. Астреинов. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 105-108 с.
5. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физкультуры / Б.А. Ашмарин. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 320 с.
6. Барляева И.О. Тактическая и техническая подготовка баскетболистов. 2022 г. // Наш портал. Образовательная социальная сеть. – URL: <https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-iedagogika/library/2022/03/15/takticheskaya-i-tehnicheskaya-podgotovka> (дата обращения: 10.01.2025).
7. Белоножкина Н.А. Влияние психомоторных реакций на характер действий нападения в баскетболе / Н.А. Белоножкина. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2021. – 17-21 с.
8. Близневский А.Ю. Применение программно-целевого метода в управлении развитием физической культуры и спорта / А.Ю. Близневский, С.С. Филиппов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2 (120). – 15-19 с.
9. Бондарь А.А. Совершенствование технико-тактической подготовки баскетболистов средствами интерактивных технологий:

учебник/ Бондарь Александр Александрович. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 132 с.

10. Бондарук П.В. Взаимоотношения баскетболисток в студенческой сборной команде / П.В. Бондарчук, С.В. Чернов// Баскетбол. Интеграционные процессы науки и практики: Сборник статей по материалам II научно-практической конференции, 19-20 апреля 2022 года / Под ред. д-ра пед. наук профессора В.С. Макеевой. – Москва: РГУФКСМиТ, 2022. – 5-9 с.

11. Ван Х. Детско-юношеский спорт. Подготовка резерва для развития баскетбола в Китае // Баскетбол. Интеграционные процессы науки и практики: Сборник статей по материалам II научно-практической конференции, 19-20 апреля 2022 года / Под ред. д-ра пед. наук профессора В.С. Макеевой. – Москва: РГУФКСМиТ, 2022. –50-52 с.

12. Василевич М. Основные ошибки в организации физической подготовки юных баскетболистов / Интеграционные процессы науки и практики: Сборник статей по материалам II научно-практической конференции, 19-20 апреля 2022 года// Под ред. д-ра пед. наук профессора В.С. Макеевой. – Москва: РГУФКСМиТ, 2022. – 57-62 с.

13. Гасанова С.И. Значение активных упражнений и подвижных игр в подготовке юных баскетболистов / И.С. Гасанова // Физическое воспитание и физическая реабилитация. – 2019. – 24-26 с.

14. Гвоздева К.И. Об условиях сопряженного развития общефизической и технической подготовленности баскетболистов / Гвоздева К.И. Комлев М.А., Александрова Г.А., Гилев Г.А. // Интеграционные процессы науки и практики: Сборник статей по материалам II научно-практической конференции, 19-20 апреля 2022 года / Под ред. д-ра пед. наук профессора В.С. Макеевой. – Москва: РГУФКСМиТ, 2022. – 9-13 с.

15. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебник / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 224 с.
16. Гомельский А.Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений: Монография / А.Я. Гомельский. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2023. – 460 с.
17. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений: учебное пособие / Гомельский А.Я. – Москва: Феникс, 2022. – 256 с.
18. Громова А.В. Обзор современных методов анализа спортивной деятельности для перспективного применения их в баскетболе / Интеграционные процессы науки и практики: Сборник статей по материалам II научно-практической конференции, 19-20 апреля 2022 года // Под ред. д-ра пед. наук профессора В.С. Макеевой. – Москва: РГУФКСМиТ, 2022. – 96-100 с.
19. Дудник О.Е. Методика обучения тактике нападения в баскетболе: учебно-методическое пособие / О.Е. Дудник, Л.А. Буйлова. – Воронеж: ВГИФК, 2021. – 113 с.
20. Еговитина А.В. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки // Наука 2020. – №6 (60), 2022. – 173-180 с.
21. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – Москва, 2021. – 264 с.
22. Жилина Т.Б. Развитие чувства ритма у баскетболистов посредством фитнес-технологий // Баскетбол. Интеграционные процессы науки и практики: Сборник статей по материалам II научно-практической конференции, 19-20 апреля 2022 года / Под ред. д-ра пед. наук профессора В.С. Макеевой. – Москва: РГУФКСМиТ, 2022. – 13-17 с.
23. Иванов В.Н. Методы обучения физического воспитания // Наука 2020. – №6 (60), 2022. – 101-107 с.

24. Йосипенко К.А. Техничко-тактичэская подготовка баскетболистов к действиям в нападении быстрым прорывом с использованием цифровых технологий: учебник / Йосипенко К.А. – Волгоград, 2021. – 217 с.

25. Кириченкова А.В. Реализация потенциала подвижных игр в баскетболе на этапе начальной подготовки / А.В. Кириченкова, С.В. Чернов // Баскетбол. Интеграционные процессы науки и практики: Сборник статей по материалам II научно-практической конференции, 19-20 апреля 2022 года / Под ред. д-ра пед. наук профессора В.С. Макеевой. – Москва: РГУФКСМиТ, 2022. – 62-68 с.

26. Колотильщикова С.В. Моделирование пространственно-временных условий деятельности в процессе технико-тактической подготовки баскетболистов как фактор тренирующего воздействия / С.В. Колотильщикова. – 2021. – 158-161 с.

27. Круглякова Ю.В. Эффективность приемов противодействия в защите игроками команды РГУФКСМиТ // Баскетбол. Интеграционные процессы науки и практики: Сборник статей по материалам II научно-практической конференции, 19-20 апреля 2022 года / Под ред. д-ра пед. наук профессора В.С. Макеевой. – Москва: РГУФКСМиТ, 2022. – 17-22 с.

28. Лаптев С.О. Применение нестандартного современного оборудования в тренировочном процессе студентов баскетболистов // Баскетбол. Интеграционные процессы науки и практики: Сборник статей по материалам II научно-практической конференции, 19-20 апреля 2022 года / Под ред. д-ра пед. наук профессора В.С. Макеевой. – Москва: РГУФКСМиТ, 2022. – 100 с.

29. Лаптев С.О. Современные эффективные способы защиты при игре на пикнролле // Баскетбол. Интеграционные процессы науки и практики: Сборник статей по материалам II научно-практической конференции, 19-20 апреля 2022 года / Под ред. д-ра пед. наук профессора В.С. Макеевой. – Москва: РГУФКСМиТ, 2022. – 22-26 с.

30. Малков И.В. Характеристика технико-тактической подготовки юных баскетболистов // Открытый урок. – URL: <https://urok.1sept/articles/519955> (дата обращения:17.01.2025).

31. Макеева В.С. Характеристика студентов-баскетболистов с «пассивной» и «агрессивной» стратегиями поведения // Баскетбол. Интеграционные процессы науки и практики: Сборник статей по материалам II научнопрактической конференции, 19-20 апреля 2022 года / Под ред. д-ра пед. наук профессора В.С. Макеевой. – Москва: РГУФКСМиТ, 2022. – 26-29 с.

32. Мищук Д.Е. Динамика физической подготовленности баскетболистов 14-15 лет при подготовке к первым официальным соревнованиям // Баскетбол. Интеграционные процессы науки и практики: Сборник статей по материалам II научно-практической конференции, 19-20 апреля 2022 года / Под ред. д-ра пед. наук профессора В.С. Макеевой. – Москва: РГУФКСМиТ, 2022. – 72-76 с.

33. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Д.И. Нестеровский. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 159 с.

34. Нестеровский Д.И. Совершенствование скоростной техники баскетболистов студенческих команд / Д.И. Нестеровский, А.А. Евстратов // – 2017. – 29-31 с.

35. Осминкин А.С. Оценка технической подготовленности студенток, занимающихся баскетболом (на примере женской сборной команды ЧГУ по баскетболу) / А.С. Осминкин, В.В. Шабакова // – 2020. –475-477 с.

36. Петушинский Б.Б. Современные проблемы тактической подготовки баскетболистов высокой квалификации / Б.Б. Петушинский. – 2020. – 128-131 с.

37. Рожков Е.В. Решение по имеющимся проблемам сдачи норм ГТО (на примере муниципального образования) // Баскетбол. Интеграционные процессы науки и практики: Сборник статей по материалам II

научнопрактической конференции, 19-20 апреля 2022 года / Под ред. д-ра пед. наук профессора В.С. Макеевой. – Москва: РГУФКСМиТ, 2022. – 116-128 с.

38. Саляхов Ф.Г. Индивидуальная тактическая подготовка баскетболистов 14-16 лет: учебное пособие / Ф.Г.Саляхов.- Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 158-160 с.

39. Сони́на Н.В. Техничко-тактическая подготовка баскетболистов 15-16 лет с учетом игрового амплуа: дис.... канд.пед.наук: 13.00.04 / Сони́на Наталья Валентиновна. – Москва, 2020. – 142 с.

40. Сорокина В.А. Взаимосвязь физической активности и психического здоровья человека // Наука 2020. – №6 (60), 2022. – 63-68 с.

41. Татарова С.Ю. Специальные упражнения для совершенствования техникотактической подготовки баскетболистов: учебное пособие. – Москва: Финансовый университет, 2021. – 112 с.

42. Тинькова З.С. Совершенствование компонентов технико-тактической и психологической подготовки баскетболистов 3\*3 студенческих сборных // Интеграционные процессы науки и практики: Сборник статей по материалам II научно-практической конференции, 19-20 апреля 2022 года / Под ред. д-ра пед. наук профессора В.С. Макеевой. – Москва: РГУФКСМиТ, 2022. –29-35 с.

43. Филиппов С.С. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих деятельность по направлению 49.03.01 Физическая культура / С. С. Филиппов. – 2-е изд., доп. и испр. – Москва: Советский спорт, 2022. – 239 с.

44. Фирсов М.Н. Развитие мотивации достижения в спортивной деятельности на примере баскетболистов: дис.... канд.псих.наук: 19.00.13 / Фирсов Михаил Николаевич. – Астрахань, 2021. – 131 с.

45. Черемных А.А. Инновационные технологии и их применение в профессиональном спорте // Наука 2020. – №6 (60), 2022. – 74-79 с.

46. Чернов С.В. Дифференцированный подход в подготовке юных баскетболистов // Интеграционные процессы науки и практики: Сборник статей по материалам II научно-практической конференции, 19-20 апреля 2022 года / Под ред. д-ра пед. наук профессора В.С. Макеевой. – Москва: РГУФКСМиТ, 2022. –80-86 с.

47. Щеголева М.А. Чувство ритма как компонент технической подготовки в баскетболе // Баскетбол. Интеграционные процессы науки и практики: Сборник статей по материалам II научно-практической конференции, 19-20 апреля 2022 года / Под ред. д-ра пед. наук профессора В.С. Макеевой. – Москва: РГУФКСМиТ, 2022. – 35-40 с.

48. Щекотихин М.П. Подготовка студентов-баскетболистов на основе учета оздоровительной эффективности тренировочных нагрузок: дис.... канд.пед.наук: 13.00.04 / Щекотихин Михаил Петрович. – Малаховка, 2022. – 166 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Тематика кругового тренинга «Муравейник» для организации занятий по баскетболу

Муравей — мощное и стойкое насекомое, постоянно занятое общественной работой. Не случайно существует поговорка: «Трудится как муравей». Группа людей, работающих слаженно и с полной отдачей, напоминает муравейник. «Муравейник» в ходе занятия организуется следующим образом. Подготавливают 10-12 мест для тренировки с использованием как стандартного, так и нестандартного оборудования для занятий баскетболом. Интенсивность занятий определяется числом повторений и уровнем сложности упражнений. Время выполнения почти одинаковое. Группу делят на пары (по желанию), что позволяет чередовать упражнения с фазами отдыха, взаимодействием и самоконтролем. Эффективность выполнения упражнений проверяет тренер-преподаватель, который не только оценивает выполнение каждого технического элемента, но и помогает учащимся в освоении навыков. Учащиеся, собравшие 5 и более жетонов (кубиков и т.п.) из ящика в центре спортивного зала, получают оценку «5», за 4 жетона выставляется «4», за 3 — «3». Неудовлетворительные оценки не выставляются, поскольку каждый тренирующийся обычно справляется с поставленными задачами в меру своих возможностей, даже при невысокой физической подготовке и уровне техники. В таких случаях работа оценивается по положительному развитию индивидуальных физических качеств и умений.

1. Переход от упора приседанием к упору лёжа с последующим возвращением в исходное положение.
2. Ведение баскетбольного мяча на месте вокруг себя с контролем глазами и без него.
3. Челночный бег с ведением мяча, начиная с высокого старта.

4. Броски в кольцо с близких позиций одной рукой от плеча.
5. Бросок в кольцо в прыжке после отбивания мяча от пола с выполнением двух прыжковых шагов.
6. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в стенку и ловля после отскока.
7. Бросок мяча в кольцо одной рукой с боку с отскоком от щита. Выполнить 10 раз, считается выполненным при 5 попаданиях.
8. Прыжки через гимнастическую скамейку «змейкой» с повторением задания.
9. Стоя на месте, крутить гимнастический обруч на талии.
10. Прыжки на месте через скакалку, вращая её вперёд.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Программа спортивного мероприятия «Веселые старты» с включением элементов баскетбола

Цель: формирование физических навыков и интереса к занятиям спортом.

Задачи:

- улучшение ловкости и быстроты;
- улучшение координации движений;
- совершенствование командной работы;
- развитие навыков слушать, понимать и выполнять команды и инструкции;
- формирование силовых и волевых качеств.

Возраст участников: 15-16 лет

Состав команды: 10-12 человек, до 4 команд

Необходимое оборудование: баскетбольные мячи, эстафетные палочки, разметочные конусы, мел.

Задания для соревнований.

Каждой команде предоставляется 1-2 минуты, чтобы придумать название команды (можно заранее подготовить и название, и эмблему, и девиз).

1) «Эстафетный забег» (разминка).

Команды выстраиваются на стартовой линии, и каждый участник преодолевает полосу препятствий длиной 30 метров. По сигналу ведущего, участники бегут по очереди с эстафетной палочкой к противоположному концу зала, огибают конус и возвращают палочку команде. Затем стартует следующий участник и так до тех пор, пока не пробежит вся команда. Победу одерживает команда, которая первой завершит забег. За нарушение правил начисляются штрафные баллы (1 балл за каждое нарушение).

## 2) «Дриблинг».

Полоса преград состоит из четырёх конусов, выстроенных в одну линию с интервалом 5 метров. Команды располагаются на стартовой линии в колонну по одному человеку. У первого игрока в ряду находится мяч. По сигналу ведущего первый участник ведет мяч, огибая конусы сначала в одном направлении, затем в противоположном, после чего передает мяч следующему игроку. Побеждает команда, которая первой выполнит все задания. За каждое нарушение правил начисляется штраф в 1 балл.

## 3) «Передача мяча».

Препятствие представляет собой отрезок длиной 15 метров с установленным конусом. Команды располагаются на стартовой линии в одну колонну. У первого игрока в руках мяч. По сигналу ведущего, первый участник ведет мяч к конусу. Достигнув цели, он передает мяч своему товарищу по команде и остается на месте в ожидании остальных. Процедура повторяется, пока вся команда не окажется на новой локации. Побеждает та команда, которая завершит испытание первой. За каждое нарушение правил команде начисляется штрафной балл (1 балл за каждое нарушение).

## 4) «Бросок мяча в кольцо».

Команды располагаются на стартовой линии в одну колонну. У первого игрока в руках мяч. По сигналу ведущего, новый участник ведет мяч правой рукой к кольцу на противоположной стороне, после чего бросает по кольцу. В случае промаха участник повторяет попытку, пока не попадет. Затем он ведет мяч левой рукой обратно и передает его следующему игроку. Побеждает та команда, которая первой выполнит все задания. За каждое нарушение правил команде начисляется штрафной балл (1 балл за каждое нарушение).

## 5) «Командные прыжки».

Команды выстраиваются в колонну по одному на начальной линии (без мяча).

По сигналу ведущего первые члены команд по очереди совершают прыжок вперед, держа ноги вместе, и результат фиксируется мелом по пяткам. После прыжка первый участник перемещается в другой конец зала, за начальную линию.

Следующие участники команд выполняют прыжок с того места, где приземлился предыдущий участник, и так далее. Выигрывает команда, которая в сумме набрала наибольшее расстояние.

б) «Мяч над головой».

Команды располагаются в колонну по одному на начальной линии. Первый номер держит мяч. По сигналу ведущего первый участник передает мяч над головой второму участнику, не оборачиваясь. Второй передает мяч третьему и так далее. Как только мяч достигает последнего участника, он бежит вперед и занимает место первого, снова передавая мяч над головой и так далее. Выигрывает та команда, чьему первому участнику удастся быстрее вернуться на свое место и поднять мяч вверх. За каждое нарушение правил команде начисляются штрафные очки (1 балл за одно нарушение).

7) «Мяч под ногами».

Игроки выстраиваются в одну линию, образуя колонну, расставив ноги пошире. Мяч находится у первого игрока. По сигналу судьи первый участник направляет мяч между ногами к следующему, не разворачиваясь. Далее второй игрок передает мяч третьему и так далее. Последний в колонне ловит мяч и быстро обегает вперед, становясь впереди колонны перед первым игроком, затем отправляет мяч под ногами назад первому, тот – второму и так далее. Команда побеждает, если первый участник быстрее вернется на своё место и поднимет мяч над головой. За каждое нарушение правил начисляются штрафные баллы (один балл за нарушение). По окончании конкурсов подсчитываются очки. Побеждает та команда, которая наберет наименьшее количество штрафных баллов.

Вручение наград.