Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа «Луч» имени Виталия Фридзона».

**Методическая разработка**

Особенности использования подвижных игр в учебно – тренировочных занятиях по баскетболу на этапе начальной подготовки.

*Выполнила: Осипенко И.В.*

*старший инструктор - методист*

*Клинцы 2015 г.*

Содержание

Введение 3 стр.

1.Возрастные особенности юных спортсменов (9 - 12 лет) 5 стр.

2.Особенности учебно – тренировочного процесса в группах начальной подготовки. 10 стр.

3.Значение подвижных игр для обучения игре в баскетбол в группах начальной подготовки. 17 стр.

4.Методика использования подвижных игр при обучении игре 22 стр. в баскетбол на начальном этапе подготовки. Заключение 30 стр.

Список используемой литературы 31 стр.

Введение

В настоящее время занятия спортом становятся одной из приоритетных задач развития современного общества. Поэтому целью физкультурно-спортивного движения в нашей стране является максимальное вовлечение детей, подростков и молодежи в активные занятия физической культурой и спортом. Особой популярностью пользуются занятия массовыми видами спорта такими, как: футбол, баскетбол, волейбол, легкая атлетика и др. Одним из наиболее доступных видов спорта является баскетбол. Баскетболом занимаются во всех регионах страны. Эта игра пользуется популярностью у людей различного возраста, от детей до людей пожилого возраста. Это одна из самых популярных игр в нашей стране. Баскетбол – игра, способствующая всестороннему развитию. Ведь игра в баскетбол включает в себя как естественные движения (ходьба, бег, прыжки) так и специфические двигательные действия без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Разнообразная двигательная деятельность на фоне растущего утомления требует проявления волевых качеств, необходимых в спортивной и повседневной жизни. Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды.

Изучив работы многих выдающихся тренеров, спортсменов, мы пришли к выводу, что для обучения целому ряду тактических элементов, закрепления и совершенствования навыков выполнения технических упражнений лучше всего создать специальные игровые условия. Наилучшим образом в группах начальной подготовки это можно сделать с помощью подвижных игр. Ведь баскетбол – это игра, следовательно, к ней гораздо проще перейти после подвижных игр, чем после обычных упражнений.

Подвижные игры являются универсальными средствами содействия росту и развитию всех органов и систем организма. Более того, упражнения и игры являются уникальными средствами не только физического, но и интеллектуального и психического развития детей.

Научить детей точно и правильно бросать, ловить, подхватывать, передавать разнообразные предметы, сочетать движения с движением тела – это значит намного ускорить не только двигательную подготовку детей, но и способствовать развитию нравственных качеств спортсмена. В настоящее время существует много различных исследований эффективности применения различных методик  применяемых на начальном этапе обучения  баскетболу. Однако вопрос использования подвижных игр для обучения баскетболу освещен не достаточно. Тренера, преподаватели, инструктора - методисты - все они нуждаются в практических руководствах, позволяющих не только шире применять игры, но и правильно их организовывать. В настоящем пособии разработаны комплексы подвижных игр, способствующих более эффективному овладению техники игры в баскетбол, а также даны общие методические рекомендации по организации и проведению игр.

**Возрастные особенности юных спортсменов (9 - 12 лет)**

Рациональный подход к организации тренировочного процесса, соревновательного цикла, процессов восстановления в практике детского и юношеского спорта требует знания анатомо - физиологических особенностей организма в эти возрастные периоды .

По данным науки заниматься баскетболом можно начинать с 7-8 лет. Группы начальной подготовки, как правило, объединяют детей в возрасте 9-12 лет. В подготовке юных баскетболистов надо исходить, прежде всего, из физических особенностей растущего организма и соответствия задач подготовки этим особенностям. Правильно и своевременно заложенные основы физической и функциональной подготовки, в сочетании с формированием основных навыков и умений, позволяет в последующем проводить работу, которая способствует достижению высоких спортивных результатов.

Для детей 19-12 лет характерны сравнительная равномерность в развитии органов и систем. Благодаря пластичности центральной нервной системы, способности сердечно-сосудистой системы к перенесению кратковременных, непродолжительных скоростных нагрузок, нужному уровню развития физических качеств имеются благоприятные условия для формирования нужных навыков. Следует помнить, что кости скелета в этом возрасте еще недостаточно прочны, связки эластичны и растяжимы. Мышцы развиты относительно слабо: лучше — крупные мышцы и хуже — мелкие. Это обстоятельство предрасполагает (при неправильной организации занятий и подборе упражнений) к деформации грудной клетки и позвоночника, к нарушениям осанки. В этом возрасте энергообеспечение мышечной деятельности идет по пути увеличения аэробных возможностей организма. Мышечные волокна в составе мускулатуры конечностей окончательно не дифференцированы, в составе мышц преобладают медленно сокращающиеся (оксидативные) мышечные волокна. В возрасте 6-12 лет ребенок легче переносит экстенсивные нагрузки, чем интенсивные. Дети младшего школьного возраста обладают высокой выносливостью при работе умеренной интенсивности. При нормальном протекании адаптационных реакций на нагрузки, связанные с выносливостью, у юных спортсменов отмечается последовательное улучшение функционирования систем организма. Это выражается в экономизации функций сердечно-сосудистой системы при стандартных нагрузках разной мощности, в прогрессивном нарастании аэробных возможностей организма. Равномерность темпов развития создает благоприятные взаимоотношения между сердечно - сосудистой системой и массой тела. Обменные процессы протекают активнее, чем у взрослых. Функциональная способность дыхательного аппарата ограничена недостаточным развитием легких. При нагрузках пульс и дыхание значительно учащаются и восстанавливаются замедленно.

Рассмотрим особенности формирование двигательной функции у детей. Оно определяется созреванием опорно-двигательного аппарата и степенью зрелости высших центров регуляции движения. В период между 7-11 годами координация произвольных движений у детей значительно улучшается. Движения становятся разнообразнее и точнее, приобретают плавность и гармоничность. Дети этого возраста овладевают умением дозировать свои усилия, подчинять движения определенному ритму, вовремя затормаживать их. Повышение регулирующей роли коры головного мозга создает благоприятные предпосылки для целенаправленного воздействия физических упражнений на развитие двигательных качеств. Физическими (двигательными) качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека. По мнению многих специалистов (Губа В.П., Дорохов Р.Н., Кузнецов З.И.), структурные основы развития физических качеств связаны с прогрессивными морфологическими и биохимическими измерениями в опорно-двигательном аппарате, в центральной и периферической нервной системе, во внутренних органах. Таким образом, уровень развития физических качеств находится в прямой зависимости от согласованности соматических и вегетативных функций. Физические качества испытывают в своем развитии различное влияние генетических факторов. Сильному контролю со стороны генотипа подвержены: быстрота движений, мышечная сила и, особенно, выносливость. Ряд исследований свидетельствует, что детский возраст является важным этапом многолетнего физического воспитания благоприятным для начала спортивной подготовки (Ашмарин П.А., Баландин В.И.). Систематические занятия оказывают мощное воздействие на развитие двигательных способностей в детском и подростковом возрасте. В отличие от сверстников, двигательная активность которых ограничивается занятиями на уроках физической культуры, у юных спортсменов развитие физических качеств происходит более гармонично и не значительно более высоком уровне.

В настоящее время выявлены возрастные особенности развития физических качеств у детей школьного возраста, к которым относятся:

- гиперохронное развитие различных физических качеств;

- величина годовых приростов у мальчиков и девочек неодинакова в различные возрастные периоды; - у большинства детей младшего и среднего школьного возраста показатели физических качеств различны по своему уровню: например, уровень силовой статической выносливости, как правило, не совпадает с уровнем развития динамической выносливости. В этой связи тренировка одними и теми же методами при одинаковой по объему и интенсивности физической нагрузки не позволяет сопоставить данные детей различного возраста, пола, физического развития, так как дает различный педагогический эффект более высокий в период естественного повышения (в так называемые сенситивные периоды) уровня развития физических качеств у юных спортсменов, чем средний уровень развития этих же качеств у детей, подростков и юношей, не занимающихся спортом. В младшем школьном возрасте имеются благоприятные предпосылки для развития быстроты движений. Соответствие кратковременных скоростных нагрузок функциональным возможностям детей обусловлено высокой возбудимостью их центральной нервной системы, регулирующей деятельность двигательного аппарата, большой подвижностью основных нервных процессов и высокой интенсивностью обмена, свойственных детскому организму. В процессе выполнения физических упражнений имеет место комплексное проявление быстроты. Наибольшее значение придается скорости выполнения человеком целостных двигательных актов, а не элементарным формам проявления быстроты. И именно они избраны в качестве контрольных упражнений для оценки уровня развития физических качеств у детей школьного возраста. Например, бег 60 м с высокого старта используется в качестве теста для оценки уровня развития быстроты у детей школьного возраста. Преодоление внешнего сопротивления или отягощения в быстрых движениях сопряжено со значительными мышечными усилиями. Поэтому в спортивной практике быстрота появляется в специфических формах скоростно-силовых качеств. Дети 10-11 лет хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые нагрузки. За счет развития скоростно-силовых качеств растет скорость выполнения упражнения. В возрасте 9-10 лет наблюдаются высокие темпы развития ловкости, что обусловлено высокой пластичностью ЦНС, совершенствованием пространственно-временных характеристик движения и пространственной точности движений. Пространственно-временные показатели ловкости интенсивно нарастают в младшем школьном возрасте, и к 13-14 годам ловкость подростков практически приближается к уровню взрослого (Фомин Н.А., Филин В.П.). У младших школьников имеются все предпосылки для развития гибкости. Морфологические особенности опорно-двигательного аппарата, высокая эластичность связок и мышц, большая подвижность позвоночного столба способствует повышению эффективности специальных упражнений для развития этого качества. Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости наблюдаются в возрасте от 7 до 10 лет. У девочек 11-13 лет, у мальчиков 13-15 лет активная гибкость достигает максимальных величин. Благоприятные морфологические и функциональные предпосылки для развития силы создаются к 8-10 годам. Увеличение силы связано с ростом мышечной массы, увеличение толщины мышечных волокон, нарастанием в них запасов углеводов, белков, богатых энергией соединений, интенсивности биохимических реакций, происходящих в мышце, улучшением нервной регуляции. Развитие силы происходит неравномерно. В возрасте 8-11 лет сила нарастает интенсивно, в 11-13 лет происходит замедление темпов прироста силы, в связи с периодом полового созревания. Статические усилия сопровождаются у школьников 7-10 лет быстрым развитием утомления. Как абсолютная, так и относительная сила у юных спортсменов увеличивается под воздействием двух факторов: естественно-возрастных изменений организма и повышения спортивной квалификации. Однако функциональные возможности детей этого возраста невысоки. Наиболее яркое подтверждение сказанному можно найти в работе с детскими, юношескими и молодежными командами. То есть именно в тот период подготовки баскетболистов, когда имеются наилучшие возможности для развития у них физических качеств, и в первую очередь ловкости и быстроты.

Необходимо учитывать следующие моменты:

1. С возрастом организм ребенка меняется. Изменения носят не только количественный (рост, вес), но и качественный характер. Поэтому нельзя предъявлять к детям те же требования, что и к взрослым, механически уменьшив их пропорционально возрасту ребенка. 2. Развитие организма ребенка идет непрерывно, но неравномерно. В определенные периоды происходят существенные изменения. 3. Темпы развития физических качеств и других способностей детей соответствуют определенным периодам. В результате создаются более благоприятные предпосылки для развития определенных физических качеств и других способностей. В различных видах движений показатели у девочек и мальчиков в зависимости от возрастных групп неодинаково. Поэтому необходимо учитывать предпосылки, создаваемые возрастным развитием. Учет возрастно-половых особенностей позволяет выбирать средства и методы работы. 4. Важно помнить, что каждый организм развивается индивидуально. Помимо календарного, паспортного возраста рекомендуют учитывать биологический возраст, который характеризуется уровнем физического развития. Календарный возраст может не совпадать с биологическим.

Важно также отметить что, с раннего детства игра является основным видом деятельности и в младшем школьном возрасте, дети еще не выросли из игры, хотя основной их деятельностью становиться ученье. Для них характерна яркость и непосредственность восприятия, легкость вхождения в образы, дети легко вовлекаются в любую деятельность, особенно игровую, самостоятельно организуются в групповую игру, продолжают игры с предметами. Важно учитывать это стремление детей к игре и использовать при обучении баскетболу младших школьников.

**Особенности учебно – тренировочного процесса в группах начальной подготовки.**

Спортивная тренировка как педагогическое явление – это специальный процесс физического воспитания, непосредственно направленный на достижение высоких спортивных результатов. Особенностью этого процесса является тесное переплетение обучения, воспитания спортсменов и развития у них функциональных возможностей организма. В процессе подготовки баскетболистов формируются и совершенствуются навыки, умения и знания, необходимые для ведения игры на современном уровне спортивных достижений. Обучение, воспитание и развитие функциональных возможностей человека в процессе спортивной тренировки охватывает как общую, так и специальную подготовку.

В соответствии с научно-обоснованными этапами многолетней подготовки (предварительной, начальной подготовки, углубленной тренировки, спортивного совершенствования) в спортивных школах функционируют группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования. Каждый этап обучения имеет конкретные задачи для занимающихся определенного возраста. Для всех групп предусматривается конкурсный отбор, система отбора, перевода из группы в группу и выпуска из школы.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Практика показывает, что занятия баскетболом обычно начинаются с 7--8 лет. Первым звеном, наиболее массовым, являются общеобразовательные школы, где этот вид спорта включен в разные формы физического воспитания. Углубленные целенаправленные занятия баскетболом рекомендуется начинать в возрасте 10--11 лет. Длительность этапа начальной спортивной специализации составляет 2-3 года. Основными направлениями в организации работы групп начальной подготовки юных баскетболистов являются достижения универсальности и разносторонности. Следовательно на этом этапе в тренировочных занятиях решаются следующие задачи:

1) освоение занимающимися доступных знаний в области физической культуры и спорта;

2) Воспитание специальных качеств, необходимых для успешного овладения навыками игры (координация движений, быстрота, гибкость, ловкость, способность ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовые). 3) Укрепление опорно-двигательного аппарата. 4) Обучение основам техники перемещения и стоек, ловли, передач, ведения мяча, броска мяча в кольцо. 5) Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите. 6) Выполнение нормативных требований по видам подготовки. 7) Привитие навыков к соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола и стойкого интереса к занятиям баскетболом. 8) Первичный отбор способных к занятиям баскетболом детей .

Большое внимание следует уделять воспитанию активной жизненной позиции детей, формированию у них должных норм общественного поведения, осознанного отношения к занятиям физическими упражнениями, способности соизмерять свои возможности с требованиями общества.

Основными задачами занятий баскетболом в группах начальной подготовки являются всесторонняя физическая подготовка, овладение основными техническими приемами и элементарными тактическими приемами игры, воспитание стойкого интереса к занятиям. С детьми 9--12 лет следует проводить трехразовые тренировки в неделю продолжительностью 60 - 90 мин. В 13--14-летнем возрасте продолжительность занятий увеличивают до 2--2,5 часа. Основная установка программы начальной подготовки - обучающая. Заключается она в необходимости создания предпосылок для успешного обучения юных спортсменов широкому технико-тактическому арсеналу, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности. Основным показателем работы спортивных школ по баскетболу является выполнение в конце каждого года нормативных требований, предъявляемых к уровню подготовленности занимающихся.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок в годы начальной специализации должно быть увеличение объема при незначительном приросте общей интенсивности тренировки. Хотя интенсивность упражнений тоже возрастает, степень ее увеличения нужно нормировать в более узких пределах, чем прирост общего объема. Особая тщательность в соблюдении меры напряженности нагрузок требуется во время интенсивного роста и созревания организма, когда резко активизируются естественные пластические, энергетические и регуляторные процессы, что само по себе является для организма своего рода нагрузкой.

Важным фактором при выборе средств подготовки является их разностороннее воздействие на организм. Избранные средства широко варьируются. Большое внимание уделяется акробатическим и гимнастическим упражнениям, легкой атлетике, разнообразным играм и т. п. Особое место в занятиях занимают упражнения с мячами. Их задачами является не только физическое развитие, но и освоение умений владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности баскетболиста эта способность приобретает решающее значение.

Необходимо серьезно работать над специальным развитием физических качеств у баскетболистов. Особое внимание нужно уделять интенсивности передвижений в игре и скоростной выносливости баскетболистов, быстроте выполнения отдельных приемов и смене их, результативности технических приемов на максимальной скорости движения и при максимальной быстроте тактических действий, объему и эффективности быстрого прорыва и прессинга. Учитывая это определяем следующие направления работы для повышения скоростных возможностей игроков: улучшение скоростно-силовой подготовки, работы ног, быстроты выполнения приемов; более эффективное применение приемов при максимальной скорости передвижения; овладение умением рационально управлять мышечным напряжением и расслаблением, как главных факторов технического совершенства .Основное внимание в занятиях должно уделяться всесторонней физической подготовке. С этой целью используются самые разнообразные средства, и чем шире их арсенал, тем успешнее будет решаться поставленная задача. Большой выбор разнообразных навыков, различных по сложности, облегчает формирование новых навыков. Следует избегать одностороннего воздействия упражнений, так как костно-связочный аппарат детей чрезвычайно податлив. Упражнения должны способствовать развитию всех мышечных групп. Особое внимание нужно уделять мышцам живота, туловища, задней поверхности бедра и верхних конечностей. В занятия включаются и корригирующие упражнения, предупреждающие патологические изменения. Наиболее благоприятные условия, создаваемые возрастным развитием, имеются для работы над гибкостью и ловкостью. Поэтому необходимо отводить больше места акробатическим упражнениям, сочетая их с метаниями, а также с передачами мяча в различных направлениях. Основной задачей технической подготовки детей на этапе начальной подготовки является овладение основными приемами техники игры: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов. В основе технической подготовки в первый год обучения лежит воспитание способности выполнять изученные приемы в сочетании друг с другом и различными способами перемещения (бег, приставные шаги, прыжки и т. д.). Эти сочетания не включают ни одновременно, ни последовательно большого количества приемов. Основными задачами тактической подготовки данного этапа спортивной тренировки являются формирование и развитие способностей, лежащих в основе тактического мышления и тактических действий, овладение индивидуальными действиями, связанными с изученными приемами техники. Нельзя также забывать о психологической подготовке на начальном этапе обучения. Особую роль в специальной психологической подготовке играет формирование в тренировочном процессе моральных качеств баскетболистов, находящихся в тесной связи со спецификой баскетбола – коллективным характером игры. Тренер подбирает способы психической изоляции «нытиков» и стремится повысить активность «оптимистов», создает в команде обстановку спокойной, деловой уверенности, особое внимание уделяет психическому состоянию лидеров. Высокая подвижность нервных процессов при проявлении ловкости дает возможность баскетболисту ориентироваться в постоянно изменяющихся ситуациях, быстро переходить от одних действий к другим. В этот период развивают внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве. Широко используют не только специальные упражнения, но и подвижные игры. После соответствующей подготовки в упражнениях используется игровой метод. Задача игровой подготовки на этом этапе состоит в сопряженном воздействии на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных баскетболистов. При этом в качестве основных средств выступают общеподготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам, а также мини - баскетбол . Второй год обучения в группах начальной подготовки является логическим продолжением первого. В этот период основное внимание концентрируется на физической и технической подготовке; проводится отбор определенных спортсменов. На второй год несколько уменьшается время на физическую подготовку и увеличивается количество часов на тактическую и игровую подготовку. Значительно расширяется арсенал изучаемых технических умений и тактических действий. Увеличивается количество игр. В занятиях с детьми младшего школьного возраста ограничивают продолжительность игры, размеры площадки, высоту кольца, вес мяча. Продолжительность игры в баскетбол в группах начальной подготовки составляет 24 мин, с перерывом между 12-минутными таймами в 10 мин. Дети 8--9 и 10--11 лет играют в баскетбол на площадке размером 18х12 м. При этом размер мяча должен быть меньше, чем у взрослых спортсменов, а его вес не более 450-- 480 г. Высота кольца от пола должна быть не более 2,6 м. Период "второго детства" нередко называют игровым, так как игра в этом возрасте занимает ведущую роль в развитии главнейших психических функций и высшей нервной деятельности детей. Вместе с тем игровая деятельность стимулирует двигательную деятельность ребенка и развитие многих структурных и функциональных особенностей организма. С 5 до 12 лет ребенок осваивает примерно 90% общего объема двигательных навыков, которые он приобретает в жизни. И, следовательно, чем большим объемом движений он владеет в этот период, тем легче им будут освоены тончайшие элементы технического мастерства в избранной спортивной специализации. Недостаточное использование двигательных возможностей детей младшего школьного возраста на этапе начальных занятий спортом затрудняет дальнейшее спортивное совершенствование, делает невозможным применение обширных технических приемов в сложнотехнических видах спорта. В этот возрастной период способности детей к освоению техники движений настолько велики, что многие двигательные умения приобретаются без специального инструктажа. В возрастном интервале 7 - 10 лет, как показали исследования В.К. Бальсевича, наиболее быстро и качественно происходит закладка практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности человека. Если такой закладки не произошло, то время для формирования физической и физиологической основы будущего кинезиологического потенциала можно считать упущенным, т.к. все дальнейшие шаги в этом отношении окажутся алогичными, противоречащими основным законам развития моторики человека, нарушающими гармонию этого развития. Поэтому, как продолжает автор, организация правильного тренировочного режима ребенка в целях обеспечения общей физической подготовки при акцентированном повышении координационных способностей оказывается наиболее адекватной возрастным особенностям развития кинезиологического потенциала человека в этот период жизни. В тренировке детей предпочтительнее использовать малоинтенсивные нагрузки. Однако это не значит, что интенсивная работа недоступна для них. Для детей допустимы и интенсивные, но кратковременные (от 5 до 15с) упражнения, с достаточным для полного восстановления, отдыхом. Очень важное значение в начальной подготовке баскетболистов, имеет рациональное развитие всех сторон двигательной деятельности с некоторым акцентом на развитие скоростно-силовых качества как наиболее специфичных для игровой деятельности баскетболистов. В ряде работ показано, что наиболее эффективной при развитии двигательных качеств является комплексная тренировка, т.е. использование на каждом занятии упражнений на быстроту, силу и выносливость из средств ОФП с преимущественным развитием скоростных качеств - быстроты и скоростной выносливости. С опорой на эти материалы рекомендовано в процессе начальных занятий баскетболом значительное место отводить упражнениям скоростно-силового характера. Применение указанных упражнений с целью развития быстроты и силы (до 50 % общего времени занятий) оказывает положительное воздействие на физическую подготовку и рост спортивных результатов. Установлено, что наиболее эффективно внешнее воздействие для развития специфической ориентировки проявляется в возрасте 9-12 лет. В связи с этим на этапах начального обучения рекомендовано тренировочный процесс строить таким образом, чтобы овладение двигательными навыками и умениями одновременно сочеталось с воспитанием у детей способности самостоятельно решать двигательные задачи на основе анализа конкретной ситуации. Для этого необходимо широко использовать подготовительные и специальные упражнения, направленные на развитие наблюдательности, объема поля зрения, скорости сложного реагирования, быстроты переключения от одних действий к другим. Важно применять упражнения в постоянно изменяющихся условиях и варьировать способы их выполнения. Заканчивая характеристику начального этапа в учебно-тренировочном процессе по баскетболу, отметим выявленные при анализе литературы некоторые особенности. Во-первых, широкий арсенал возможностей начинающих спортсменов для освоения игры в баскетбол варьирует от относительно высокого уровня, который необходимо грамотно сохранять, до невысокого уровня, который требует искусного педагогического руководства. Во-вторых, некоторые противоречия по поводу определения наиболее благоприятных периодов индивидуального развития двигательной сферы юных баскетболистов в части возраста и темпа. Наконец, в-третьих, акцент на комплексную подготовку с равновероятным успехом в большинстве видов этой подготовки: физической, технической, тактической и т.д.

Подводя итог можно сказать что, главными задачами на этапе начальной спортивной подготовки являются обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, оптимальном для каждого вида спорта.

Начальный этап обучения детей младшего школьного возраста баскетболу представляет собой педагогический процесс, который содержит две стороны дополняющие друг друга, - обучение и тренировку. Причем при работе с детьми младшего школьного возраста обучение имеет преобладающее значение. В результате занятий баскетболом дети должны приобрести специальную игровую ловкость, представляющую собой сочетание специальных двигательных и интеллектуальных качеств. Следовательно, достижение этой цели возможно только при такой организации учебного процесса, когда развитие двигательных качеств, овладение игровыми приемами органически сочетается с целенаправленным воспитанием личности.

**Значение подвижных игр для обучения игре в баскетбол в группах начальной подготовки.**

Делая вывод по предыдущим двум главам, а именно учитывая возрастные особенности, особенности учебно – тренировочных занятий в группах начальной подготовки можно сделать вывод, что игра имеет немаловажное значение в обучении детей этого возраста. Поэтому рассмотрим значение игры при занятиях баскетболом.

Игра – исторически сложившееся средство воспитания и образования подрастающего поколения. Специально организованная для решения широкого круга педагогических задач, она помогает подготовить детей, подростков и юношей к трудовой жизнедеятельности.

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

Подвижные игры как важнейшее средство воспитания и метод физического воспитания сохраняет своё значение на протяжении всей жизни человека, меняется только их содержание и методика проведения. Роль подвижных игр на занятиях по общей физической подготовке (ОФП) трудно переоценить. Здесь речь идёт об использовании наиболее эффективного в этих условиях игрового метода. Высокое его достоинство состоит в том, что он делает доступным изучение технически сложных упражнений. Одновременно использование игры обеспечивает комплексное совершенствование двигательной деятельности, где вместе с двигательными навыками развиваются физические качества.

В ролевых играх и эмпатия, и рефлексия также являются важнейшими характеристиками, определяющими успешность игрового процесса. Это важно при обучении игре в баскетбол. Находясь в воображаемой роли, необходимо чувствовать ролевые переживания напарника, что благоприятно сказывается на команде играющей сплоченно.  Наиболее явственно особенности стратегии поведения проявляются в этих играх, партнеры должны одновременно ориентироваться и в реальных и в игровых взаимоотношениях. Организуя сюжетные игры в детском коллективе, педагог имеет возможность влиять на реальные взаимоотношения в игровой группе детей через их игровые взаимоотношения путем продуманного распределения между детьми игровых ролей.

Формирование человека на всех этапах эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью, поэтому физические нагрузки приобрели важную биологическую роль в его жизнедеятельности .

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

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

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

За последние годы подвижные все решительнее завоевывает симпатии педагогов. Творчески работающие педагоги стремятся широко и разносторонне вводить игру или ее элементы в повседневную жизнь учащихся. А ценность игр заключается в том, что приобретенные умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в новых, быстро изменяющихся условиях, которые предъявляют к детям другие требования. Элементарные умения и навыки, приобретенные учащимися в игровых условиях не только сравнительно легко перестраиваясь при последующем, более углубленном изучении техники движений, но даже облегчают дальнейшее овладение соответствующими техническими приемами. А на этапе совершенствования двигательных действий и неоднократное повторение в игровых условиях помогает развивать у учащихся способность наиболее экономно и целесообразно выполнять многие изучаемые движения в целостном, законченном виде. Можно полагать, что использование учащимися старших классов подвижных игр различной направленности на уроках физической культуры в школе значительно повысят уровень и темп развития учащихся.

Игровая форма проведения занятия является основной методикой обучения младших школьников игре в баскетбол. Занятие должно проходить как занимательная игра. Нельзя допускать монотонности, скуки. Сами движения должны доставлять ребенку удовольствие; поэтому важно, чтобы занятие содержало интересные для детей двигательные задания, игровые образы. В педагогической практике наиболее распространены виды занятий, в которых игры и упражнения сочетаются. Занятия по обучению игре в баскетбол отличаются многообразием форм проведения. На начальном этапе обучения иногда целесообразно применять свободные действия и любимые игры детей (с мячом), пользуясь имеющимся разнообразным оборудованием на площадке. Можно предложить следующие игры: «За мячом», «Поймай мяч», «Кого назвали, тот ловит мяч», «Борьба за мяч», «У кого меньше мячей», «Мяч ведущему», «Мяч в воздухе», «Передал - садись», «Перестрелка» (см. приложение). Надо иметь ввиду, что подвижные игры необходимо применять в сочетании с другими методами физического воспитания, где имеются наибольшие возможности для относительно точной физической нагрузки и желаемых локальных воздействий на организм. Подвижные игры как бы аккумулируют многие двигательные действия. Применение технических средств обучения и подвижных игр в комплексе имеет большую ценность для развития физических качеств, в частности ловкости, помогает быстрее осваивать новые элементы, овладевать сложными техническими приемами, способствует повышению сознательности обучения и тренировки, создает условия для повышения моторной плотности тренировочных занятий. Таким образом, игровой метод служит необходимым условием при обучении игре в баскетбол. Игра создает благоприятный эмоциональный настрой детей; дает возможность обучать игре даже тех, кто не хочет или не может (в силу своих недостаточно развитых коммуникативных способностей) играть в баскетбол. Через игру тренер – преподаватель может сплотить детский коллектив. В игровой ситуации дети лучше осваивают элементы баскетбола, нарабатывают навык владения мячом.

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

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

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

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

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

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

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

**Методика использования подвижных игр при обучении игре в баскетбол на начальном этапе подготовки.**

Большой арсенал технических приёмов, которые необходимо разучить, чтобы освоить игру требует поиска оптимальных форм и методов обучения. Как мы выяснили, одним из таких методов является игровой.

В современных источниках можно найти большое разнообразие классификации игр, но мы рассмотрим лишь одну из них. Итак, игры делятся на некомандные. Для данной группы игр характерно то, что в них отсутствуют общие цели для играющих. В этих играх дети подчиняются определенным правилам, которые предусматривают личные интересы играющего и отражают интересы и других участников; переходные к командным. Для них характерно то, что в них отсутствует постоянная общая цель, для играющих и нет необходимости действовать в интересах других. В этих играх играющий, по своему желанию, может преследовать свои личные цели, а также помочь другим. Именно в этих играх дети начинают включаться в коллективную деятельность; командные игры. Прежде всего, данные игры характеризуются совместной деятельностью, направленной на достижение общей цели, полным подчинением личных интересов играющих устремлением своего коллектива. Эти игры существенно укрепляют здоровье детей, оказывают благоприятное влияние на развитие психофизических качеств.

Рассмотрим теперь комплексы подвижных игр, разработанные непосредственно для занятий баскетболом в группах начальной подготовки.

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

**Задачи:** Совершенствование навыков бросков мяча в баскетбольное кольцо.

**Содержание игры**. Игра проводится на баскетбольной площадке. Для проведения игры требуются два баскетбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Впереди стоящие игроки, подходя к стартовой черте, получают по мячу. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией. По команде руководителя «Внимание! Марш!» первые игроки бегут вперед, ведя мяч ударами о землю (пол), добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне, ударяют мячом о щит или забрасывают мяч в корзину (по договоренности) возвращаются обратно, ведя мяч также ударами о землю до середины поля, откуда перебрасывают его очередному игроку. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнять установленное задание.

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру, допустившая меньше ошибок или не имеющая их совсем. Если команда закончила игру позже, но допустила меньше ошибок, то она считается победительницей.

**Правила игры:** 1. Первым игрокам не разрешается стартовать до сигнала, а последующим до ловли мяча предыдущего. 2. Бежать с мячом нельзя, следует вести ударами о землю. 3. Возвращаясь обратно, игрок может бросить мяч игроку своей команды только с установленного места.

***«Эстафета с гимнастической палкой»***

**Задачи:** Развитие скоростно –силовых качеств; закрепление навыка выполнения прыжков через гимнастическую палку; совершенствование прыгучести, ловкости и координации движений.

Команды строятся в колонну по два. Каждая команда, разделившись пополам становятся лицом друг к другу на определённом расстоянии. По сигналу первые пары бегут навстречу друг другу. Одна пара держит гимнастическую палку, а другая должна перепрыгнуть через эту палку. Затем игроки передают палку первым номерам противоположной колонны, а сами бегут в конец колонны.

**Правила игры:** игра заканчивается, когда каждая пара сделает по две перебежки и снова окажется на своём месте. Побеждает команда, игроки которой быстрее сумели выполнить задание.

***«Мяч среднему».***

**Задача:** Совершенствование навыков бросков мяча

**Подготовка.** Для проведения игры требуются два баскетбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды, и каждая из них выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук. Играющие в обоих кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера становятся в середину своих кругов с мячом в руках.

**Содержание игры.** По сигналу руководителя центральные игроки, находящиеся в кругах, бросают мяч вторым номерам, получают от них обратно, бросают третьим, также получают обратно и т.д. Когда центральный игрок получает мяч от последнего игрока, он передаст его второму игроку и меняется с ним местами. Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрального игрока.

**Правила игры.** 1. Передавать мяч можно любым заранее установленным способом. 2. Мяч перебрасывать всем игрокам в строгой последовательности.

***«Мяч капитану».***

**Задача:** Закрепление навыка ловли мяча. Совершенствование навыка ведения мяча. **Подготовка.** Играющие делятся на две равные команды; в каждой выбирают капитана и ловца. У центрального круга становятся капитаны.

**Содержание игры.** По сигналу руководителя мяч выбрасывается на площадку. Завладев мячом, игроки каждой команды, стремятся путем передач подвести мяч как можно ближе к своему ловцу и бросить ему мяч так, чтобы он поймал его на лету. Когда ловец одной из команд поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко. Выигрывает команда, получавшая больше очков.

**Правила игры.** 1. Бегать с мячом не разрешается, игрок может сделать не более двух шагов, а на 3-ем передать мяч. 2. Мяч считается пойманным, если ловец поймал его с воздуха или после отскока от противника. 3. Если два игрока одновременно схватят мяч, дается спорный мяч.

***«Мяч по дорожке»***

**Задачи:** Совершенствование навыка ведения мяча в прямом направлении в ограниченном пространстве.

**Содержание игры:** Команды строятся по одному. Направляющие колонн держат мяч. По сигналу они начинают вести мяч по прямой с обводкой своей колонны или предметов, расположенных на их пути, бросают мяч в кольцо, затем передают его в колонну очередному участнику, а сами встают на своё место.

**Правила:**

При попадании мяча его необходимо поднять и продолжать вести с места падения. Следующий игрок должен начинать ведение только тогда, когда предыдущий игрок прошёл указанный отрезок. Игроки должны возвращаться в свою колонну только по определённой стороне.

Побеждает команда, первой и правильно выполнившая задание.

***«Баскетбол с надувным мячом»***

**Задачи:** Развитие прыгучести, ловкости, точности выполняемых движений

**Содержание игры.** Руководитель подбрасывает между капитанами надувной мяч, после чего он попадает одной из команд. Ее игроки, подпрыгивая и подбивая мяч рукой, передают его друг другу. Когда мяч коснется баскетбольного щита, команда получает очко. Игра длится 10 минут со сменой сторон площадки после первых 5 минут игры. Побеждает команда, набравшая больше очков.

**Правила.** 1. Во время прыжков нельзя отталкивать других игроков, а также бежать с мячом в руках. 2. За нарушение мяч передается другой команде.

***«Бег пингвинов».***

**Задача:** Развитие физических качеств.

**Подготовка.** Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше колен) баскетбольный мяч.

**Содержание.** По сигналу руководителя, в положении мяч между ногами игроки должны обежать стойку и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды. Участники, закончившие пробежку, встают в конец колонны. Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету

**Правила игры.** 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжить игру.

***«Наперегонки с мячом».* Задачи:** Развитие ловкости, точности выполняемых движений. **Подготовка.** Игроки строятся в шеренгу у боковых границ площадки лицом к середине. Одно команда стоит справа, другая – слева от щита. Расстояние между игроками 3-4 шага. Игроки рассчитываются по порядку.

**Содержание игры.** Руководитель бросает мяч в щит и называет любой номер. Оба игрока под этим номером выбегают вперед и пытаются завладеть мячом. Тот, кому это удалось, делает передачу последнему игроку своей команды, который передает его по шеренге дальше. Игрок не сумевший завладеть мячом, обегает игроков своей шеренги с левой стороны, пытаясь обогнать мяч. Если игрок финиширует в конец шеренги раньше мяча, то очко начисляется его команде. Другая команда тоже получает очко за то, что ее игрок завладел мячом после броска по щиту. Побеждает команда, набравшая больше очков.

**Правила игры.** Игрок, потерявший мяч должен вернуться на место и продолжает передачу.

***«Нападают пятерками».***

**Задачи:** Совершенствование навыков бросков мяча в баскетбольное кольцо. Совершенствование простейших тактических взаимодействий

**Содержание игры.** По сигналу руководителя игроки 1-й пятерки нападают на щит 2-й пятерки, стараясь забросить мяч в корзину. Как только игрокам второй пятерки удается перехватить мяч они, останавливаясь, нападают на щит 3-й пятерки. 1-я пятерка, потерявшая мяч, строит зонную защиту на места 2-й пятерки. 3-я пятерка, овладевшая мячом, начинает нападение на 1-ю пятерку. Игра длится 10-15 минут.

**Правила игра.** 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игра проходит по правилам баскетбола.

***«Мини – баскетбол».***

**Задачи:** Совершенствование ведения мяча, приобретение навыка попадания в баскетбольное кольцо.

**Подготовка.** Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие делятся на две равные команды. И выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Впереди стоящие игроки встают у стартовой черты и получают мяч. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией.

**Содержание игры.** По команде руководитель «Старт!» первые игроки бегут вперед, при этом ударяя мяч о пол, а добежав до щитов, стоящих на противоположной стороне, медленно ударяют мячом о щит или забрасывают в корзину, возвращаясь обратно, ведя мяч также, ударами о пол до середины поля, откуда передают мяч очередному игроку. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят установленное задание.

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру, допустив меньше ошибок. Если команда закончила игру позже, но допустила значительно меньше ошибок, то она считается победительницей.

**Правила игры.** Не разрешается выбегать со стартовой черты до сигнала. Бежать с мячом нельзя, его следует вести ударами о пол.

**«Подвижная цель»**

**Задачи:** Освоение передачи мяча на месте и при встречном движении в игровых условиях, воспитание ловкости, меткости, координации движений.

**Содержание:** На площадке чертят два круга диаметром 6 – 7 метров. За границами круга встают на равном расстоянии друг от друга 5 – 6 играющих, в центре круга – водящий. Задача игроков, стоящих за пределами, «запятнать» мячом водящего, который увёртывается от мяча.

**Правила:** При попадании в водящего мячом игрок получает очко. Запрещается бросать мяч в лицо водящему, а также при бросках переступать линию круга. Побеждает команда, игроки которой сумели меньшее количество раз быть запятнанными.

Необходимо учитывать следующие методические указания: чтобы легче попасть в водящего, игрокам не следует спешить с броском, а посредством быстрых и неожиданных передач необходимо заставить водящего приблизиться к какой – нибудь стороне круга и тогда постараться запятнать его наверняка.

***«Передал – садись».***

**Задача:** Освоение техники передач мяча на месте**.**

**Подготовка.** Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны по одному, параллельно одна другой. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 5-8 шагов. У капитанов в руках по мячу.

**Содержание игры.** По сигналу руководителя капитан передает мяч первому игроку колонны, который ловит его, возвращает его обратно капитану и сразу же принимает положение упора присев. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, принимает положение упора присев. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, то поднимает его вверх, вся команда быстро встает. Побеждает команда, закончившая передачи мяча первой и, не нарушая правил.

**Правила.** Никто не должен пропускать своей очереди. Игрок, не поймавший мяч, обязан сбегать за ним.

***«Укрой мяч от выбивания»***

**Задача**: Закрепление техники активных приёмов индивидуальной защиты (вырывание, выбивание мяча) в условиях приближённых к игровым.

**Содержание игры**: Команды передвигаются приставными шагами по кругу в противоположных направлениях. По свистку или определенному сигналу игроки атакующей команды делают выпад впереди стоящей ногой и разноимённой рукой, имитируя выбивание мяча у соперника. Игроки другой команды (защищающиеся) в это время делают выпад в противоположную сторону, пытаясь увернуться. Затем команды выполняют эти движения с мячом.

**Правила:** Побеждает команда, сумевшая большее количество раз выбить или вырвать мяч.

Методические указания: При имитации приёмов без мяча выполняются движения рукой снизу ладонью вверх, пальцы сжаты. При вырывании и выбивании мяча нельзя касаться рук и туловища соперника.

***«Отрыв».***

**Задача:** Данная игра вырабатывает ценные навыки быстрого отрыва, необходимые при игре в баскетбол. **Содержание игры**: Количество играющих — от 4 до 8 человек. Играющие рассчитываются по порядку номеров, которые сохраняются за ними на все время игры, и встают на 2—3 шага от лицевой линии лицом к щиту. Водящий с мячом в руках находится сзади остальных. Водящий бросает мяч в корзину и, когда мяч достигает высшей точки полета, вызывает какой-либо номер из числа играющих. Вызванный игрок должен поймать снижающийся или отскочивший от щита мяч и, не делая пробежки, запятнать им любого из играющих. Все остальные стремятся убежать за среднюю линию. Если водящему удалось кого-либо запятнать до средней линии, то он продолжает водить. Если же он промахнулся, то водящим становится тот, кого пытались запятнать. Методические указания. Эту игру можно проводить одновременно двумя группами у разных стоек. В этом случае необходимо предостеречь играющих от столкновения, когда они перебегают среднюю линию

Проведение всех игр требует определённых организации. Поэтому в завершении мы решили дать общие методические указания по проведению и организации игр. Проведение подвижных игр требует от тренера – преподавателя очень чёткой их организации. Первое и необходимое условие – правильный выбор с хорошо продуманными действиями участников. Игра – это соревнование, в котором очень важно определить команду – победительницу. Следовательно, надо вовремя фиксировать все нарушения правил игры и по возможности предупреждать их. В тех играх, где нарушения правил неизбежны или критерием основной оценки является качество исполнения, следует ввести штрафные очки. Бывают случаи, когда количество ошибок у каждой команды подсчитано, а тренер – преподаватель затрудняется определить победителя. Поэтому при системе штрафных очков нужно заранее установить их значимость и довести её сведения участников. Для повышения организованности и дисциплинированности игру нужно считать законченной, когда все члены команды заняли свои исходные позиции. Можно вводить и такие правила, как: не выбегать из строя, не кричать, не толкаться и др. за нарушения которых команда наказывается штрафными очками или даже проигрышем.

При проведении большинства игр, эстафет в команде должно быть оптимальное количество участников. Потому, что ценность эстафет в большой мере зависит от активности всех участников. Длительное же ожидание игроками своей очереди снижает эффективность игры.

Также своевременная и хорошо продуманная подготовка мест соревнований и необходимого инвентаря – непременное условие чёткой их организации.

Прежде чем приступить к объяснению эстафеты, необходимо построить команды в то исходное положение, из которого она начинается, подготовив заранее разметку и необходимый инвентарь. Объяснение эстафеты должно быть очень кратким, чётким и ясным. Прежде всего надо сообщить участникам её название и цель, затем содержание (перечень заданий в запланированной последовательности их выполнения), перечислить основные правила. Второстепенные замечания, детали и уточнения можно давать по ходу её проведения. Далее необходимо подчеркнуть конечное целевое назначение действий участников, рассказать к чему надо стремиться каждому игроку или команде, указать, кто будет считаться выигравшим, а кто проигравшим. После указаний следует ответить на вопросы играющих, если они возникли. В случае, когда содержанием эстафеты предусмотрено точное соблюдение техники выполнения какого – либо задания или возникают вопросы, желательно всю эстафета или часть заданий показать или самому тренеру – преподавателю, или одному из играющих.

В командных играх особенно большое значение приобретает объективная и точная оценка итогов игры, так как неточное и пристрастное определение результатов может вызвать у участников чувство досады, неудовлетворённости, раздражения и даже обиды.

**Заключение.**

Спортивно – игровой метод физического воспитания нашёл широкое применение в практике работы по физической культуре и спорту в детско – юношеских спортивных школах. Что наглядно показано в данной методической разработке.

Игра – это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели. Формы проявления игры очень разнообразные. Вместе с развитием человеческого общества они непрерывно усовершенствуются и усложняются.

Подвижные игры помогают оживить и разнообразить занятие. Эмоциональное переключение несёт в себе эффект активного отдыха – это помогает восстанавливать силы, непосредственно в ходе занятий и облегчает овладение материалом. Неоценимое достоинство игр состоит ещё и в том, что их можно использовать в любых условиях и на любых этапах учебных занятий.

Также мы выяснили, что в игровой ситуации дети лучше осваивают элементы баскетбола, нарабатывают навык владения мячом.

Изучая различные подходы исследования способностей к игре в баскетбол, мы выяснили, что у детей имеются способности по ведению мяча, броскам по кольцу, передаче мяча. Отсутствие способностей не является проблемой, так как, применяя подвижные игры, можно научить детей элементам игры в баскетбол. Именно игра является тем условием, которое влияет, развивает, укрепляет способности.

В данной разработке был не только обобщён теоретический материал по использованию подвижных игр, но и приведён практический материал. Подвижные игры были разработаны для использования на учебно – тренировочных занятиях по баскетболу в группах начальной подготовки и успешно применяются в ДЮСШ «Луч» им.В.Фридзона во время проведения учебно –тренировочных занятий.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1.Анненков В.Н. Средства и методы технико-тактической подготовки юных баскетболистов 8-11 лет: Автореф. дис. …канд. пед. наук. – СПб., 1993. - 24 с. 2. Бальсевич В.К. , Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - Киев: Здоровье, 1987. – 224 с.

3.Боген М.М. Обучение двигательным действиям.-М.:ФиС,1985.- 543 с.

4 .Бойко В.С., Сологуб А.А., Грачев Ю.С. Индивидуальное обучение и совершенствование студентов в баскетболе в условиях самостоятельных занятий, Брянск, 2009. - 98 с.

5. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климкова Р.В., Кузьмичёва Е.В. Подвижные игры. Учебник. – Физическая культура и спорт, 2007.- 288 с.

6. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры – к спорту. М.:Физкультура и спорт, 1985.- 80 с.

7. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. -М.: ФиС, 1986. - 208с.

8. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно –игровых заданий по физическому воспитанию. – Минск: Вышейшая школа, 2011. – 352 с.

9. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта / Л.В. Костикова. - М.: ФиС, 2002. - 176 с. 10.Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие /Д.И. Нестеровский. - М.: Издательский центр «Академия», 2007. - 336 с. 11. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с. 12.Чернова Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов / Е.А. Чернова. - М.: Физкультура и спорт, 1997. – 82 с.

13. Юный баскетболист: пособие для тренеров./ Под. Ред. Е.Р. Яхонтова . – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 75 с.