***Особенности применения подвижных игр в системе подготовки баскетболистов***

В баскетболе разработано и предложено большое количество средств и методов подготовки спортсменов. Однако именно подвижные игры являются одним из основных вспомогательных средств при работе с баскетболистами. Подвижные игры имеют довольно длинную историю существования и занимают определенное место в жизни человека. Их эффективность и целесообразность применения подтверждается современной практикой и имеет научно-теоретические обоснования. Поскольку помимо решения общих задач физического воспитания, подвижные игры позволяют решать специальные задачи обучения и тренировки. Построение учебно-тренировочного процесса в баскетболе имеет свою специфику в использовании подвижных игр, предполагая их применение в нескольких направлениях.

Во-первых, подвижные игры в комплексе с контрольными тестами позволяют решить проблему отбора новичков, поскольку в игровом методе наиболее ярко и естественно проявляются индивидуальные особенности занимающихся.

Наблюдая за поведением занимающихся в процессе игры, можно оценивать:

проявление инициативы и настойчивости;

отношение к соперникам по игре;

отношение к партнерам по команде;

отношение к собственным ошибкам;

дисциплинированность, требовательность;

отношение к победе, поражению.

С помощью подвижных игр решаются задачи создания последовательно-усложняющихся игровых ситуаций для развития специальных физических качеств и овладение технико-тактическим арсеналом.

Например:

Игровая деятельность в баскетболе складывается таким образом, что игрокам приходится выполнять большое количество рывков на разное расстояние как с изменением скорости, так и направления движения, выполнять прыжки толчком одной и двух ног, множественные защитные действия, что предъявляет высокие требования к скоростно-силовой подготовленности баскетболиста. Именно подвижные игры, представляющие собой игровой метод физического воспитания, позволяет развить и совершенствовать такие физические качества, как быстрота, сила, ловкость, выносливость. Помогают решить эту задачу такие подвижные игры как “Десять передач”, “Мяч капитану” и др. Формировать некоторые элементы техники мне позволяют такие игры, как “Играй, играй, мяч не теряй”, “Подбрось-поймай”, “Мяч в стену” и др. Систематическое использование подвижных игр в младшем школьном возрасте позволяет повышать и расширять двигательный фонд занимающихся, что является хорошей базой для овладения надлежавшей спортивной техникой. Однако, выбор и планирование подвижных игр в структуре учебно-тренировочного занятия необходимо проводить с учетом положительного переноса навыков. Например, игры, связанные с метанием мяча на дальность и в цель, положительно скажется на эффективности передач мяча. В более старшем возрасте подвижные игры связаны с задачами, решаемыми на отдельных этапах и периодах подготовки и способствует положительному переносу тренированности и смягчению эмоциональной нагрузки, психологического “застоя”, возникающего в связи со значительным ростом объема интенсивности физической нагрузки в процессе тренировки.

В подвижных играх создаются благоприятные условия для воспитания положительных, нравственно-волевых черт. Например: командные игры приучают играющих проявлять взаимопомощь и доброжелательность друг к другу. Необходимость принимать быстрые решения способствуют воспитанию уверенности и решимости. В игре, также как и баскетболе ,необходимо соблюдать правила, что воспитывает честность, справедливость. Использование подвижных игр способствует снижению эмоциональной нагрузки, “смягчению” психологической напряженности тренировочной деятельности. Подвижные игры активизируют внимание, оказывают положительное внимание на восстановление работоспособности. Однако в зависимости от возраста занимающихся, и от поставленных задач учебно-тренировочного процесса меняется процентное соотношение применения подвижных игр по отношению к другим средствам. Особенно актуально применение подвижных игр на начальном этапе подготовки. Помимо специальных задач тренировочного процесса подвижные игры решают оздоровительные задачи, оказывая общее благоприятное влияние на рост юных спортсменов, на формирование правильной осанки, на развитие крупных мышц тела, на развитие сердечно - сосудистой системы. Развиваются необходимые физические качества. Овладевая техникой баскетбола, юные спортсмены в сложных играх совершенствуют координацию движений, усиливают контроль за эмоциями, что способствует воспитанию выдержки, дисциплинированности в действиях, тактичности по отношению к партнерам по игре. Все выше сказанное еще раз подтверждает значимость и ценность подвижных игр, как вспомогательного комплексного средства в подготовке баскетболистов, для повышения общего уровня функциональных возможностей организма, для разностороннего развития физических способностей, для пополнения фонда двигательных умений и навыков.

***Игры, связанные с бегом на скорость и быстроту реагирования:***

"ЭСТАФЕТА С ВЕДЕНИЕМ МЯЧА"

Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие делятся на две команды, которые выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Первые игроки встают у стартовой линии и получают по мячу. Остальные стоят за боковой линией. По сигналу руководителя первые игроки бегут вперед, ударяя мячом о пол, добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне, ударяют мячом о щит или забрасывают мяч в корзину (по указанию руководителя), возвращаются обратно, ведя мяч, и передают его из рук в руки очередным игрокам, которые выполняют то же задание. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру. Мяч обязательно надо вести, ударяя его о пол. Запрещается: начинать бег до получения мяча; начинать бег назад, не забросив мяч.

"ОТ ЩИТА В ПОЛЕ"

Игра проводится на баскетбольной площадке. В четырех метрах от щита - черта для бросков. От нее к середине площадки в одном метре друг от друга чертят линии - коридоры, обозначенные цифрами (чем дальше линия от щита, тем больше цифра). В игре участвуют две команды, расположенные в колоннах по одному за линией старта (средняя линия площадки). Первые номера в командах имеют по баскетбольному мячу. По сигналу руководителя первые номера начинают ведение мяча до черты для бросков, останавливаются перед ней как можно дальше (чем дальше отскочил мяч, тем больше очков метатель приносит своей команде). Затем играющие подбирают отскочивший мяч, ведут его и передают из рук в руки следующим игрокам команды, а сами становятся в затылок последнего игрока в колонне. Побеждает команда, набравшая больше очков. Сумма очков складывается из очков, полученных каждым игроком при метании и за быстрейшее окончание эстафеты (за это команда получает 5 очков). После удара о щит мяч обязательно должен коснуться площадки.

"НАПАДАЮТ ПЯТЕРКИ"

Игра проводится на баскетбольной площадке. В ней участвуют 3 команды (пятерки). Мяч находится у игроков первой команды, расположенной в произвольном порядке лицом ко второй команде. Вторая и третья команды строят зонные защиты, каждая - под своим щитом. По свистку руководителя игроки первой команды нападают на щит второй команды, стараясь забросить мяч в корзину. Как только игрокам второй команды удается перехватить мяч, они, не останавливаясь, нападают на щит третьей команды, а игроки первой команды занимают их место. Команда, забросившая мяч, получает очко и строит зонную защиту, а проигравшие идут в нападение. Игра проходит по упрощенным правилам баскетбола. Побеждает команда, набравшая больше очков. Команда, забросившая мяч в корзину, не строит зонную защиту, а, развернувшись, начинает атаку на другой щит.

«К СВОИМ ФЛАЖКАМ»

Играющие разделившись на несколько команд (5-6 человек), становятся в кружки, начертанные по всей площадки. В центре каждого кружка - дежурный с флажком, отличающимся по цвету от других. Все играющие, кроме стоящих с флажками, по сигналу разбегаются по площадке и становятся лицом к стене или закрывают глаза. В это время дежурные с флажками тихо меняются местами. Тренер дает сигнал, и играющие открывают глаза и бегут к своим флажкам, образуя кружок. Побеждает команда, построившись в кружок первой.

«КОМАНДА БЫСТРОНОГИХ»

Играющие делятся на 2-4 команды и выстраиваются в колонны по одному. Напротив каждой команды располагается по гимнастической стойке. По сигналу первые игроки бегут к стойкам, обегают их и возвращаются назад. Игрок? первый пересекший линию старта, приносит своей команде очко. Далее по сигналу бегут следующие игроки и т. д.

«САЛКИ ПРОСТЫЕ»

Играющие свободно располагаются на площадке. Выбираются двое водящих. По сигналу салки начинают осаливать игроков. Если они кого-то осалили, то они меняются ролями с осаленными. Победитель - игрок, ни разу не осаленный водящими.

***Игры, связанные с прыжками в высоту и длину***

«УДОЧКА»

Играющие образуют круг, в центре которого располагается водящий с длинной скакалкой в руках. По сигналу он начинает крутить скакалку, а играющие стараются через нее перепрыгнуть, не задев. Игрок, который задел скакалку, меняется ролями с водящим. Победителем считается игрок, ни разу не задевший скакалку.

«ЧЕЛНОК»

Играющие разбиваются на две команды и располагаются напротив друг друга на лицевых линиях. По сигналу игроки команд прыгают (толкаясь двумя ногами с места) навстречу к средней линии. После прыжка первого номера отмечается линия его приземления, игрок возвращается в свою команду, а с места его приземления прыгает уже очередной игрок и т.д. Если последнему игроку удалось преодолеть линию соперника, то его команда побеждает.

***Игры, связанные с метанием***

«МЯЧОМ В ЦЕЛЬ»

У каждого из играющих в руках по теннисному мячу, все они располагаются на линии метания. На расстоянии 10 шагов водящий подбрасывает волейбольный мяч вверх. Задача играющих попасть в летящий мяч. За каждое попадание дается очко. Побеждает игрок, который за 8-10 попыток набрал больше очков.

«ПОПОДИ В ЦЕЛЬ»

Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на боковых линиях напротив друг друга. В центре кладется волейбольный мяч. У каждой команды по 6 баскетбольных мячей. По сигналу играющие бросают мячи в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой. Не разрешается останавливать мяч ногами или руками, а также выбегать в центр за баскетбольными мячами.

***Игры связанные с передачей и ловлей мяча***

«ДЕСЯТЬ ПЕРЕДАЧ»

Играющие разбиваются на пары и располагаются на расстоянии 2-3 м друг от друга, образуя шеренги. У каждой пары мяч. По сигналу они начинают передавать мяч определенным способом, ранее оговоренным, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, сделавшая 10 передач без падения на землю.

«ЗА МЯЧОМ»

Играющие образуют несколько команд, каждая из которых выбирает водящего. Команды делятся пополам и становятся в колонны одна против другой на расстоянии 2-3 м. По сигналу водящий передаёт стоящему первым в противоположной колонне игроку, а сам бежит в конец этой колонны, т.е. вслед за мячом и т.д. Игра заканчивается тогда, когда все игроки вернутся на свои места, а мячи возвратятся водящим. Выигрывает команда - первая закончившая задание.

Оздоровительная ценность баскетбола исключительно высока. Первостепенное влияние оказывается на функциональное состояние центральной нервной системы. Расширяются возможности и других функциональных систем организма, и особенно сердечно-сосудистой системы, в процессе игры происходит, положительные изменения в опорно-двигательном аппарате, укрепляется костная ткань, увеличивается сила мышц.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности. В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны - получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды.

Список литературы

1. Анцупова Г.Л. “Давай поиграем!”, Ростов-на-Дону, 2000
2. Балеева Л.В., Григорьев В.М. “Игры народов”, М.ФиС, 1998
3. Балеева Л.В., Коротков И.М. “Подвижные игры”, М.ФиС, 1992
4. Гуревич И.А. “300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию”, Минск. Высшая школа, 1994
5. Кенеман А.В. “Детские подвижные игры”, М. Просвещение, 1995
6. Коротков И.М. “Подвижные игры”, М. - Знание,1998
7. Литвинова М.Ф. “Русские народные подвижные игры”, М. “Айрис пресс”, 2004
8. Логинова М.И. “Развивающие игры”, С-Петербург, Дельта, 1998
9. Размауль З. “100 маленьких игр”, М. ФиС, 1973
10. Фатеева Л.П. “300 подвижных игр для младших школьников”. Ярославль, Академия развития, 1998

Содержание

* Особенности применения подвижных игр в системе подготовки баскетболистов
* Игры

**Министерство образования и науки российской федерации федеральное агентство по образованию курганский государственный университет**

**Кафедра**  **«спортивных дисциплин»**

**Вариант № 8**

**Контрольная работа**

**Студент:** Колбина Мария Юрьевна

**Группа:** ПСЗ-558с

**Дисциплина:** Спортивные игры

**Специальность:** 032102-Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная ФК)

**Проверил:** Ловыгина Оксана Николаевна

Курган 2010 г.