

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования детей  
детско - юношеская спортивная школа № 3  
городского округа - город Волжский Волгоградской области  
(МБОУ ДОД ДЮСШ № 3)**

**Методическая разработка  
на тему: «Подвижные игры как метод развития  
физических качеств баскетболистов.  
Игра «Пятнашки» в тренировочном процессе  
баскетболистов»**

Разработал: тренер-преподаватель (баскетбол)

Варакин Сергей Николаевич

## Содержание

Введение .....	3
1. Физические качества баскетболистов.....	4
2. Подвижные игры как метод развития физических качеств баскетболистов...5	
2.1. Подвижные игры для развития силы.....	5
2.2. Подвижные игры для развития быстроты.....	6
2.3. Подвижные игры для развития выносливости.....	7
2.4. Подвижные игры для развития гибкости.....	7
2.5. Подвижные игры для развития ловкости.....	8
3. Игра «Пятнашки» в тренировочном процессе баскетболистов.....	9
Заключение .....	14
Список литературы.....	15

## ВВЕДЕНИЕ

Современный баскетбол - это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игрока предельной мобилизации функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств. Играть в баскетбол - это значит быть развитым физически, уметь обдумывать игровую ситуацию и принимать решения, быть психологически устойчивым и сильным человеком.

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.

## 1. Физические качества баскетболистов

Физическими качествами принято называть врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности.

Теория физического воспитания выделяет пять основных физических качеств: **силу, быстроту, гибкость, выносливость, ловкость.**

Каждому качеству присущи свои черты, которые в целом характеризуют двигательные способности человека. Основой каждого качества, а точнее – его сущностью является анатомо – физиологическая структура нервно – мышечного аппарата и управление его деятельностью центральной нервной системой.

При занятиях баскетболом все физические качества, а именно сила, выносливость, гибкость, ловкость и быстрота, развиваются в той степени, в какой это требуется для освоения техникой игры и успешных выступлений в соревнованиях данного вида спорта.

Так как физические качества являются врожденными, т.е. даны человеку в виде природных задатков, то их необходимо развивать, совершенствовать.

Развитие физических качеств – это естественный ход изменений физического качества.

Важно отметить, что как раз развитие основных физических качеств юного спортсмена способствует успешному дальнейшему освоению техники защиты и нападения, броска и приема мяча, тактической подготовки.

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. Помимо решения общих задач физического воспитания, подвижные игры позволяют решать специальные задачи обучения и тренировки.

## **2. Подвижные игры как метод развития физических качеств баскетболистов**

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.

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

### **2.1. Подвижные игры для развития силы**

Для баскетболистов очень важно развитие взрывной силы. «Взрывная» сила - способность преодолевать сопротивление с максимальным мышечным напряжением в кратчайшее время. При взрывном характере мышечных усилий развиваемые ускорения достигают максимально возможных величин.

#### **«ГОНКА МЯЧЕЙ ПО КРУГУ»**

Играющие по кругу по часовой или против часовой стрелки передают набивные мячи, при этом один мяч догоняет другой, по сигналу мячи меняют направление.

#### **«КТО СИЛЬНЕЙ?»**

Игра проводится в парах. Игроки занимают позиции по разные стороны от средней линии. Задача игроков — перетянуть за руки противника на свою сторону. Тот игрок, который заступает за черту соперника, проигрывает.

## **2.2. Подвижные игры для развития быстроты**

Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения.

### **«3 МЯЧА»**

Задача: добежать до противоположной линии, где лежат три баскетбольных мяча, взять один из них, выполнить скоростное ведение мяча и положить его на стартовую линию, бегом вернуться за следующим мячом.

### **"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 быстрое окончание эстафеты (за это команда получает 5 очков). После удара о щит мяч обязательно должен коснуться площадки.

### **2.3. Подвижные игры для развития выносливости**

Средством развития выносливости являются подвижные игры с повышенной моторной плотностью (Моторная плотность - это отношение непосредственно потраченного на выполнение упражнений время к общему времени занятий).

#### **«ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ ПРЕПЯТСТВИЯ»**

На площадке устанавливается 10 гимнастических скамеек на расстоянии 1 м одна от другой. Из-за лицевой линии по сигналу первые номера команд прыгают на обеих ногах через скамейки. Побеждает тот, кто первым закончил упражнение.

### **2.4. Подвижные игры для развития гибкости**

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Способность баскетболиста выполнять движения с большой амплитудой в некоторой степени определяет легкость и свободу выполнения технических приемов, их быстроту и точность.

#### **«ПРЫГУНЫ»**

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.

## **2.5. Подвижные игры для развития ловкости**

Ловкость - комплексное качество, в котором сочетаются проявление быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а также овладение игровыми приемами. В баскетболе, то можно сказать, что ловкость - это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией.

### **«ДЕСЯТЬ ПЕРЕДАЧ»**

Игра проводится на половине площадки. Соревнуются две команды по 4–6 человек. Игроки команды, владеющие мячом, передают, двигаясь в любом направлении по площадке, мяч друг другу. Соперники пытаются этот мяч перехватить и, если им это удастся, уже сами его контролируют. Побеждает команда, которой удалось продержать мяч с помощью 10 передач подряд. Как только команде с мячом удалось это сделать, ей присуждается одно очко.

### **«ПОПАДИ 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.



### **3. Игра «Пятнашки» в тренировочном процессе баскетболистов**

Игра в «пятнашки» («салки», «ловишки», «догонялки») – одна из самых любимых игр детей. В толковом словаре русского языка Ожегова С.И. дано следующее определение «пятнашек» - *детская игра, заключающаяся в том, что один из участников бежит, бросая в других мячом или, догнав касается рукой.*

Эта игра простая по организации, эмоциональная, не требующая специального оборудования, пока еще редко используется в учебно-тренировочном процессе спортсменов.

С помощью «пятнашек» могут решаться различные задачи подготовки баскетболистов. Пожалуй, нет таких качеств, которые не развивала бы и воспитывала эта игра. Большой эффект дает применение «пятнашек» в изучении и совершенствовании техники передвижения и техники владения мячом баскетболистов. Некоторые варианты игры способствуют лучшему усвоению индивидуальных и групповых тактических действий.

Включение «пятнашек» в учебно-тренировочный процесс особенно юных баскетболистов, позволяет повысить педагогическую плотность занятий, делает его более эмоциональным и динамичным, повышается интерес занимающихся к тренировкам.

Достоинством «пятнашек» является также и то, что количество играющих может колебаться в значительных пределах (от 3 до 40 человек). Занятия можно проводить практически везде: в зале, на любой площадке, в лесу, на пляже, в воде. Игра в «пятнашки» на песке позволяет эффективно развивать голеностопный и коленный суставы, что особенно важно для баскетболистов. «Пятнашки» в воде, в зависимости от глубины, позволяют укреплять мышцы брюшного пресса.

Ниже приводятся варианты «пятнашек», успешно зарекомендовавшие себя в тренировке баскетболистов.

#### *1. «Пятнашки» обычные*

**Описание игры.** Игроки передвигаются по площадке, убегая от водящего. Задача водящего – догнать любого игрока и запятнать его, коснувшись рукой. Запятнанный игрок становится водящим, а бывший водящий – убегающим.

При практическом применении обычных «пятнашек» могут использоваться следующие варианты передвижения игроков:

*произвольный бег;*

*прыжками на одной ноге;*

*прыжками на двух ногах;*

*прыжками на одной ноге, вторая нога поддерживается одноименной рукой за стопу;*

*прыжками на одной ноге, вторая нога поддерживается разноименной рукой за стопу сзади;*

*передвижения приставными шагами;*

*ходьба и бег в приседе;*

*прыжками на двух ногах в приседе;*

*передвижения с различным положением рук (за головой, за спиной, на поясе, одна рука на голове, вторая на поясе и т.п.);*

*передвижение в различном сочетании выше перечисленных вариантов.*

*Например: прыжками на двух ногах, руки за спиной и т.п.*

Можно использовать различные предметы и мячи. Например: передвижение прыжками на двух ногах с набивным мячом, зажатым коленями или голеностопными суставами.

## *2. «Пятнашки по линиям»*

Все игроки, в том числе и водящий, передвигаются только по линиям, нанесенным на площадку. Убегающий игрок, сошедший с линии, становится водящим.

*Указания по организации игры.*

Можно играть по линиям баскетбольной, волейбольной, теннисной и других видах разметки.

Если линии отсутствуют их нужно начертить, учитывая следующее:

1. Линии наносятся в различных направлениях и на различном расстоянии друг от друга.
  2. Линии должны быть прямые и дугообразные.
  3. Линии должны пересекаться и соединяться.
3. «Пятнашки» с передачей

Этот вариант «пятнашек» заключается в том, что игрок, убегающий от водящего, может сам запятнать попавшегося на его пути игрока. В этом случае водящий обязан прекратить

преследование игрока и переключиться на других.

*Установка игрокам.*

Игроки не имеют права специально помогать убегающему партнеру, дав себя запятнать.

4. «Номерные пятнашки»

Группа рассчитывается по порядку. Каждый должен запомнить свой номер. Игра проводится по обычным правилам, но с добавлением сигнала тренера на смену водящего. В любой момент тренер может громко назвать номер и тогда водить начинает игрок, чей номер был назван тренером.

*Установка игрокам.*

Не скучиваться на площадке, сторониться всех игроков, т.к. в любой момент водящим может стать ближний к вам игрок и ему не доставит труда запятнать вас.

5. «Запомни игрока, стоящего справа»

Группа формирует круг. Каждый должен запомнить ближнего игрока, стоящего справа. Играя в «пятнашки» по обычным правилам, игроки должны внимательно следить за водящим. Время от времени тренер подает сигнал, и если в этот момент водит игрок, который стоял справа от вас в круге, то вы должны поменяться с ним ролями.

*Установка игрокам.*

Если водящим является игрок, стоящий справа от вас, то вы должны быть готовы сменить его в случае сигнала тренера. В этом случае выгодно выбрать позицию на площадке на площадке вблизи от убегающих игроков.

#### 6. «Пятнашки заказные»

Водящий может выбрать способ передвижения. Например, прыжками на правой ноге, левая рука за голову. Убегающие игроки должны использовать тот же способ передвижения. Запятнанный игрок, становясь водящим, выбирает свой вариант передвижения.

#### *Дополнительные правила*

1. Игрок нарушивший способ передвижения, становится водящим.
2. Водящий не имеет права менять способ передвижения в ходе преследования.
3. Водящий имеет права менять способ передвижения в ходе преследования.

#### *Установка игрокам.*

1. Внимательно следить за водящим и убегающим, чтобы своевременно и правильно принять новое положение.
2. Каждый должен заранее продумать несколько своих вариантов передвижения, которые придется использовать, находясь в роли водящего.
3. Нельзя повторять способы передвижения, использованные ранее другими игроками.

#### *Указания по организации игры.*

1. Перед игрой следует напомнить несколько способов передвижения, и дать время игрокам подумать над своими вариантами.
2. Следить за правильным положением игроков при передвижении должен тренер. В случае нарушения он должен подать сигнал и сменить водящего.

#### 7. «Пятнашки» с позами

Играя в обычные «пятнашки», убегающие игроки имеют возможность в критической ситуации, когда водящий вот-вот догонит, использовать свой шанс. Для этого они должны принять какую-нибудь позу, или выполнить какое-либо сложное движение, которое водящий обязан повторить, прежде чем запятнать

убегающего. Пока водящий повторяет эту позу или движение, игрок старается убежать дальше от водящего. Чем сложнее окажется поза или движение, тем легче убежать от водящего.

Примерные позы: упор присев, сед на полу, «ласточка», упор лежа и т.д.

Примерные движения: кувырок, прыжок с касанием щита, элемент танца и т.д.

Чем чаще играющие будут использовать различные позы и движения, тем веселее будет игра.

#### 8. «Двухсторонние пятнашки»

Игроки делятся на две группы. Каждая группа самостоятельно играет на своей половине площадке в «свои пятнашки». По сигналу тренера игроки должны моментально перейти на способ передвижения, который был в данный момент у игроков на другой стороне площадки, и продолжить игру.

*Дополнительные правила.*

1. Игра проходит по обычным правилам.
2. Тот, кто последний перешел на новый способ передвижений, становится водящим.

*Методические рекомендации*

1. В каждой группе используются «пятнашки» разной направленности. Так, например если в первой группе игра нацелена на развитие силы мышц ног («пятнашки» с передвижением прыжками), то вторая группа решает задачу развития силы мышц рук («пятнашки» в положении упора сидя сзади).
2. Большого внимания требует игра, когда на обеих площадках играют в заказные «пятнашки».

*Указания по организации игры.* Тренер определяет игрока, который опоздал с переходом на новый способ передвижения.

#### **Заключение**

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.

Систематическое использование подвижных игр в младшем школьном возрасте позволяет повышать и расширять двигательный фонд занимающихся, что является хорошей базой для овладения надлежавшей спортивной техникой. 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.

Так, представленные варианты «пятнашек», прошли практическую проверку в многолетней педагогической деятельности автора с воспитанниками МБОУ ДОД ДЮСШ №3 г. Волжского и могут быть внедрены в тренировочный процесс разного уровня групп подготовки – от начальной, до учебно-тренировочной. Каждый тренер может творчески развить и существенно дополнить предложенные варианты игры с учетом конкретных педагогических задач.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Анискина С.Н. Методика обучения техники игры в баскетбол. – М.,1991
2. Анцупова Г.Л. “Давай поиграем!”, Ростов-на-Дону, 2000
3. Балеева Л.В., Коротков И.М. “Подвижные игры”, М.ФиС, 1992
4. Бондарь А.Н. Учись играть в баскетбол. - Минск,1986

5. Коротков И.М. “Подвижные игры”, М. - Знание,1998
6. Логинова М.И. “Развивающие игры”, С-Петербург, Дельта, 1998
7. Лосин Б.Е., Кит Л.С., Штейнбок А.И. Баскетбол научно – методический вестник, Выпуск 2, 2007.
8. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения. – 4-е изд., 2008.
9. Ожегов С.И. Словарь русского языка: / Под. Ред Н.Ю. Шведовой – 18 изд., - М.: Рус. яз., 1987.