***П.В. Агафонов***

*магистрант*

*Ульяновский государственный педагогический университет имени И. Н. Ульянова*

***Н.А. Касаткина***

*к.п.н., доцент*

*Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова*

*(г. Ульяновск)*

**ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ**

**Введение.** Воспитание всесторонне и гармонично развитой личности, которая духовно и физически подготовлена к самореализации в различных сферах общественно-профессиональной деятельности, по-прежнему не теряет актуальности. Успех решения данной задачи во многом зависит от рационально организованного процесса физического воспитания, привлечения учащейся молодежи к активным занятиям физической культурой и спортом. Баскетбол – популярная спортивная игра, являющаяся олимпийским видом спорта. Высокая эмоциональность и зрелищность игры, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, а также интеллектуальных возможностей и психологических способностей – все это привлекает к игре миллионы поклонников.

**Цель исследования:** повысить уровень физической подготовленности подростков средствами игры в баскетбол.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование, методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение**. Именно у подростков в возрасте 15-17 лет закладывается фундамент дальнейшей спортивной успешности на основе достижения необходимого уровня общей и специальной физической подготовленности, соответствующего развития двигательно-координационных качеств. Нами были даны практические рекомендации по рациональной организации физической подготовки подростков с учетом того, что однообразные упражнения такие как ходьба, бег, прыжки, упражнения с мячом, без включения в занятия эффективных средств и методов, обеспечивающих повышение эмоционального фона занятий и снижение монотонии, резко снижают интерес к занятиям [2, 5]. Использование методов игры в баскетбол при подготовке спортсменов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит взаимодействию между собой участников игры, умению передвигаться по площадке различными способами. Кроме этого, использование методов игры в баскетбол развивает оперативное мышление, совершенствует периферическое зрение, развивает вестибулярный аппарат, а также позволяет предвидеть действия соперника, вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

При игре в баскетбол, в работу включаются практически все системы организма – дыхательная, сердечнососудистая, центральная, нервно-мышечная и периферическая нервная система, включая основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от спортсменов целеустремленности, решительности, упорства, смелости, уверенности в себе и чувства коллективизма [4, 6].

На основе тщательного учета возрастных особенностей и уровня физического развития школьников 15–17 лет в ходе эксперимента нами были предложены разнообразные упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы и выносливости. При выборе упражнений, в первую очередь обращалось внимание на всестороннее физическое развитие школьников. При этом учитывалось, что данный возраст сенситивен для усвоения упражнений с особой скоростно-силовой направленностью.

Длярешения поставленных нами задач направленного совершенствования физической подготовленности школьников применялись разнообразные упражнения:

- ведение мяча с обводкой фишек;

- «челночный» бег спиной вперёд;

- передача мяча в парах во время скоростного бега, то есть один игрок бежит лицом вперед, а другой - спиной вперед;

- скоростные передачи мяча тремя игроками в три паса с забрасыванием мяча в кольцо 5-7 раз подряд;

- скоростное ведение мяча от лицевой до штрафной линии, возвращение к щиту с забрасыванием мяча в кольцо, затем ведение до центра и обратно, до противоположной штрафной и обратно;

- ведение двух мячей одновременно;

- передача в паре двух мячей в движении с двойным шагом и броском в кольцо;

- приседания и выпрыгивания на одной или двух ногах с весами и без.

Предложенные упражнения комбинировались в отдельные серии по 3–6 упражнений с повтором в 2–4 раза и периодичностью применения по 2–3 раза в отдельных микроциклах педагогического эксперимента [3].

В подвижных играх тяжело учесть возможности и потенциал каждого участника и его физическое состояние в данное время. Поэтому, приступая к проведению игры, необходимо учитывать характер предшествующей деятельности и настроения занимающихся.

Включение подвижных игр в тренировочные занятия, позволяет снизить нагрузку, а также сохранить у занимающихся приятное впечатление о занятии и подготовить их к последующим тренировкам [1, 2].

Если на уроке решается задача развития силы, то в него полезно включать игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми усилиями. Разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления, это могут быть перетягивания, выталкивания, удержания, элементы борьбы и так далее. Упражнения с различными двигательными операциями с доступными отягощениями, такие как бег или прыжки с грузом, метания на дальность так же помогут в развитии силы.

Для развития быстроты выбирают игры, которые требуют мгновенных ответных реакций на зрительные, тактильные сигналы, звуковые. Применяют упражнения с внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции в кратчайший срок и другими двигательными действиями. Разнообразные подвижные игры и эстафеты с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета так же являются эффективными.

Для развития ловкости необходимо применять такие игры, которые требуют точной координации движений и быстрого согласования своих действий с действиями партнеров, физической сноровки и тактической изворотливости.

Для формирования выносливости применяют игры, связанные с большой затратой сил и энергии, с частыми повторами или с непрерывной двигательной деятельностью на протяжении длительного времени [4].

Технике игры в баскетбол разумно обучать в следующей последовательности:

1. Обучение стойкам и передвижениям.

2. Обучение технике владения мячом в нападении.

3. Обучение технике противодействия, овладения мячом в защите.

4. Обучение игровым действиям в нападении и контрдействиям в защите.

В баскетболе разработано и предложено множество средств и методов для подготовки спортсменов [6]. Однако, именно подвижные игры являются одним из основных вспомогательных средств при работе с баскетболистами. Результаты педагогического эксперимента представлены в таблице 1.

**Таблица 1 – Динамика развития двигательно-координационных качеств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тесты | КГ (прирост %) | ЭГ (прирост %) |
| Бег 30 м (с) | 7,3 % | 11,7% |
| Прыжки в длину с места (см) | 3,8% | 7,9% |
| Подтягивания (кол-во) | 2,7 % | 10,4% |

В ЭГ во всех тестах наблюдается достоверный прирост: бег 30 м – 11,7% ; прыжки в длину с места – 7,9%; в подтягивании – 10,4% (р<0,05). Таким образом, полученные данные в ходе педагогического эксперимента свидетельствуют о большем тренировочном эффекте, об эффективности предложенных подходов к гармоничному развитию двигательно-координационных качеств школьников средствами игры в баскетбол.

Систематическое применение подвижных игр позволяет повышать и расширять двигательный фонд занимающихся.Это является очень хорошей основой для усвоения надлежащей спортивной техникой. Например, игры, связанные с метанием мяча на дальность и в цель, положительно повлияют на эффективность передачи мяча [1].

**Заключение.** Среди большого разнообразия средств физического воспитания, одно из ведущих мест занимают игры, и в особенности игры спортивные. Все выше сказанное еще раз подтверждает, что подвижные игры очень важны и значимы в физической подготовке школьников, для повышения общего уровня функциональных возможностей организма человека, для пополнения фонда двигательных умений и навыков. Доступность и открытость баскетбола позволяет решать целый комплекс педагогических задач, связанных с привлечением к активным занятиям спортом для развития физического потенциала подростков и их самореализации в двигательной деятельности.

**Литература**

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, метать. Москва: Просвещение, 2013. 159 с.

2. Выдрин В.М. Теория физической культуры (культуроведческий  
аспект): Учебное пособие. Л.: ГДОИДК, 2013. 97 с.

# 3. [Гомельский А.Я.](https://eksmo.ru/authors/gomelskiy-aleksandr-yakovlevich-ITD22796/) Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений. Москва: Эксмо, 2015. 256 с.

4. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. 8-е изд. Москва. Академия, 2013. 165 с.

5. Коробков А.В., Черняев Г.И. Оценка физической подготовленности // Легкая атлетика. 2013. №4. С. 24–26.

6. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студентов вузов. Москва, 2014. 218 с.