

# **Влияние специальной разминки на качество игры**

*Парфенова Е.А.,  
тренер-преподаватель МБОУ ДО «СШ № 1»*

## **СО Д Е Р Ж А Н И Е**

Введение

Актуальность и обоснование темы.

Общая цель: задачи, методы и формы работы .

Состояние вопроса по литературе.

Физиологический механизм разминки.

Тренировочная разминка.

Специальная часть разминки.

Игровая разминка в баскетболе.

Результаты игр.

Выводы.

Литература.

## **В В Е Д Е Н И Е**

Баскетбол – один из самых популярных видов спорта молодежи. Лучшие команды уже в течение многих лет доказывают, что они стоят на правильном пути развития этой игры. Свидетельством этому служат многочисленные призы, медали, завоеванные в крупнейших международных соревнованиях на чемпионатах мира, Европы, Олимпийских играх. Она развивает в человеке такие качества как быстрота, ловкость, выносливость, умение ориентироваться с сложной игровой обстановке. Баскетбол – это командная игра, но современный уровень развития игры требует от баскетболиста умение играть не только в коллективную игру, он требует от игрока высокой физической, технической, теоретической и морально-волевой подготовки, поэтому для достижения высоких результатов одних только командных тренировок недостаточно.

Высокая степень развития современного баскетбола требует максимального проявления индивидуальных качеств каждого игрока и правильного использования этих качеств в игре. Чтобы успешно решить эти задачи, надо совершенствовать методику тренировок и, в частности, правильной постановки разминки. Большое значение для роста игрока как спортсмена, как будущего мастера, играет индивидуальная тренировка и умение правильно разминаться, то есть разминка и индивидуальная тренировка – это – педагогический процесс, во время которого мастерство игрока или всей команды совершенствуется и индивидуальным методом.

Каждую тренировку, подготовку к матчу баскетболист должен начинать с разминки, от хорошо выполненной разминки во многом зависит успешное

выполнение задач, поставленных перед тренировкой и успешное участие в соревнованиях.

В данной методической разработке рассматривается вопрос влияния специальной разминки на качество игры.

Разминка – это комплекс специально подобранных упражнений, сознательно выполняемых, чтобы подготовить организм к предстоящей работе. Разминка ускоряет вработываемость организма, обеспечивает «вхождение» спортсмена в рабочее состояние, создается возможность для спортсмена начать соревнования при сравнительно высокой работоспособности. Различают общую и специальную разминку. Общая часть разминки состоит из различных физических упражнений, задача общей разминки заключается в подготовке мышц спортсмена к предстоящей работе, для этого в неё включаются упражнения, влияющие на упругость мышц, на улучшения гибкости в суставах. В процессе общей разминки создаются условия в организме спортсмена для отщепления кислорода от оксигемоглобина крови и поступления его в мышцы, что усиливает кровоснабжение мышц, увеличивается минутный объем крови. Общая часть разминки может состоять из различных упражнений, необязательно похожих на движения, которые будут в соревновании или в тренировке, продолжительность общей разминки 5-7 минут.

Задача общей разминки – наладить регуляцию и взаимную согласованность всех органов спортсмена в условиях максимальной мышечной деятельности. Задача специальной разминки – воспроизвести те движения, которые будут необходимы спортсмену в игре, но эти движения должны проводиться не в стандартных упражнениях, то есть броски мяча с близкого расстояния, без помехи противника, а должны проводиться с учетом реального противника, то есть должны проводиться упражнения с постоянным изменением условий. Особенность специальной разминки является игровая разминка. Игровая разминка способствует уменьшению периода вработываемости организма спортсмена, быстрого вхождения в игру. С целью определения преимущества игровой разминки между командами равными по силам, устраивались игры, перед которыми они поочередно проводили то обычную, то игровую разминку. Обычно проводимая разминка состояла из общей части и игровых упражнений, то есть такой схемы, которая применялась в практике этих команд. Игровая разминка проводилась за счет уплотнения общей и специальной части разминки 5-7 минут, а в остальные оставшиеся 7-8 минут давалась игра на один щит двух составов команд (на одной половине поля) с соблюдением правил игры, по принципу: владеющая мячом атакует кольцо. Продолжительность разминки в том и другом случаях была одинаковой для девушек 12-15 минут, но результат игры был разный, обычно это сказывалось в первые 5-10 минут и как правило выигрывала та команда, которая проводила игровую разминку.

Естественно, что разминка не может всегда определить общий, а в отдельных случаях начальный период игры, так как не является одним из элементов тренировки. Для достижения высоких спортивно-технических результатов большое значение имеют и другие стороны спортивной тренировки: общая

физическая подготовка команды, высокая техническая и тактическая подготовка, а разминка, как одна из особенностей тренировки способствует проявлению всех способностей спортсмена, но она не может компенсировать отдельные слабые стороны команды или отдельных игроков.

## АКТУАЛЬНОСТЬ И ОБОСНОВАНИЕ ТЕМЫ

Актуальность данной темы заключается в том, что не все наши команды, а особенно команды низовых коллективов, средних специальных учебных заведений умеют правильно проводить разминку, в основном разминка в этих командах носит общий характер, не все игроки участвуют в разминке, что значительно сказывается на игре данной команды. Поэтому вопрос правильной разминки с её характерной особенностью актуален и в настоящее время.

## ОБЩАЯ ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ, ФОРМЫ РАБОТЫ

Общая цель работы – теоретический анализ тех литературных источников, которые имеются по теме «Специальная разминка баскетболиста».

Задачи:

1. Раскрыть влияние специальной разминки баскетболиста на тренировочную игру, на соревнования.
2. Сравнить роль игровой разминки с общей разминкой в баскетболе.

Для использования этих целей и задач используется обзор литературных источников по данной теме.

Основной метод и формы работы – это теоретическое исследование имеющейся литературы по данному вопросу.

## ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ МЕХАНИЗМ РАЗМИНКИ

Разминка, как известно, является одним из необходимых и важных элементов тренировки и спортивного состязания, она ускоряет вработываемость организма и обеспечивает «вхождение спортсмена в рабочее состояние».

Благодаря уменьшению периода вработывания создается возможность начать соревнование при сравнительно высокой работоспособности. Различают общую и специальную разминку. Влияние общей разминки заключается в усилении физиологических функций различными упражнениями, влияние специальной – в подготовке тех функций, усиление которых особенно необходимо в предстоящем соревновании. Для этого используются физические упражнения, которые по своей структуре близки к предстоящим движениям.

Разминка должна подготовить мышцы к предстоящей работе, для этого в неё включают упражнения, влияющие на упругость мышц, повышающие их растяжимость. Таким образом, достигают улучшения гибкости в суставах. При разминке повышается температура мышц, тем самым уменьшается их вязкость и увеличивается скорость протекающих в них химических реакции.

Создаются выгодные условия для отщепления кислорода от оксигемоглобина крови и поступления его в мышцы, в них дополнительно раскрываются капилляры, что обеспечивает усиление кровоснабжения мышц. Происходит сжатие сосудов селезенки, печени, мобилизация депонированной крови. Разминка вызывает увеличение минутного объема крови. Разминка способствует подготовке дыхательной системы и максимальной её деятельности.

Важнейшая задача разминки – налаживание регуляции и взаимной согласованности функций дыхания, кровообращения и движения в условиях максимальной мышечной деятельности. Общая разминка может состоять из различных упражнений, которые не обязательно должны входить в соревнованиях движения. Специальная часть разминки должна содержать именно эти предстоящие движения, она позволяет воспроизвести те навыки, которые будут необходимы в игре.

Поэтому перед игрой в баскетбол разминка должна обязательно отражать специфические условия этой игры, благодаря чему характер деятельности игроков в разминке и игре будет одинаковым, только в этом случае может быть достигнута наибольшая тождество средств разминки с последующей деятельностью. Для создания у игроков оптимальной возбудимости и подвижности корковых процессов недостаточно выполнять в разминке перед игрой лишь определенные технические приемы в заранее обусловленной последовательности и в не изменяющихся условиях. Необходимо, чтобы упражнения разминки своим игровым характером (наличие противника, постоянно изменяющиеся условия, взаимодействия партнеров) обуславливали применение игроками в том или ином случае (в зависимости от обстановки) различных технических приемов и действий как с мячом, так и без мяча. Участие игроков в такой системе упражнений, будет своеобразной деятельностью, сходной с игровой обстановкой. В процессе этой деятельности в теснейшей связи с изменениями в центральной нервной системе будут происходить изменения функционального состояния всего организма, это чрезвычайно важно, так как напряженная игра в баскетбол предъявляет большие требования к работе внутренних органов и двигательному аппарату.

Исходя из своеобразия физической нагрузки в игре (чередования коротких рывков и остановок, быстрая смена скорости, характера направления движения) подготовка внутренних органов и двигательного аппарата наряду с общей подготовкой должна иметь и специально физический характер. Иначе говоря, игрок даже своевременно осознавая необходимость выполнения того или иного действия не может мгновенно осуществить его, что крайне необходимо в процессе игровой деятельности.

Подготовка внутренних органов заключается в том, что разминка способствует увеличению функциональных возможностей в их деятельности при-

нительно к характеру последующей нагрузки. Указанное явление будет наиболее благотворным при последовательном использовании в разминке упражнений без мяча и с мячом. Вместе с тем в процессе выполнения этих упражнений должна происходить и дальнейшая подготовка игрока к деятельности в игре без мяча, например взаимодействие партнеров, «держание» подопечного игрока, освобождение от «опеки» защитника.

Выполнение специальных упражнений с мячом подготавливает участников к сложной деятельности в игре без мяча и с мячом в постоянно изменяющихся условиях. Для наиболее полноценной подготовки в процессе разминки к сложной сознательной и творческой деятельности в игре не достаточно только механически выполнять даже сугубо специфические упражнения. Необходимо, чтобы применялись упражнения, отражающие условия и характер игровой деятельности, выполнялись с определенной тактической целенаправленностью, созданной словесной установкой тренера, как команде в целом, так и каждому игроку в отдельности и творческой активностью самих спортсменов. Рассматривая разминку как очень важный этап всей подготовки к соревнованию, нельзя не учитывать, что она производится во время так называемого стартового состояния, характеризующихся определенными изменениями функционального состояния центральной нервной системы и соответствующими изменениями в деятельности всего организма. Эти изменения могут иметь различный характер и отличаться как умеренным повышением, так и в определенных случаях чрезмерным повышением или понижением возбудимости центральной нервной системы. Разновидности стартового состояния обусловлены единым влиянием различных комплексов раздражителей как социального так и биологического порядка. Эти разновидности являются неизбежными, постоянно изменяющимся дном, на котором производится разминка перед соревнованием. Влияние разминки не будет различным в зависимости от того или иного стартового состояния, которое в свою очередь определяется типом нервной деятельности и конкретными внешними и внутренними условиями. Поэтому разминка должна варьироваться в зависимости от конкретной обстановки и состояния игрока. Для того, чтобы произошли требуемые изменения в деятельности всего организма необходимо выполнять упражнения в течение определенного времени, которое затрачивается на вработываемость организма.

Физическая нагрузка при игре в баскетбол характерна тем, что на протяжении длительного промежутка времени необходима максимальная скорость передвижения, чередующихся с незначительными перерывами, игра требует от участников большой выносливости, позволяющая сохранять максимальную скорость рывков на протяжении всего соревнования. На основании исследований установлено, что продолжительность разминки для взрослых команд должна быть не менее 15 минут. Вместе с тем надо исходить, что продолжительность разминки зависит от количества игр в день, от особенности организма игрока. Но беда в том, что не все умеют самостоятельно разминаться, не всегда уделяют разминке серьезное внимание. Хорошо готовятся к игре и выполняют разминку обычно те 5 игроков, которые начинают игру, а

остальные делают её неохотно, так как думают о том, что все равно будут сидеть на «скамейке» «остынут». Такая точка зрения ошибочна и не правильна. Те игроки, которые хорошо не размялись, часто допускают много ошибок в игре, а иногда получают и травмы.

Баскетболист, сделавший хорошую разминку перед игрой, активно следить за игрой и переживает за свой коллектив. Он готов в любой момент вступить в игру без большой длительной разминки во время всего тайма. Во время перерыва между таймами игрокам, не участвовавшим в игре, или участвовавшим в ней мало, обязательно нужно дополнительно размяться, часто можно наблюдать как во время соревнований, когда происходит несколько игр в день, игроки разминаются – это нецелесообразно, так как бесцельно тратятся силы перед следующей игрой. Баскетболисты высших разрядов и на тренировках разминаются иногда самостоятельно, поэтому каждый баскетболист должен хорошо знать как выполнять разминку.

## ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАЗМИНКА

Разминка – это комплекс специально подобранных физических упражнений, сознательно выполняемых атлетом, чтобы подготовить организм к предстоящей работе.

Учитывая большое педагогическое, психологическое значение хорошо организованной разминки, наиболее целесообразной, можно считать приводимую ниже разминку.

Общая часть разминки (упражнение без мяча), индивидуальные упражнения, состоящие из медленного и быстрого бега, чередования движения рук, туловища, ног, разнообразных прыжков, бег с остановками, поворотами и изменениями направления и характера движения.

Упражнения выполняются каждым игроком самостоятельно под наблюдением тренера, в произвольном сочетании постепенно усиливающимся темпе, в нужной для каждого дозировке. Коллективные упражнения, в которых рывки чередуются с остановками, поворотами, с изменениями направления движения.

Разминающиеся движутся по кругу бег в среднем темпе на расстоянии 2-3 метра, по сигналу (поднятие руки) выполняют рывок вперед, стараясь догнать бегущего впереди, поворот кругом и продолжение бега в среднем темпе в обратном направлении.

Разминающиеся делятся на две группы: первая группа по команде выполняет рывок от лицевой до средней линии – остановку и поворот, затем рывок от линии штрафного броска, остановку и поворот, после чего следует рывок на исходное положение, вторая группа начинает движение по второму сигналу, подаваемому немного позднее и старается двигаться по тому же пути догнать первую группу.

3. Разминающиеся располагаются на исходной позиции в парах так, чтобы выполняя бег на месте, прыжки или приседания по заданию, один участник

из каждой пары был впереди второго примерно на два метра по сигналу (поднятие руки) подаваемому неожиданно, находящиеся впереди должны как можно быстрее добежать до указанного ранее места, остальные догнать их. Если во время движения подавался второй сигнал (свисток), то тот, кто догонял, должен резко изменив направление (двигаясь в обратном направлении), убежать к исходной позиции, а тот, кто убегал – догнать его. Можно применять и другие предложения, составляемые тренером применительно к своему коллективу с учетом характера передвижения во время игры.

#### Специальные упражнения в парах:

1. Один игрок защитник, второй – нападающий. Нападающий, используя ложные действия, рывки, остановки и повороты, старается освободиться от защитника и выйти на свободное место: защитник старается своевременно реагировать на действия нападающего игрока, затрудняя ему выход на свободное место, через определенное время игроки меняются ролями.
2. Игра в пятнашки «в парах». Передвигаясь в характерной для игры стойке, убегающий старается, используя ложные действия, короткие рывки и быстрые остановки с внезапным изменением направления движения, прыжков стараясь уйти от игрока, который его догоняет, как только водящий игрок «запятнает» убегающего, они меняются ролями.

#### Специальные упражнения в тройках:

1. Два игрока – нападающие, один – защитник. Один из нападающих, применяя ложные действия, рывки, остановки, старается навести защитника на своего партнера, используя его как заслон, обеспечивающий беспрепятственный выход на свободное место; нападающий активными действиями помогает своему партнеру. Через определенное время игроки меняются ролями.
2. Игра в «пятнашки» в тройках. Один игрок догоняет – второй убегает от него, стараясь не быть «запятнанным», третий игрок, заслоняя убегающего, мешает действиям водящего игрока.

#### Специальные групповые упражнения:

1. Одна команда в роли нападающего, вторая защищает определенную площадь. Игроки нападающей команды, действуя сообща, стараются (благодаря встречным передвижениям, организации заслонов) выводить своих игроков на свободное место, освобождая их от опеки защитников. Игроки защищающейся команды, первоначально играя в защите против определенного игрока, также действуют в непосредственной взаимосвязи друг с другом, переключаясь в нужный момент для держания других игроков; при этом основное внимание обращают на того игрока, который в нужный момент является наиболее опасным. Это упражнение целесообразно проводить на одной половине

поля, где защищающая команда старается не пропустить свободных игроков к щиту. Через определенное время команды меняются ролями.

2. Групповые «пятнашки», игроки делятся на две группы. Участники одной группы – убегающие. Каждый игрок водящей команды имеет право «пятнать» только одного игрока из команды, которая убегает; убегающие стараются уйти, используя при этом в качестве заслона как своих партнеров, так и противников. Кроме того, они стараются активно помогать своим партнерам убегать от «пятнающих» их игроков. Игроки догоняющей команды в свою очередь должны не только «запятнать» игрока, но и помогать своими действиями партнерам по команде.

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ЧАСТЬ РАЗМИНКИ

Упражнения с мячом.

1. Передача мяча в кругу произвольным способом в любом направлении. Разминающиеся делятся на две группы. Одна (в которой больше игроков) образует круг. Игроки передают мяч любым способом в разнообразных направлениях, самостоятельно передвигаясь вправо и влево по кругу только в пределах 2-3 метров. Игроки второй группы, передвигаясь внутри круга в любых направлениях, стараются перехватить мяч. Когда мячом овладела команда играющая в кругу, команды меняются ролями.

2. Передача мяча произвольным способом в любом направлении с ведением и без ведения мяча равными командами. Команда, владеющая мячом, используя свои технические и тактические возможности, старается как можно дольше без ошибок удерживать мяч у себя. Если игроки этой команды допускают ошибку или мяч перехватывает другая команда, команды меняются местами. Каждый игрок команды, которая играет в защите «держит» определенного игрока другой команды.

3. Броски мяча в корзину произвольным способом с различных расстояний при сопротивлении защитника. Игрок, бросающий мяч в корзину, выбегает на любое свободное место для получения мяча и в зависимости от действий защитника, производит бросок в корзину издали или обыгрывает защитника, проходя под щит. После броска оба игрока стараются поймать отскочивший от щита мяч. Игрок, поймавший мяч от щита, становится нападающим и, передав мяч находящему для броска следующему игроку, уходит на исходную позицию для последующего выхода. Игроки, не поймавшие мяч, становятся защитниками. Защитники должны активно, но правильно, без персональных ошибок, вмешиваться в действия нападающего игрока и стараться овладеть мячом, если же защитник совершает персональную ошибку, то нападающему дается право на повторное выполнение броска. Если персональную ошибку совершает нападающий, то независимо от того, кто поймает мяч от щита, он становится защитником. В других случаях просто можно установить смену ролей участников (защитник после броска подбирает мяч и передает его следующему игроку; только что выполнивший бросок становится защитником).



4. Броски мяча в корзину произвольным способом после разыгрывания между двумя нападающими против одного защитника. Бросок в корзину производит игрок, оказавшийся в более выгодном положении. Каждая пара поочередно участвует в упражнении до попадания мяча в корзину без совершения ошибок. Игрок, забросивший мяч в корзину, становится защитником. Игрок, бывший защитником, со своим партнером уходит на исходное положение для начала упражнения.

5. Игра в одну корзину двух равных команд с соблюдением основных правил игры в баскетбол и выполнением следующих условий:

а) игра проводится на одной половине поля, начинается разыгрыванием начального броска на линии штрафного броска,

б) команда, овладевшая мячом, нападает, другая команда защищает корзину. Команда вбрасывает мяч из-за лицевой линии к средней линии и только после этого начинает атаку корзины,

в) при броске в корзину, если мяч не попал в нее, повторный бросок имеют право совершить лишь игроки нападающей команды, игроки защищающейся команды должны после овладения мячом, отскочившим от щита, передать его назад и после этого начать атаку,

г) персональные ошибки игроков во всех случаях наказываются штрафным броском (для уплотнения времени). Если мяч не попал в корзину, сразу же вторично атаковать её могут игроки команды, сделавшей штрафной бросок. Другая команда должна овладеть мячом, сделать передачу к средней линии и после этого начать атаку. В зависимости от конкретных условий (количество разминающихся, их подготовленность, условия проведения разминки). Игра может производиться командами: 3 – против трех, 4 – против четырех, 5 – против пяти. При игре неполными составами следует внимательно относиться к составлению команд, исходя из взаимодействий игроков команды вообще, а также их задач, которые поставлены перед каждым игроком в данной встрече. При игре полными составами вступающими в соревнование с самого начала составляют одну команду, запасные игроки – вторую. Перед каждым соревнованием разминка игроков должна начинаться с выполнения различных индивидуальных упражнений. Затем выполняется одно коллективное упражнение в рывках с остановками, поворотами, изменением направления движения и одно – два упражнения из проведенных в парах, тройках или групповых. Специальная часть начинается выполнением одного из упражнений в передачах мяча, затем одно – два упражнения в бросках в корзину и заканчивается игрой в одну корзину двумя командами.

Все упражнения выполняются при различной интенсивности и дозировке для определенных игроков под руководством тренера. Из общей продолжительности разминки около одной - двух минут отводится на короткие перерывы между отдельными упражнениями. Продолжительность общей части составляет примерно пять минут, специальной – 9-10 минут. На играх двух команд в одну корзину каждый раз необходимо отводить 4-5 минут. Каждое упражнение проводится преимущественно в соревновательном порядке с постановкой определенной задачи, это особенно важно в упражнениях специальной

части и в игре в одну корзину. При хороших условиях для разминки (площадки для игры, не менее двух мячей на команду) перед началом игры разминаются все 10 человек команды, это будет обеспечивать большую сплоченность коллектива, готовность выхода на поле любого игрока при неожиданных заменах в начале игры и более полное полноценное проведение последнего упражнения в разминке.

Однако, следует учитывать, что та разминка будет недостаточно эффективна для игроков вступающих в соревнование даже в середине первой половины игры. Поэтому один - два игрока, выход которых на поле вероятен в ближайшее время, должны продолжать разминку с мячом и после начала игры. Игроки, вступившие в игру через продолжительное время, должны сделать перед выходом дополнительную разминку, в этом случае, если запасным игрокам не предоставляется возможности участвовать в данной встрече, то все-таки проделанная перед игрой разминка будет для них своеобразной тренировкой, особенно важной при длительных соревнованиях.

Если условия для проведения разминки неблагоприятны (недостаточно места, малое количество мячей) или необходимо сохранить силы игроков, не выходящих в начале соревнований, разминку перед началом игры проводят пять игроков, вступающих в соревнование с самого начала или один – два запасных игрока, выход которых наиболее возможен при замене.

## ИГРОВАЯ РАЗМИНКА В БАСКЕТБОЛЕ

Как известно, разминка является одним из наиболее важных элементов тренировки и спортивного состязания, она ускоряет вработывание организма и обеспечивает вхождение спортсмена в рабочее состояние. Благодаря уменьшению периода вработывания создается возможность начать соревнование при сравнительно высокой работоспособности. Эффективность разминки подтверждена практикой и экспериментально.

Приводимые Старорусской З.Н. наблюдения на первенство России среди девушек старшего возраста показали, что большинство наших команд придерживается определенной схемы разминки. Проводимая ими разминка состоит из общей части (различные физические упражнения 5-7 минут и специальные игровые элементы), броски по кольцу 5-8 минут. Надо отметить, что наши команды не используют какой-то определенной методики проведения разминки. Часто разминка состоит из разнообразных бросков по кольцу или наоборот включает только общую часть. Продолжительность разминки у разных команд от 7- до 3- минут, интервалы между окончанием разминки и началом игры делаются в пределах от двух до трех минут, пяти семи минут.

По существу разминка, проводимая в настоящее время большинством наших баскетбольных команд, ничем почти не отличается от той схемы разминки, которая проводилась 10 – 15 лет назад.

В настоящее время, в связи с повышением класса игры наших баскетболистов, назрела необходимость улучшить существующую методику проведения разминки, которая бы основывалась на основе научного представления о фи-

зиологическом механизме разминки. С целью определения преимущества игровой разминки между командами примерно равными по своим силам, устраивались иглы, перед которыми они поочередно проводили то обычную, то игровую разминку. Обычно проводимая разминка состояла из общей части и специальных игровых упражнений, т.е. такой схемы которая в практике применялась этими командами. Игровая разминка проводилась следующим образом: за счет уплотнения времени общей и специальной части, в последующей давалась игра на один щит двух составов команд (на одной половине поля) с соблюдением правил игры, по принципу: владеющая мячом команда атакует кольцо. Игра, проводимая под непосредственным руководством тренера, начиналась сравнительно медленным темпом, близким к темпу обычной игры. Продолжительность разминки в том и другом случае была одинакова, для юношей 15-17 минут, для девушек 12-15 минут (из них на игру приходилось 5-8 минут).

Проведенный анализ игры показал, что команды, проводя игровую разминку играют лучше, чем в тех случаях, когда они применяют обычную разминку. Вместе с этим, команды после игровой разминки, играют лучше, чем противник после обычной разминки. Преимущество игровой разминки особенно оказывается в первые 5-10 минут игры и в большинстве случаев встреча заканчивалась победой команды, проводящей заранее игровую разминку.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИГР В ТРЕНИРОВОЧНЫХ ИГРАХ

Команда после игровой разминки начинала игру лучше, чем противник и в большинстве случаев в течении первых 6 минут были полными хозяевами площадки. Они с первых минут налаживали комбинационную игру, чаще атаковали корзину, процент попадания достигал 70-75 %, потерь мяча во время бросков в корзину было меньше. Счет за первые 6 минут игры в 7 случаях был в пользу команды, проводившей первую разминку, в одном случае ничейным и в двух случаях не в пользу этой команды. Общий итог результатов игр показал 7 выигрышей и 3 проигрыша.

Результаты игр показали, что при проведении игровой разминки в условиях тренировочных игр, календарных встреч команда показывает лучшую игру, чем та, команда, которая производила общую разминку.

Естественно, что разминка не может всегда определить общий, а в отдельных даже начальный период игры, так как она является только одним из элементов тренировки.

Для достижения высоких спортивно-технических результатов имеют значение и другие стороны спортивной тренировки: общая физическая подготовка команды, высокая техническая и тактическая подготовка. Разминка может способствовать проявлению всех приобретенных в процессе тренировки способностей спортсмена, но не компенсировать отдельные слабые стороны подготовки игроков.

Как известно, в баскетболе одним из решающих элементов игры является завершающий бросок по корзине. Записи игр показали, что команды, проводя

разминку в течении 5-10 минут, играли более активно, переигрывали противника, создавали возможность проходить и бросать мяч с более близкого расстояния. Броски по корзине завершались попаданием благодаря тому, что они были тактически обоснованны, а это облегчало их техническое выполнение. После игровой разминки игроки чаще атаковали кольцо, у них было меньше потерь мяча во время подготовки атаки, а самое главное – технические комбинации завершались результативным броском.

Из практики баскетбола известно, что при замене игрока, новый игрок, даже после разминки не может сразу войти в игру, так как этому не предшествовала игровая разминка, поэтому после игровой разминки команда по существу не начинает игру, а как бы продолжает её, т.е. входят из игры в игру, тогда как противнику приходится 5-6 минут входить в игру для того чтобы «разыгрываться».

Заключение .

1. Разминка в баскетболе должна стать составной, неотъемлемой частью каждого соревнования, проводимой по определенному, заранее известному спортсменам плану.
2. Значение разминки следует рассматривать в первую очередь с точки зрения влияния её на деятельность центральной нервной системы, обеспечивающей изменения в деятельности всего организма.
3. Наиболее полная всесторонняя подготовка к успешной деятельности с первых минут игры в баскетбол происходит в процессе разминки, состоящей из общей, специальной частей, по своему содержанию наиболее приближенных к особенностям данной игровой деятельности.
4. Упражнения в разминке, соответствующие игровой деятельности по условиям, и в связи с этим и по характеру физической нагрузки обеспечивает более полноценную подготовку организма спортсменов к выполнению специфических напряжений в игре.
5. Для более эффективной всесторонней подготовке к игровой деятельности необходимо, чтобы игровые упражнения в процессе разминки выполнялись с определенной технической целенаправленностью.
6. Перед каждым соревнованием разминка игрока должна начинаться с выполнения различных индивидуальных упражнений.
7. После проведения игровой разминки в начальный период игры команды чаще и результативней атакуют кольцо противника, меньше теряют мяч из-за технических ошибок во время подготовки атаки, создают благоприятные условия для ведения игры и в большинстве выигрывают её.
8. Игровая разминка значительно уменьшает латентный период двигательной реакции, а также пределы её колебаний, что говорит о создании в коре больших полушарий состояния возбудимости, соответствующего данной игровой деятельности.

9. Применение в практике соревнований игровой разминки показало, что она обеспечивает вхождение игроков, а главное команды в целом, в игру с первых минут начала состязания.

## **ЛИТЕРАТУРА**

Баскетбол – учебное пособие.

Гросле А. - «Специальные упражнения баскетболистов»Изд. ФИС

Бардшвили Н. – «Теория и практика физической культуры» № 9, «Игровая разминка в баскетболе».

Коузи Б. - Баскетбол (игра и обучение).

Линдберг Ф. - Баскетбол (игра и обучение).

Пинхолстер Г. - Энциклопедия баскетбольных знаний.

Озолин Л.Н. - «Самоконтроль спортсмена».

Маркосян А. - Физиологический механизм разминки, учебник.

Старорусская З.Н. - Теория и практика физической культуры № 6. «О содержаниях разминки перед игрой в баскетбол в условиях соревнований».

Стонкус С. - Индивидуальная тренировка баскетболиста