



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И МЕДИКО-
БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Методика использования подвижных игр в системе занятий баскетболом

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура»
Форма обучения: заочная

Проверка на объём заимствований:
43,2 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

« 30 » 06 20 г.
зав. кафедрой БЖиМБД

Томасева З.И.



Выполнил:
Студент группы ЗФ 514/106-5-2
Юсупов Артур Жаудатович

Научный руководитель:
к.п.н., доцент
Гладкая Е.С.

Челябинск
2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В СИСТЕМЕ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ	7
1.1 Подвижные игры в системе занятий баскетболом.....	7
1.2 Методические основы применения подвижных игр на занятиях по баскетболу.....	13
1.3 Возрастные аспекты использования подвижных игр при подготовке баскетболистов.....	18
Выводы по первой главе.....	21
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР В БАСКЕТБОЛЕ	23
2.1 Организация опытно-экспериментальной работы по проверке рабочей гипотезы.....	23
2.1 Экспериментальная методика использования подвижных игр.....	25
2.3 Оценка эффективности экспериментальной методики использования подвижных игр на занятиях по баскетболу.....	39
Выводы по второй главе.....	52
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	53
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	55

ВВЕДЕНИЕ

Одним из важных средств оздоровления подрастающего поколения являются занятия спортом и физической культурой. В связи с этим, перед педагогами стоит задача активного вовлечения детей и подростков в секции и внеурочные занятия спортом [13, 24].

Баскетбол относится к популярным играм среди детей, подростков и молодежи благодаря высокой эмоциональности, доступности инвентаря и всестороннему развитию физических качеств. Секции по баскетболу широко распространены по всей стране, а занятия по данному виду спорта в обязательном порядке включены в программы по физической культуре в общеобразовательных школах. Доступность баскетбола заключается в том, что эта игра включает все естественные движения человека: бег, ходьба, прыжки, метания. Именно эти простые действия являются эффективным средством всестороннего развития ребенка, укрепления его здоровья и формирования привычки к здоровому досугу.

Высокий результат игры зависит от совокупности факторов: возраста игроков, уровня их физической подготовленности, уровня сформированности технико-тактических и игровых действий, от психологической готовности. В связи с этим, перед педагогом ставится задача выбора средств и методов эффективной физической, технико-тактической и психологической подготовки спортсменов-баскетболистов [18].

Большим потенциалом для подготовки баскетболистов обладают подвижные игры. Благодаря созданию высокого эмоционального фона во время подвижных игр, школьники приобретают игровые технические навыки разного уровня сложности, а также учатся взаимодействовать в команде. Подвижные игры отвечают природным потребностям растущего организма в движениях. Следует отметить, что некоторые технические приемы осваиваются и совершенствуются лучше всего именно в процессе подвижных игр.

Многие специалисты описывают применение игр в подготовке баскетболистов (Д. Ф. Михеева, М. М. Степанова, Е. Н. Алексеева, С. Ю. Бахарева).

Учитывая вышесказанное, подвижные игры как метод физического воспитания обладают высокой значимостью. Однако на сегодняшний день, несмотря на большое количество работ по применению подвижных игр в подготовке баскетболистов, существует ряд проблем по систематизации игр с учетом этапа подготовки, выбора игр с учетом возраста, условий проведения тренировки, задач урока.

Актуальность исследования позволяет выявить возникшее противоречие: между потребностями в достижении высоких результатов на соревнованиях по баскетболу и необходимости совершенствования методики занятий по баскетболу с использованием подвижных игр. Данное противоречие определило тему нашего исследования «Методика использования подвижных игр в системе занятий баскетболом»

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс подготовки баскетболистов.

Предмет исследования: методика использования подвижных игр.

Цель исследования разработать и апробировать методику использования подвижных игр в системе занятий баскетболом.

Рабочая гипотеза: предполагается, что результативность подготовки баскетболистов будет эффективной, если будут реализованы:

- методика использования подвижных игр в системе занятий баскетболом;
- сделан подбор подвижных игр согласно целям тренировочного процесса;

Задачи исследования:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по теме исследования.

2. Выявить методические особенности применения подвижных игр при подготовке баскетболистов.

3. Разработать методику использования подвижных игр в системе занятий баскетболом.

4. Выявить диагностический аппарат по определению эффективности использования подвижных игр в тренировочном процессе.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:**

1) Теоретические методы: изучение научной литературы по исследуемой проблеме и документов с целью конкретизации основных теоретических и методических положений, анализ, обобщение и интерпретация результатов экспериментального исследования;

2) Эмпирические методы: сбор научных фактов, психолого-педагогическое наблюдение, метод экспертных оценок, диагностика физических качеств баскетболистов 13-15 лет;

3) Социологические методы: тестирование с целью выявления эффективности разработанной методики;

4) Статистические методы.

Исследование состояло из четырех взаимосвязанных этапов.

На первом этапе (сентябрь–октябрь 2021 г.) осуществлялось теоретическое осмысление проблемы, научной литературы и документов с целью конкретизации основных теоретических и методических положений; проводили наблюдение, опрос и тестирование юных баскетболистов, на основе которых разработали гипотезу исследования использования подвижных игр в тренировочном процессе.

На втором теоретическом этапе (октябрь - ноябрь 2021 г.) разрабатывалась программа опытно-экспериментальной проверки гипотезы исследования.

На третьем этапе (ноябрь 2021г. - февраль 2022г.) проведение педагогического эксперимента, выявление причинно-следственных связей

между результатами исследования и его существенными факторами, анализ и интерпретация результатов экспериментального исследования

На четвертом (март – апрель 2022 г.), заключительном этапе обобщались результаты исследования, формулировались научные выводы, разрабатывались методические рекомендации по применению экспериментальной методики.

Достоверность результатов исследования обеспечивалась применением методов исследования, адекватных поставленным целям, задачам, объекту, предмету исследования, завершенностью экспериментальной работы по исследуемой теме.

База исследования: МБУ СШОР № 8 по баскетболу г. Челябинска. В исследовании принимали участие юные футболисты в возрасте 11-13 лет, в количестве 20 человек.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования заключается в том, что:

- разработана методика использования подвижных игр в системе занятий по баскетболу;

Достоверность и обоснованность положений и выводов исследования обеспечивается:

- согласованностью с фундаментальными положениями философии, психологии и педагогики;

- комплексной методикой проведённого эксперимента, соответствующей цели, задачам и логике исследования;

- анализом и синтезом фактического материала, полученного в ходе исследования;

- подтверждением основных положений и результатов исследования.

Дипломная работа состоит из: введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В СИСТЕМЕ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ

1.1 Подвижные игры в системе занятий баскетболом

Подвижная игра является активной и сознательной деятельностью, которая характеризуется точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Подвижная игра является упражнением, посредством которого может разрабатываться техника в том или ином виде спорта.

Подвижные игры являются также общеразвивающим средством. Они являются не только ведущим методом спортивной подготовки, подвижные игры также являются незаменимым средством развития мышления, ловкости, сноровки, смекалки, морально–волевых качеств. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как одно из наиболее значимых средств всестороннего развития ребенка.

В первую очередь подвижные игры являются средством физического воспитания детей. Они способствуют развитию и совершенствованию движений, координационных способностей. Подвижные игры задействуют крупные и мелкие мышцы, также они улучшают обмен веществ, дыхание, кровообращение. Также подвижные игры оказывают влияние на нервно-психическое развитие личности, так как они вызывают положительные эмоции развивают тормозные процессы. Этим обуславливается необходимость использования подвижных игр при обучении игре в баскетбол.

Также важнейшими характеристиками подвижных игр являются рефлексия и эмпатия. Они определяют успешность игрового процесса, что является не менее важным при обучении игре в баскетбол. Во время

проведения таких игр, ребенок находится в воображаемой роли, где необходимо чувствовать ролевые переживания напарника, что благоприятно сказывается на сплоченноиграющей команде [7].

Таким образом, игровой метод служит необходимым условием при обучении игре в баскетбол. Подвижные игры не только дают возможность более простому обучению, но и создают благоприятный эмоциональный настрой. С помощью игр педагог имеет возможность сплотить детский коллектив, помочь лучшему усвоению элементов и техники баскетбола, а также поспособствовать нарабатыванию навыка владения мячом.

Выделяют два основных подхода к применению подвижных игр в обучении игры в баскетбол:

Сопоставление игровых действий в баскетболе и в применяемых игровых заданиях.

Применение игр с использованием сочетаний игровых действий в режимах мышечной работы, идентичных специфическим условиям непосредственно игрового противоборства.

Применение подвижных игр обуславливается постоянным изменением и разнообразием технических и тактических задач с частичным проявлением двигательных возможностей, связанных с эмоциональным и функциональным состоянием организма. С помощью них создается наиболее облегченные условия сочетания уже приобретенных игровых навыков и качеств, с последующим переносом результатов в основную игровую деятельность [10].

Основываясь на главные основы игровой деятельности и взаимоотношение игроков при достижении конкретных целей подвижные игры разделяют на 3 основные группы:

Игры некомандные. Характерной чертой игр данной группы является присутствие общих целей играющих. Игроки основываются на определенных правилах, которые отражают не только личные интересы играющего, но и интересы всей команды.

Переходные к командным. Для игр данной группы основной характерной чертой является то, что в них не существует постоянной общей цели и отсутствует необходимость действовать в интересах других. Здесь играющий может как преследовать свои личные цели, так и действовать в интересах всей команды. Именно в этих играх дети начинают включаться в коллективную деятельность.

Командные игры. Данные игры отличаются совместной деятельностью, с помощью которой достигаются общие цели. Личные интересы полностью подчиняются интересам всего коллектива. Эти игры существенно укрепляют здоровье детей, оказывают благоприятное влияние на развитие психофизических качеств [15].

На основе этого можно сделать вывод, что существующие классификации разнообразны и отличаются друг от друга. Поэтому игры очень трудно систематизировать так, чтобы игры одной группы были строго ограничены от другой группы. Одновременно группы должны быть взаимосвязаны и взаимообусловлены. Поэтому нельзя говорить о преимуществе одной группы над другой [11].

Согласно современным представлениям о методах воспитания двигательных качеств у учащихся, можно сделать предположение, что достаточно высокий эффект может быть достигнут путем применения определенного круга специальных физических упражнений, подвижных игр с так называемой «преимущественной направленностью». Подвижные игры направлены на воспитание двигательных качеств, поэтому степень преимущественной направленности обуславливается характером выполнения упражнений.

Подвижные игры оказывают большую роль на занятиях по общей физической подготовке. Но также важен подбор и использование наиболее эффективного игрового метода. Одним из более важных достоинств этого метода является то, что при его помощи изучение технически сложных упражнений становится наиболее доступным. Также использование

подвижных игр создает условия комплексного совершенствования двигательной деятельности, где вместе с двигательными навыками развиваются физические качества.

С помощью подвижных игр можно оживить и разнообразить занятия. Они помогают эмоционально переключиться, восстановить силы и облегчить овладение материалом непосредственно в ходе занятия. Также одним из достоинств подвижных игр является то, что их можно использовать в любых условиях и на любых этапах учебных занятий. Создавая определенные педагогические условия, можно ускоренно обучать школьников игре в баскетбол [18].

Методика проведения подвижной игры включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приемов, направленных на формирование личности ребенка, умелое педагогическое руководство ею. Особое значение имеет профессиональная подготовка воспитателя, педагогическая наблюдательность и предвидение. Стимулируя у ребенка интерес к игре, увлекая его игровой деятельностью, педагог замечает и выделяет существенные факторы в развитии и поведении детей.

Успешное проведение подвижных игр заключается в учете индивидуальных особенностей каждого ребенка. Его поведение в игре зависит от имеющихся двигательных навыков, типологических особенностей нервной системы. Активная двигательная деятельность тренирует нервную систему ребенка, способствует уравниванию процессов возбуждения и торможения [14].

Подбор и планирование подвижных игр зависят от условий работы каждой возрастной группы: общего уровня физического и умственного развития детей, их двигательных умений, состояния здоровья каждого ребенка, его индивидуальных типологических особенностей, времени года, особенностей режима, места проведения, интересов детей. При подборе сюжетных игр принимаются во внимание сформированность у ребенка представлений об обыгрываемом сюжете. Для лучшего понимания игрового

сюжета педагог проводит предварительную работу с ребенком: читает художественные произведения, организует наблюдения за природой, повадками животных, деятельностью людей различных профессий (пожарными, водителями, спортсменами и т.д.), просматривает видео-, кино- и диафильмы, проводит беседы.

Ознакомление детей с новой игрой происходит в течении 1,5-2 мин. Объяснение сюжетной подвижной игры, дается после предварительной работы с ребенком по формированию представлений об игровых образах. В ходе объяснения игры перед детьми ставится игровая цель, способствующая активизации мысли, осознанию игровых правил, формированию и совершенствованию двигательных навыков. При объяснении игры используется краткий образный сюжетный рассказ. Он изменяется в целях лучшего перевоплощения ребенка в игровой образ, развития выразительности, красоты, грациозности движений; фантазии и воображения малыша. Сюжетный рассказ аналогичен сказке, вызывающей у детей воссоздающее воображение, как бы зрительное восприятие всех ситуаций игры и действий, которые стимулируют их к эмоциональному восприятию [3].

При объяснении не сюжетной игры, педагог должен раскрыть последовательность игровых действий, игровые правила и сигнал. Он поясняет местоположения играющих и игровые атрибуты. При объяснении игры педагог не должен отвлекаться на замечания. С помощью вопросов он проверяет, как дети поняли игру. Если правила игры им понятны, то она проходит весело и увлекательно.

Объясняя игры с элементами соревнования, педагог уточняет правила, игровые приемы, условия соревнования. Он выражает уверенность в том, что все дети постараются хорошо справиться с выполнением игровых заданий, которые предполагают не только скоростное, но и качественное его выполнение («Кто быстрее добежит до флажка», «Чья команда не уронит мяча»). Правильное выполнение движений доставляет детям удовольствие,

чувство уверенности и стремление к совершенствованию.

Объединяя играющих в группы, команды, педагог учитывает физическое развитие и индивидуальные особенности детей. В команды воспитатель подбирает детей равных по силам; для активизации неуверенных, застенчивых детей соединяют со смелыми и активными.

Руководство педагога подвижной игрой состоит в распределении ролей в играх. Водящего педагог может назначить, выбрать с помощью считалки, может предложить детям самим выбрать водящего и попросить их, затем объяснить, почему они поручают роль именно этому ребенку; он может взять ведущую роль на себя или же выбрать того, кто желает быть водящим. В младших группах роль водящего выполняет в начале сам воспитатель. Он делает это эмоционально, образно. Постепенно ведущие роли поручаются детям [2].

Во время проведения игры педагог должен обратить внимание на выполнение участниками правил. Он тщательно анализирует причины нарушения. Нарушить правила игры возможно в следующих случаях: если не были понятны объяснения педагога, если ребенок очень хотел выиграть или был недостаточно внимателен и т.д.

Педагог должен следить за движениями, взаимоотношениями, нагрузкой, эмоциональным состоянием ребенка в игре.

Значительное внимание он уделяет вариантам подвижных игр, которые позволяют не только повысить интерес ребенка к игре, но и усложнить умственные и физические задачи, совершенствовать движения, повышать психофизические качества ребенка [4].

Первоначально варианты игры педагог придумывает или подбирает из сборников подвижных игр. Он учитывает постепенное усложнение правил, повышает требования к исполнению. Воспитатель интонационно варьирует интервал подачи сигнала: «Раз, два, три – лови!»; «Раз – два – три – лови» и т.д.

Он может изменить расположение детей и физкультурных пособий в

игре; выбрать нескольких водящих; включить правила, требующие от ребенка выдержки, самообладания и т.д [10].

Постепенно к составлению вариантов подключаются и дети, что способствует развитию у них творчества.

Заканчивается подвижная игра ходьбой, постепенно снижающей физическую нагрузку и приводящей пульс ребенка в норму.

Оценивая игру, педагог отмечает положительные качества детей, называя тех, кто удачно выполнил свои роли, проявил смелость, выдержку, взаимопомощь, творчество, а затем анализирует причины нарушения правил.

1.2 Методические основы применения подвижных игр на занятиях по баскетболу

Игра в баскетбол строится на естественных движениях (бег, прыжки, ходьба) и индивидуальных действиях без мяча (развороты, движения приставным шагом, остановки, обманные движения), а также с использованием мяча (бросок мяча в кольцо, ведение, передача, ловля).

Соперничество, во время которого игрокам нужно атаковать кольцо соперника и защитить свое, активизирует использование всех немаловажных для школьника физических качеств: скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей, гибкости, ловкости и выносливости. В работу включается большинство функциональных систем организма ребенка, начинают работать главные механизмы энергообеспечения.

Чтобы добиться высокого спортивного результата, игрокам нужно быть целеустремленными, решительными, настойчивыми, смелыми, уверенными в себе. Баскетбол –это спортивная игра, поэтому после подвижных игр к ней будет проще перейти, чем после общепринятых тренировочных заданий. При подборе подвижных игр во время обучения баскетболу младших школьников

нужно помнить то, что правила должны максимально соответствовать этой игре и способствовать развитию необходимых качеств. [8]

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность обучения элементам игры в баскетбол младших школьников на основе использования подвижных игр. Педагогические наблюдения за действиями школьников проводились в процессе учебных занятий. Цифровой материал записывался в протоколы. Ребенок, пришедший в школу, вынужден ежедневно проводить за столом около четырех часов во время занятий и до двух часов вовремя выполнения домашнего задания.

Тем не менее в свободное от уроков время школьники младшего возраста еще уделяют много времени игре. Они используют все виды естественных движений, хотя еще не совсем умеют владеть своим телом, поэтому их увлекают подвижные игры, которые связаны с бегом, подпрыгиванием, метанием.

Все естественные движения лучше всего совершенствуются во время игры. Во время организации урока с использованием подвижных игр среди учеников младших классов нужно учитывать подверженность организма младших школьников различным влияниям окружающей среды и высокую утомляемость, их анатомо-физиологические особенности. Скелет ребенка еще не сформировался.

Значительная прослойка хрящевой ткани определяет большую гибкость костей, особенно позвоночника. Мышцы спины и брюшного пресса относительно слаборазвиты. Устойчивость опорного аппарата также еще невелика. Поэтому при выборе подвижных игр нужно отдавать предпочтение играм с различными движениями, без длительного мышечного напряжения [9].

Сердечно-сосудистая система детей младшего школьного возраста отличается большой жизнеспособностью: сосуды довольно широкие, при этом стенки сосудов эластичные – это способствует хорошей работе сердечной мышцы.

Преимущественное место во время занятий с младшими школьниками отводится играм с небольшими хаотичными перебежками, по кругу, по прямой, змейкой с переменной направленности, игры с бегом типа «убегай — догоняй»; игры с прыжками на одной или двух ногах, с преодолением условных препятствий (начерченный «ров») и через предметы (невысокую скамейку, обруч); игры с передачей, ловлей и броском на дальность и в мишень мячей (волейбольных, теннисных), шишек, камешков, игры с различными движениями имитационного характера. Все игры состоят в основном из одного или двух вышеперечисленных видов движений, причем иногда они применяются отдельно, иногда попеременно и очень редко — в сочетаниях. Приведем пример: игра «Охотники и зайцы» построена на прыжках, в игре «Волк во рву» используются перебежки, а также подключены прыжки в длину [28].

В ходе анализа литературы и обобщения практического опыта по изучаемой проблеме удалось установить, что на уроках по обучению баскетболу наиболее выделяются две модели проведения подвижных игр: в виде эстафет и в виде соревнований среди команд. Отличительной чертой эстафет является то, что школьники ведут борьбу за всю команду самостоятельно (поочередно), а в командных соревнованиях — группами при поддержке и взаимопомощи партнеров, но без непосредственного контакта с противниками. Основными составляющими эстафет-игр могут быть отдельные технические приемы баскетболистов или их разнообразные соединения, которые школьники выполняют в определенных условиях с различными уровнями сложности [29].

Основной целью эстафет является максимально быстрое их выполнение, или более качественное и результативное. Обучать игре нужно в несколько этапов, с применением различных упражнений. В начале обучения приоритетной задачей является формирование необходимых умений обращаться с мячом, ощущать его свойства и в зависимости от них выполнять свои движения. Затем нужно научить детей правильно держать

мяч двумя руками на уровне груди, пальцы должны быть расставленными, мышцы рук расслаблены. Также нужно научить школьников принимать основную стойку баскетболиста [30].

Когда ученики смогут правильно принимать стойку баскетболиста, держать мяч, передвигаться по площадке, можно приступать к обучению ловле мяча обеими руками. Параллельно ловле мяча необходимо учить детей и передаче мяча двумя руками от груди с места. У школьников следует сформировать умение делать передачу мяча, держа его на уровне груди двумя руками.

Одним из главных действий с мячом считается ведение. Оно дает возможность школьнику, ведя мяч, двигаться по площадке в различных направлениях. Это помогает школьнику держать спину. После этого можно начинать учить школьника «садиться на ноги», т.е. учить его двигаться в защитной стойке на полу на согнутых ногах. Передачи мяча и броски его в кольцо считаются схожими движениями. Поэтому начинать обучение броску мяча в кольцо следует теми же способами, что и передаче мяча – сначала двумя руками, а затем одной рукой от груди. Во время обучения броску нужно обращать внимание на то, чтобы школьники делали бросок мяча по кольцу, прицеливаясь, стоя в правильной стойке и не разводя локти в стороны [31].

Играя, дети усваивают необходимые двигательные навыки и умения, у них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. У детей младшего школьного возраста главное место принадлежит игровому методу, который мы можем назвать универсальным методом физического воспитания. Для определения эффективности разработанной методики перед началом эксперимента были зафиксированы исходные данные школьников. Чтобы определить исходный уровень развития координации школьников младшего возраста мы проводили следующие тесты:

1. Челночный бег 3×10м.

2. Обводка баскетбольных стоек с ведением поочередно правой и левой рукой.

3. Ловля теннисного мяча одной рукой и одновременное ведение баскетбольного мяча другой рукой на месте.

Основные положения разработанной методики для начального обучения элементам игры в баскетбол детей младшего школьного возраста следуют в данной последовательности:

1. Обязательное разделение технического элемента на составные части;

2. Обязательное обучение подводящим и имитационным упражнениям перед началом изучения конкретного технического приема;

3. Изучение приемов, в основном при помощи целостного метода со следующим повторением этих технических приемов в игровых ситуациях;

4. Применение дополнительного оборудования и специальной разметки;

5. Использование во время игры облегченных, уменьшенных мячей.

В ходе эксперимента на уроках физической культуры с учащимися были организованы различные виды деятельности: эстафеты с мячом, игры в командах с мячом, ведение мяча, броски в корзину, игры: «Поймай мяч», «Прогони мяч под игроком», «Борьба за мяч», «На погрузке арбузов», «Мяч в кольцо», «Ловля парами», «Перестрелка». Как мы видим из списка игр и упражнений, в данный период времени наши совместные занятия были направлены на то, чтобы обучить младших школьников элементам игры в баскетбол.

Суть методики—шесть занятий цикла каждый урок завершается подвижной игрой (одной или двумя из представленного в таблице списка) на закрепление того или иного элемента, разученного в ходе урока (броски мяча, передача мяча, ведение мяча и т.д.). Последнее 7-е занятие – полностью игровое, где в разных играх-эстафетах закрепляется все пройденное за цикл.

Таблица – 1 Игры проводимые во время эксперимента

Дни	Направления развития определенных качеств	Игры
1	Начальный этап. Урок «Обучение элементам игры в баскетбол» Подвижные игры на заключительном этапе урока	«За мячом», «Поймай мяч», «Передачи по номерам», «Борьба за мяч», «Скаун и ведущий», «Подвижная цель», «Мяч в обруч», «Коршун и цыплята» «Кто точнее»
2	Урок: «Бег на скорость и быстроту реагирования» Подвижные игры на заключительном этапе урока	«К своим флажкам», «Команда быстроногих», «Салки простые», «Четные и нечетные номера», «Собери флажки»
3	Урок: «Обучение прыжкам в высоту и длину в баскетболе» Подвижные игры на заключительном этапе урока	«Удочка», «Челнок», «Прыжок-преследование», «Прыжок за прыжком»
4	Тема: «Метание и броски мяча» Подвижные игры на заключительном этапе урока	«Мячом в цель», «Попади в цель», «Летающая мишень», «Мяч в обруч»
5	Тема: «Передача и ловля мяча» Подвижные игры на заключительном этапе урока	«Десять передач», «За мячом», «Чья команда сделает больше передач», «Передачи по номерам», «Одиннадцать», «Пятнашки с ведением мяча»
6	Урок: «Техника ведения мяча с изменением скорости» Подвижные игры на заключительном этапе урока	«Баскетбольная триада», «Отскок мяча», «Доведи мяч до кольца», «Светофор», «Охота на волка»
7	Праздничные игры-эстафеты	«Гонка обручей», «Пингвин с мячом», «Бык в круге», «Самый меткий – конкурс капитанов», «Прилипала»

В ходе проверки эффективности разработанной методики по применению подвижных игр для обучения младших школьников элементам игры в баскетбол и ряда других способностей результаты тестов показали, что проведенные занятия с ЭГ позволили ее участникам значительно улучшить свои результаты.

1.3 Возрастные аспекты использования подвижных игр при подготовке баскетболистов

Тренеры и педагоги по физическому воспитанию должны уметь осуществлять выбор подвижных игр не только с учетом поставленных задач в рамках одной тренировки или цикла, но и с учетом возрастных особенностей юных баскетболистов. Подвижные игры с учетом возраста

подразделяются на игры для дошкольников, младших школьников, для подросткового возраста и юношеского возраста.

Подвижные игры отличаются сюжетом, интенсивностью действий, формой и условиями проведения. Если тренер умеет выбрать игру в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, то в таком случае подвижная игра становится высокоэффективным средством гармоничного развития ребенка и воспитания у него необходимых физических качеств и технико-тактических действий игрока.

Нами будут рассмотрены особенности реализации подвижных игр для детей 10-13 лет [19].

На данном возрастном этапе развития у детей начинают проявляться способности мыслить отвлеченно и осознанно контролировать свои действия. В этом возрасте уже можно предлагать детям сюжеты игр, в основе которых лежат реальные понятия из жизни детей и подростков, а не основанные на подражании как в дошкольном или младшем школьном возрасте.

В возрасте 10-13 лет у детей уже достаточно хорошо развита речь, что позволяет им принимать участие в играх со сложным сюжетом и комбинированными правилами. Дети могут придумывать игры самостоятельно. Важной особенностью этого возраста является то, что школьники могут самостоятельно организовать себя в игре: распределить роли, объяснить правила другим участникам, играть согласовано в команде, следовать заранее продуманному плану действий, разделить детей в команды, равные по силам. По окончании игры дети способны обсудить ошибки и найти способы их решения, поделиться впечатлениями [4].

Для возрастной группы 10-13 лет характерно изменение восприятия, что позволяет детям перейти на новый уровень психического развития. Ребята уже способны отличать главные задачи от второстепенных, что позволяет им делать акцент на какие-то одни действия, а остальные выполнять по мере необходимости. При наличии такого умения дети могут

упорядочить ход игры и выполнять действия по очередности в зависимости от их степени значимости.

В данном возрасте специалисты [8, 23, 45] отмечают начальный период формирования осознанного внимания. Это даёт детям преимущество в организации своих действий во время игр. Дети уже осознанно отслеживают ход действия игры, целенаправленно контролируют каждое свое действие в игре с учетом заранее озвученных правил. Дети уже способны держать под контролем несколько задач и одновременно их выполнять с учетом их очередности. В связи с наличием этих особенностей развития, детям можно предложить такие игры, продолжительные по времени, в которых действия развертываются постепенно или с одновременным решением целого комплекса задач.

Данный возрастной период характеризуется развитием произвольного запоминания. Если в более младшем возрасте у детей преобладает произвольная память и они запоминают только эмоционально яркие моменты, то школьники 10-13 лет должны уже выполнять волевою работу по запоминанию. Это можно четко увидеть при реализации таких игр как «Школа мяча» или «передача мячей в колоннах», где требуется четкое запоминание последовательности действий. Именно от того может зависеть результат игры: проигрыш или победа. В этом возрасте детям уже интересно следить за количеством очков своей команды или команды-соперника [14].

В большинстве подвижных игр для данной возрастной группы используется сюжет на формирование у них личных качеств человека: дружба, товарищество, работа в команде, ответственность за свои действия и результат, проявление волевых качеств и организованности и т.д. Взаимодействие в процессе игры построены на сложных взаимоотношениях участников, в основе которых лежит опыт от предыдущих игр и сложные правила.

Чаще всего используются игры, в которых участники делятся на команды и ведут деятельность, направленную на победу всей команды.

Однако несмотря на то, что дети в этом возрасте уже могут согласованно выполнять действия для достижения коллективного результата, они еще не могут за счет командных действий противодействовать команде-сопернику. Однако педагогу необходимо включать на занятия игры со сложными взаимоотношениями между участниками одной команды и элементы противоборства с соперниками. Элементами. Дети уже имеют достаточный уровень развития мышления. Чтобы достигнуть победы не только за счет физических усилий, но и за счет выявления ошибок соперников, за счет того, чтобы их намеренно загнать в невыгодные игровые условия [3].

Известно, что именно игры, в которых участники поделены на команды и выполняют совместные действия для коллективной победы или направлены на противоборство с командой-соперником, позволяют развивать навыки работы в команде, развивают морально-волевые качества (силу воли, настойчивость, выдержанность, дисциплину, контроль действий и ошибок и т.д.).

Возрастная группа детей 10-13 лет характеризуется активными морфо-функциональными перестройками во многих системах организма. Этот возраст является сенситивным для развития силовых качеств, координационных способностей и некоторых видов быстроты. В связи с этим, тренер может включать в занятие игры, направленные на кратковременное мышечное напряжение [9].

Выводы по первой главе

1. Подвижные игры являются комплексным средством физического развития ребенка. Игры применяются как на общеразвивающих занятиях физической культурой, так и в специализированных спортивных секциях. На занятиях баскетболом применение подвижных игр позволяет решать задачу повышения уровня функциональной готовности, развития основных

физических качеств, повышения уровня технической подготовленности игроков.

2. Подвижные игры являются ведущим средством физической подготовки в игровых видах спорта, в частности в баскетболе. Для успешного решения поставленных тренировочных задач и эффективной реализации методики применения подвижных игры необходимо придерживаться четких правил: понятное и лаконичное объяснение сути самой игры детям, строгое дозирование физической нагрузки и контроль за состоянием детей во время игры, выбор необходимых подвижных игр с учетом возраста и уровня подготовленности, части тренировочного занятия или задачи занятия.

3. Для возрастной группы детей 10-13 лет характерно хорошее развитие мышления, восприятия и речи. Дети могут мыслить отвлеченно, выполнять одновременно сразу несколько двигательных задач, отличать главные задачи от второстепенных, работать в команде, проявлять морально-волевые качества (силу воли, дисциплину, выдержку, инициативность). Все это позволяет тренеру выбирать игры со сложным сюжетом, командной работой, направленной на совместное достижение победы и противоборства соперникам.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР В БАСКЕТБОЛЕ

2.1 Организация опытно-экспериментальной работы по проверке рабочей гипотезы

Экспериментальное исследование по проверке рабочей гипотезы осуществлялось в три этапа.

На первом этапе был проведён констатирующий эксперимент с целью оценки сформированности развития скоростно-силовых качеств баскетболистов

На втором этапе проводился поисковый эксперимент, в ходе которого разрабатывалась экспериментальная методика использования подвижных игр в системе занятий баскетболом.

На третьем этапе осуществлялась проверка эффективности предложенной методики, и разрабатывались рекомендации по ее применению [9, 46, 49, 54, 62].

Исследовательская работа осуществлялась на базе секции по баскетболу Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва по баскетболу» города Челябинск.

В исследовании принимали участие баскетболисты в возрасте 11-13 лет, в количестве 20 человек. Все испытуемые относились к основной медицинской группе.

Для выполнения задач, поставленных в работе, были организованы две группы – экспериментальная и контрольная из 10 испытуемых каждая. Тренировочные занятия, как в экспериментальной, так и в контрольной группе проводились 4 раза в неделю, по 120 минут [34].

Тренировочные занятия по баскетболу проводились тренером и студентом-практикантом в рамках учебной программы для контрольной

группы и по специально разработанному комплексу занятий для экспериментальной.

Педагогическое тестирование проводилось дважды в течение учебного года (2020 – 2021 года). Контрольные упражнения (тесты) применялись в соответствии с учебной программой для учащихся спортивной школы.

Для оценки уровня развития скоростно-силовых качеств и технической подготовленности применялись следующие педагогические тесты:

- прыжок в длину с места (см);
- тройной прыжок с места (см);
- бросок ядра 4 кг двумя руками снизу вверх (см);
- прыжок в высоту с места (см);
- бег 20 м (сек);
- бег 40 м (сек);
- перемещение в защитной стойке (сек);
- скоростное ведение (сек);
- передача мяча (сек);
- броски с дистанции (сек).

Достоверность различий между группами в ходе исследования рассчитывалась по t-критерию Стьюдента. Полученные материалы исследований были подвергнуты статистической обработке общепринятыми методами вариационной статистики с определением средней арифметической вариационного ряда (\bar{X}), ошибки среднего арифметического (m). При статистической обработке данных нами была использована компьютерная программа Microsoft Excel.

Темпы прироста показателей рассчитывались по формуле Броуди:

$$T=100(P_2-P_1)/0,5(P_1+P_2)\%, (1)$$

где T – темпы прироста; С

P_1 и P_2 – исходный и конечный результаты.

2.1 Экспериментальная методика использования подвижных игр

Известно, что что уровень развития физических качеств, технико-тактического мастерства, а также психологической готовности к соревнованиям создаётся и совершенствуется в результате многократного повторения целенаправленных упражнений. Несмотря на то, что большинство спортсменов имеют устойчивую мотивацию к занятиям спортом и облают такими качествами как трудолюбие, целеустремлённость, терпение, у них может возникать снижение интереса и результативности. Такое состояние может возникать в ответна однообразные тренировки. В связи с этим для повышения эмоциональности занятий, педагог должен найти средство, имеющее элементы соревнований, борьбы, точность и ловкость движений. Это позволит работать спортсменам через физическую и психическую усталость [15].

Тренировочный процесс имеет циклическую структуру, состоящую из основных трех периодов: подготовительный, соревновательный, переходный. Применение подвижных игр имеет смысл в каждом из этих периодов в зависимости от поставленной задачи и возможностей игроков. Также на каждом из этапов применяются разные подвижные игры в зависимости от объема всех тренировочных средств. Учитывая тот факт, что главной задачей подготовительного периода этапа начальной подготовки является развитие и совершенствование физических качеств и расширение числа двигательных навыков общей направленности, то в комплексе с общеразвивающими упражнениями могут применяться и подвижные игры. Подвижные игры у баскетболистов 11-3 лет должны быть направлены в первую очередь на всестороннее развитие детей и дополнительно на развитие основных физических качеств и специализированных качеств, характерных для баскетбола.

Схематически данный процесс представлен на рисунке 1.

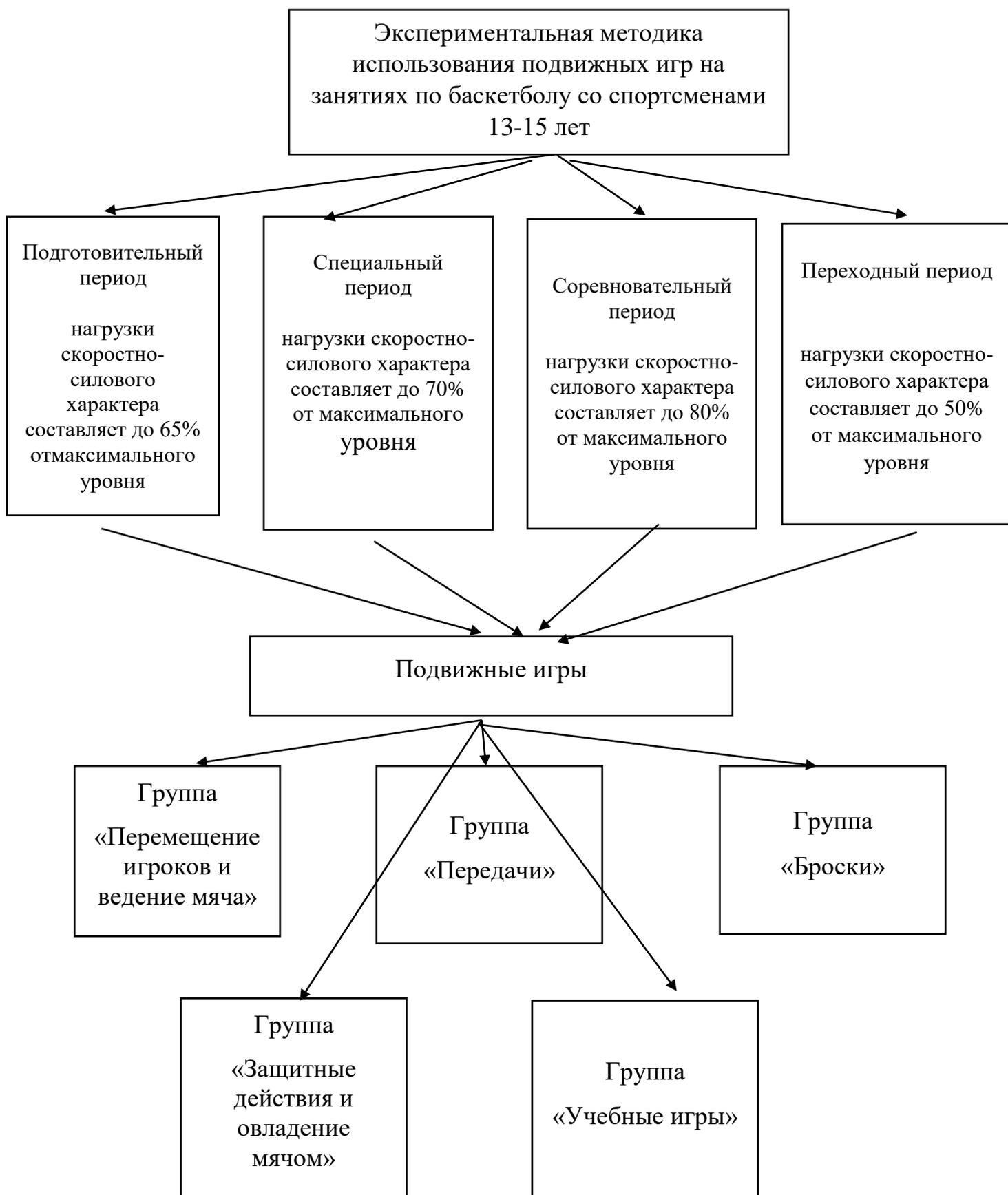


Рисунок 1 - Экспериментальная методика использования подвижных игр на занятиях по баскетболу

В конце подготовительного периода решаются задачи не только общей физической подготовки, но формирования специфических, характерных для баскетбола двигательных действий. Спортсменов постепенно подводят к соревновательному периоду. Все это учитывается при выборе подвижных игр и их согласования с основным материалом тренировки. Грамотно подобранные подвижные игры с учетом возраста, специфики вида спорта становятся эффективным дополнительным средством всесторонней подготовки игроков [33].

В подготовительном периоде, особенно, в последние дни недельного микроцикла также необходимо предусматривать задачи эмоциональной разгрузки баскетболистов, которая может осуществляться посредством применения подвижных игр. В этом случае педагогом подбираются игры, с простым сюжетом и не требующие проявления физических качеств. Такой подход позволит сохранить устойчивый интерес и эмоциональный настрой к дальнейшей работе независимо от ее сложности.

Выбор игр в подготовительном периоде должен осуществляться тренером с учетом не только возраста и уровня подготовленности баскетболистов, но так же содержания других средств и методов подготовки. Только при таком подходе баскетболисты будут подготовлены в необходимый срок к соревнованию и выйдут на них на пике своей спортивной формы.

В соревновательный период основным средством подготовки игроков являются специальные физические упражнения и, конечно же, участие в соревнованиях. Характерной чертой для этого периода является высокая эмоциональная напряжённость спортсменов, т.к. к ним предъявляются высокие требования к достижению спортивных результатов. Учитывая эти особенности в данный период подвижные игры применяются с целью поддержания высокой работоспособности, уровня развития специфических качеств баскетболистов и эмоциональной разрядки. Тренер

должен выбрать игры, которые будут решать основные и дополнительные задачи и при том помогать сохранять боевой настрой спортсменов [23].

Следует отметить, что баскетбол является напряжённой игрой с точки зрения работы функциональной системы и психоэмоционального состояния, особенно напряжённость растёт в период соревнований. И если длительное время не позволять расслабляться спортсменам и не включать в процесс облегченные тренировки, то может наступить физиологический или психический срыв. В этом случае отличным средством служит подвижная игра, которая, с одной стороны, позволяет поддерживать высокий уровень работоспособности спортсменов, а, с другой – создает условия активного отдыха.

Важную роль несут подвижные игры и в восстановительный период. Учитывая тот факт, что данный период следует за соревновательным, то одной из его задач является восстановление организма после тяжелых физических нагрузок. В тоже время задачей данного периода является сохранение некоторой степени тренированности баскетболистов и уровня развития физических качеств. Главная направленность переходного периода заключается в общей физической подготовке спортсменов и активном отдыхе. В связи с этим, тренер должен выбирать игры исходя из этих моментов.

Включение подвижных игр в какую-либо из частей занятия зависит от периода подготовки, задач цикла или одного занятия. Поэтому, подвижные игры могут быть как элементом подготовительной или заключительной части или занимать всю основную часть [11].

Тренер должен заранее продумать план подготовки баскетболистов в течение всего годового цикла. Понять в какие периоды тренировочного процесса, макро- и микроциклы подвижные игры будут служить основным или дополнительным средством подготовки. Известно, что эффективное содержание тренировочного процесса в годовом цикле, обеспечивающее высокий соревновательный результат, основано на глубоком понимании

физиологических закономерностях адаптации к физической нагрузке и понимании методов и средств тренировки. При выборе подвижных игр следует также помнить о разнообразии, т.к. одна и та же игра приедается и к ней снижается интерес.

Выбор подвижных игр для баскетболистов 11-13 лет происходит на основании возрастных физиологических и психических особенностей детей, специфики игры в баскетбол. Лучше всего подходят командные игры с начислением очков или штрафных баллов. Не следует применять игры на выбывание слишком часто, т.к. в них в первую очередь из игры выпадают слабые игроки, которые могут потерять интерес к тренировкам. Ниже будут описаны игры, применяемые для повышения физических качеств и совершенствования игровых и технических навыков.

Подвижные и учебные игры в подготовке баскетболистов 11-13 лет направлены на:

- закрепление и совершенствование изучаемых приемов игры;
- совершенствования сочетания отдельных элементов игры;
- развития умения ориентироваться на площадке во время игры (видеть площадку);
- решения тактических задач;
- развития физических качеств [16].

Все игры подобраны с учетом, что играть будет большое количество детей, которые могут разделиться на команды или играть в парах. Такие игры учат детей играть и взаимодействовать в команде, подчиняться правилам игры, выбирать степень силового усилия или скорость перемещения по площадке для решения двигательной задачи

В баскетболе нет каких-либо стоек – их используют только в тестовых упражнениях. При подборе игр тренером учитывался уровень подготовки занимающихся и их возможности. Подвижные игры разделены по группам. В каждую группу включены игры, преимущественно решающие одинаковые задачи. В нашем случае таких групп пять: «Перемещение игроков и ведение

мяча», «Передачи», «Броски», «Защитные действия и овладение мячом», «Учебные игры».

Перемещение игроков и ведение мяча

Перемещение может быть с ведением и без ведения мяча. По сути дела, ведение – это перемещение игрока с мячом. В большинстве случаев перемещение игроков и ведение мяча довольно тесно переплетаются, и поэтому они объединены в одну группу. При использовании игр с элементами перемещений очень важно научить игроков не касаться друг друга, а также стен, скамеек и т.п. Поэтому в большинстве игр касание стен или других предметов следует считать ошибкой, а игрока, – осаленным. Игрокам не следует выставлять руки вперед во избежание столкновений. Надо больше внимания уделить ногам, сильнее сгибая их в коленях, рассчитывать скорость своего перемещения, быть готовыми в любой момент остановиться или изменить направление. Большинство игр данной группы развивают у занимающихся умение ориентироваться на площадке, что очень важно для баскетбола[20].

Передачи

При проведении игр с использованием передач следует обращать внимание на то, чтобы занимающиеся выполняли передачи технически правильно. Очень часто занимающиеся выполняют передачи сверху из-за головы и бросают мяч над головами водящих и других игроков, причем даже в тех случаях, когда это сделать просто невозможно, при этом совершенно забывая о передачах двумя руками от груди, одной или двумя руками снизу, передачах с отскоком от пола и т.п. В таких случаях целесообразно вводить запрет на использование передач выше головы играющих и подъем мяча над головой, удерживаемого в руках. В ряде подвижных игр, особенно с бросками, игроки подают друг другу мяч. Надо обращать внимание занимающихся на то, чтобы они делали это не просто так, а с использованием техники передач, как в игре.

Броски

На бросках мяча в кольцо следует остановиться более подробно. Условно в учебных целях все броски можно разделить на:

- броски, выполняемые с близкого расстояния (ближние), – примерно 1,30–1,90 м от середины щита;
- броски, выполняемые со среднего расстояния (средние) – примерно 3,00 м от середины щита;
- броски, выполняемые с дальнего расстояния (дальние) – примерно 4,60 м от середины щита;
- броски, выполняемые с очень дальнего расстояния (трехочковые).

На занятиях при проведении подвижных игр с большим количеством участников не рекомендуется выполнять броски в кольцо с дальнего расстояния. Дело в том, что польза от этого невелика (на начальном этапе обучения), а вот опасность для окружающих большая. Мяч, брошенный с дальнего расстояния, отскакивает от кольца или щита с гораздо большей силой и скоростью, чем с близкого. Кроме того, участники игры, как правило, не видят момент броска, выполняемого издали, и отскок получается еще более внезапным. В результате занимающиеся не всегда могут увернуться от мяча или иным образом защититься, что может привести к травмам [31].

Защитные действия и овладение мячом

Если нападающий в результате действий защитника не смог точно выполнить задуманное, значит, тот свою задачу выполнил: например, нападающий бросил мяч в кольцо, но промахнулся или выполнил передачу, но неточно и т.п. Однако игроки стараются любой ценой остановить нападающего, не дать ему бросить, выбить у него мяч и т.п., при этом нередко допуская откровенную грубость. Тренер в таких случаях должен объяснить им, что соперника надо переиграть, а не «перегрубить». Переиграть гораздо сложнее – это требует большей ловкости, быстроты и выносливости. Именно эти качества развиваются, когда игрок старается чисто переиграть нападающего. Кроме того, за грубую игру игроки получают

предупреждения. Таким образом, следует проводить и подвижные игры, поощряя чистую игру в защите и наказывая участников за грубость.

Учебные игры

Учебные и соревновательные игры проходят в условиях, несколько отличающихся от общепринятых. Однако здесь следует отметить, что такие игры не должны проводиться по так называемым упрощенным правилам, которые на практике сводятся к одному – разрешению нарушать общепринятые правила игры в баскетбол: например, разрешают пробежки или допускают грубую игру во время отбора мяча и т.п. Упрощенные правила должны лишь учитывать условия, в которых проводится игра, а в остальном общие правила должны соблюдаться неукоснительно. Кроме того, всегда надо помнить о том, что четкое соблюдение правил баскетбола во всех играх стимулирует обучение, заставляя игроков работать над техникой [37].

Описание игр и игровых упражнений [10, 14, 18, 23, 27]

Перемещение игроков и ведение мяча

«Молекулы»

Данная игра подойдет для баскетболистов начального этапа подготовки в возрасте 9-10 и 11-13 лет. Ее можно использовать для разогрева всех мышц организма. Она служит отличным средством для начального обучения игровым действиям в баскетболе.

Вариант 1. Все игроки становятся «молекулами». Дети бегают в пределах площадки в разных направлениях. Скорость перемещения они выбирают самостоятельно. Одним из правил является – не задевать друг друга. Чтобы соблюдать это правило дети должны регулировать степень сгибания коленей, применять остановки и повороты, рассчитывать свою скорость перемещения. Педагог может давать задачу перемещаться как в медленном, так и быстром темпе. Может быть использован как обычный бег, так и его варианты: бег спиной или боком вперед, бег в сочетании с разными видами шагов.

Вариант 2. Данный вариант может проводиться с начислением бонусных или штрафных очков. Если игрок соблюдает все правила, он получает 3 бонусных очка, если задевает другого игрока или роняет его, получает 1 штрафное очко. Если игрок набирает большую сумму штрафных очков, он удаляется из игры.

«Молекулы» с ведением мяча

Вариант 1 похож на 1 вариант игры «Молекулы», только в этом случае дети бегают или ходят, выполняя при этом ведение мяча с соблюдением техники. Если техника ведения мяча плохо освоена детьми, то игра проводится в медленном темпе.

Вариант 2. Если игроки на площадке встречаются друг с другом, они должны поменять руку и вести мяч другой рукой.

«Бегай, как я!»

Всем детям необходимо разделиться на пары. Задачей первого игрока является добежать до отмеченной линии при этом он должен выполнить бег разными способами. Во время бега могут быть остановки или смена направления движения. Второй игрок повторяет за ним. Потом они меняются ролями.

«Числа»

Вариант 1. Дети свободно перемещаются бегом по площадке. В любой момент педагог может подать заранее оговорённый сигнал, например, сказать цифру «Четыре!» и дети должны выстроить определённую фигуру по 4 человека, о которой они договорились в начале игры. Например, это может быть колонна по одному или круг. Педагог может назвать любую цифру от 0 до половины всех игроков, а дети должны быть внимательными и выстраиваться в соответствии с цифрой.

Вариант 2 имеет сходства в первом, но при том дети перемещаются по площадке и выполняют ведение мяча. При выполнении фигуры, мяч остается в руке.

«Быстро в строй!»

Дети подразделяются на 2 команды

Вариант 1. В начале игры участники располагаются вдоль края площадки, выстроившись в 2 колонны по одному. После этого педагог дает сигнал, дети свободно бегают по площадке. После другого сигнала дети должны как можно быстрее встать на свои прежние места в своей команде. Команда-победитель получает 1 очко. Игра продолжается до заранее оговорённого момента. Либо участники набирают нужное число очков либо игра ограничена по времени.

Вариант 2. 2 команды строятся напротив друг друга на лицевых линиях площадки. Правила проведения игры как в предыдущем варианте. Однако могут применяться два разных сигнала. При звучании первого сигнала игроки строятся на своем месте, при звучании второго – на месте другой команды. Сигналы оговариваются заранее. Это могут быть свистки, хлопки, команды голосом.

Как вариант и в том и другом случае, можно обычный бег заменять на бег спиной или боком вперед

«Быстро в строй!» с ведением мяча

Игра проводится по правилам предыдущей игры, однако дети при том выполняют ведение мяча. Также после звукового сигнала дети вместе с мячом должны выстроиться на линии.

«День и ночь баскетболистов»

Дети делятся на 2 равные команды. Строятся в 2 шеренги напротив друг друга, не далее чем на 3-4 м. Командам даются названия «День» и «Ночь», если педагог выкрикивает «День», то игроки команды «Ночь» разбегаются, а другие игроки должны их догнать и забашить. Чтобы спастись игроки команды «Ночь» могут убежать в штрафную зону. Если педагог выкрикивает «Ночь», то игроки меняются ролями. Победу одерживает та команда, которая набрала больше всего баллов.

Вариант 1. Забашить моно любого играющего.

Вариант 2. Все дети делятся на пары и забашить можно только играющего в твоей паре. Сумма баллов подсчитывается в парах.

«День и ночь баскетболистов» с ведением мяча

Игра проводится по тем же правилам, что и предыдущая, но дети бегают с ведением мяча. Догонять или убегать можно только при условии ведения мяча. При этом убегающие дети не должны терять свой мяч, иначе они считаются проигравшими. Догоняющему игроку можно терять мяч. В зависимости от уровня подготовленности игроков, они для отдыха могут прятаться в штрафной зоне. Это правило оговаривается до начала игры.

«День и ночь» по сигналам

Данный вариант игры проводится по правилам предыдущих игр. Но тут вводится новое правило: сигнал может быть зрительным или звуковым. Например, педагог поднял правую руку вверх – убегать дует команда, находящаяся справа от него. При одинарном свистке начинает убегать команда «День», при двойном – «Ночь». Для усложнения игры педагог может дать другой сигнал, который не был заранее оговорен. В этом случае не должны никак реагировать на него.

«Зеркало»

Вариант 1. Игроки делятся на пары и встают друг напротив друга. У каждого из них в руке мяч. По сигналу педагога один из них выполняет разные варианты ведения мяча на месте, а другому необходимо точно повторить за ним. При этом он выполняет в зеркальном отображении. После сигнала педагогами происходит смена ролей.

Вариант 2. Игра проводится по тем же правилам, но в движении по площадке. В качестве способа перемещения могут быть бег или ходьба.

Салки с ведением мяча

Вариант 1 может проводиться по правилам стандартной игры «Салки», однако при том у всех детей находится в руках мяч, и они выполняют ведение. Водящий выбирается заранее. Он, как и все игроки, бегают по площадке, выполняя ведение мяча и при том пытается забашить других

игроков свободной рукой. Водящий не может терять мяч. Если он забашил игрока и при этом потерял мяч, то в этом случае осаливание не засчитывается. Забашенный игрок поднимает руку на 5 секунд, давая понять, что он новый водящий. Новый водящему запрещено башить предыдущего водящего. Если игрок, которого догоняют, потерял мяч. Он автоматически становится водящим. Другим игрокам допускается терять мяч.

Передачи

«Скоростные передачи»

Вариант 1. В этой игре участники выполняют передачи мячей в парах. Все школьники делятся на 2 команды и располагаются напротив друг друга парами. Одной из задач игры является соревнование в парах. Мячи в начале игры находятся у игроков одной шеренги. По сигналу педагога, игроки должны выполнить заранее оговоренные задания. Начинают с простых заданий:

- сделать простую передачу и после этого игрок, который ловит поднимает руки с мячом вверх. По сигналу игроки меняются ролями;
- выполнение простой передачи, но только после того как игрок сделает круговое движение мячом вокруг своего тела (ноги, головы и т.д.);
- изначально мяч держать за спиной, выполнить удар в пол, поймать и передать партнеру;
- выполнить вариант 1 и поднять руки вверх после 3 передач;
- изначально мяч лежит на полу, по сигналу игрок берет мяч и выполняет передачу второму игроку. Он ловит и кладет его на место;
- мяч лежит на полу, а игрок находится в 2-3 метрах от него. По сигналу, он подбегает к мячу и делает передачу партнёру.

Вариант 2. Игроки могут выполнять все предыдущие задания, но с максимальной скоростью. Побеждает тот, кто не просто технически верно выполнил задание, но и быстро. Можно выполнять на время по 10-15 передач подряд.

Вариант 3. Взять задания из первого варианта и выполнять их в группах по 3 человека. Группа из 3-х игроков располагается на одной линии. Все передачи нужно сделать через 2-го игрока, который далее передаёт 1 и 3-ему игроку. Играющие могут меняться местами.

Вариант 4. Задания из первого варианта выполняются на максимально высокой скорости в группах из 3-х человек.

«Гонка с передачами»

Вариант 1. Для проведения этой игры дети разбиваются в группы по 4 человека. Вся группа находится на одном краю площадки. Детям даются имена: «крестик», «нолик», «кружок» и «полоска». Все дети выполняют свои действия: «крестик» - бежит, «нолик» и «кружок» - делают передачи мяча, «полоска» – судья. По сигналу педагога, каждый из ребят начинает выполнять свое задание. Крестик может сбегать до линии несколько раз, пара кружок и нолик выполняют передачи, пока крестик бежит. Полоска считает сколько передач сделали, до тех пор пока крестик не закончил бегать. Потом меняются ролями.

Вариант 2. Правила игры берутся из 1-го варианта, но крестик бежит и при этом выполняет ведение мяча.

Вариант 3. Такая игра может проводиться и в группах из 3 человек, без судьи. При этом нолик делает передачи в стену. Передачи можно выполнить разным путем: с отскоком или без него.

«Гонка мяча»

Вариант 1. Дети делятся на пары. 3 пары находятся на лицевой линии площадки. У одного из пары в руках мяч. После сигнала педагога, игрок без мяча отбегает от другого игрока на 4 метра, встает в нему лицом. Первый игрок передает ему мяч и бежит за его спину на расстояние 3-4 метра и встает к нему лицом. Второй игрок бросает ему мяч и также бежит. Гонка мячей заканчивается когда одни из игроков добегают до другого конца площадки поднимает мяч над головой. Победившая пара получает очко. После этого дети тусуются в новые пары. Игра продолжается.

Броски

«Бросковая школа»

Бросковая школа включает в себя несколько школ (уровней) – начальную, среднюю, старшую и высшую (школу мастеров). В начальную школу входят все броски, выполняемые с близкого расстояния. В среднюю школу входят все броски, выполняемые с близкого и среднего расстояний. В старшую школу входят все броски, выполняемые с близкого, среднего и дальнего расстояний.

Вариант 1. Для реализации игры дети распределяются попарно. Один из игроков делает броски второму. Броски выполняются по уровню начальной школы, т.е. с близкого расстояния. Если игрок отлично справляется с данным заданием и не теряет мяч, то он может переходить к уровню средней школы. По мере освоения навыков этой школы, переходить в старшую или высшую школу. Задания начальной школы считаются выполненными, если игрок сумел выполнить 3 броска из трех разных точек и попасть все 9 раз. Если игрок ошибается, то право броска и ловли переходит второму игроку. Задания средней школы считаются выполненными, если игрок сумел выполнить броски начальной школы и по 3 броска из трех точек со среднего расстояния, т.е. всего 18 бросков. Если игрок уронил мяч, они с напарником меняются местами. Задания высшей школы считаются выполненными, если игрок выполнил все задания начальной и средней школы, а затем выполнил по 3 задания из трех точек с дальнего расстояния. В сумме он должен сделать непрерывно 29 бросков. Если он ошибается, мяч переходит напарнику.

Если игрок ошибся, он начинает все сначала. Задания выполняются в последовательности, которую выбрал сам игрок.

«Двадцать одно»

Вариант 1. Для проведения игры дети разбиваются попарно. Детям необходимо выполнить 1-3 броска в кольцо. Сначала первый игрок выполняет свой первый бросок с самой дальней линии. Расстояние этой

линии до кольца определяется заранее и зависит от умений и возможностей игроков. В случае, если играющий забросил мяч в кольцо с первого раза, он получает 3 очка и отдает мяч напарнику. Если игрок с первого раза не попал, он подбирает мяч с того места куда от отскочил. Теперь он делает бросок мяча в корзинку с того, места где поймал мяч. В случае удачного попадания в кольцо, играющий получает 2 очка и отдает мяч напарнику. Если он не попал во второй раз. В том случае он обязан поймать мяч на лету и не дать ему стукнуться об пол. Если эти условия выполнены, он бросить мяч в корзинку третий раз. При удачной попытке он зарабатывает 1 очко и отдает мяч напарнику. Напарник выполняет задние по таким же правилам. Каждый из играющих пытается первым набрать 21 очко для победы.

Вариант 2. В этом варианта игра проводится по правилам первого варианта, но могут принимать участие 3 и более играющих.

Вариант 3. Играют по правилам первого вариант. Но количество очков, которое надо набрать должно быть строго 21.

Защитные действия и овладение мячом

«Прилипала»

Вариант 1. Для реализации игры дети распределяются по парам. Один играющий бежит по всей территории площадки в любом направлении и с любой скоростью. Его напарник бежит рядом с ним. Необходимо держаться как можно ближе к первому игроку, как будто прилипаешь. Допускается касание первого игрока. После сигнала играющие меняются ролями.

Вариант 2. В этом варианте игра проводится по правилам первого варианта, но при этом взгляд бегающих игроков направлен на мяч в руках педагога. В зависимости от того в какой руке находится мяч, тот из игроков становится убегающим, а второй прилипалой. Если педагог переключает мяч из одной руки в другую, то игроки меняются ролями. Задача игроков заключается в том, что они постоянно должны держать фокус внимания на педагоге и мяче.

«Собачки» без ведения мяча

Вариант 1. Для проведения игры дети разбиваются по 3 человека. Двое из трех детей осуществляют передачу мяча между собой. В тот момент когда мяч в руках ребенок должен стоять. Если ребенок без мяча он перемещается по площадке в любом направлении и с любой скоростью. Задача третьего играющего является совершать действия, чтобы отобрать мяч или хотя бы коснуться его. Эта задача оговаривается заранее до начала игры. Если третьему играющему удалось завладеть мячом или коснуться его, дети меняются ролями. Каждый из детей должен побывать в одной из трех ролей. Если третий игрок длительное время не может завладеть мячом, он также меняется с кем-нибудь из ребят.

Вариант 2. Этот вариант игры проводится по правилам первого варианта. Он третий игрок должен обязательно отобрать мяч у пары в течение заданного времени. Если он сумел это сделать, он получает 1 очко. В течение всей игры, все дети должны побывать в роли отбирающего мяч. Затем в конце игры подсчитываются очки и определяется победитель.

«Собачки» с ведением мяча

Вариант 1. Этот вариант проводится по правилам игры «Собачки» без ведения мяча, однако играющим из пары разрешается ведение мяча. Если один из пары выполняет ведение с ошибками или упускает мяч, то он становится «собачкой», т.е. игроком, который пытается отнять мяч.

Вариант 2. Этот вариант выполняется по правилам предыдущей игры, но в игре принимает участие 2 пары детей (всего 4 человека). В этом случае одна пара ведет и передает мяч, а вторая пара – отбирает.

«Вырви мяч»

Дети делятся на пары и встают друг напротив друга с мячами в руках. Мяч необходимо держать двумя руками. После сигнала педагога их задача заключается в том, что они должны отобрать мяч у напарника. Вырывать мяч нужно с соблюдением правил игры в баскетбол. Тот из ребят, кто сделает это

быстрее и без ошибок, получает балл. В конце игры баллы суммируются и выявляется победитель.

«Кто быстрее возьмет мяч?»

Вариант 1. Для реализации игры дети выстраиваются попарно. Дети располагаются напротив друг друга. Между ними находится мяч, таким образом, чтобы правые ноги детей касались мяча. После сигнала педагога, каждый из детей как можно быстрее должен схватить мяч. Если мяч схватили два ребёнка одновременно, то необходимо вырвать его их рук противника с соблюдением правил баскетбола, т.е. не выполняя пробежку. Тот, кто выполнил все по правилам становится победителем и получает 1 балл. Педагогу следует под начала игры предупредить детей о технике безопасности, чтобы они в тот момент когда будут бежать за мячом не столкнулись и стукнулись головами.

Вариант 2. Проводится оп правилам предыдущей игры, но дети располагаются дальше от мяча, примерно на 3-5 метров от него.

«Кто быстрее, тот нападающий»

Вариант 1. Играющие делятся на 2 команды и строятся в 2 колонны у линии старта. Дети работают в парах. Педагог в это время находится между командами. У команды по правую рук от педагога в руках находятся мячи. По сигналу они начинают предавать мяч педагогу, а он с применением любого обманного движения, кидает его вперед. Как только педагог кинул мяч, игроки из одной пары должны начать бег чтобы завладеть им. Тот игрок, который завладел мячом становится нападающим, а второй – защитником. Задачей нападающего является забросить мяч в кольцо на противоположной стороне площадки. Задача защитника – помешать ему. Как только нападающий забивает мяч в кольцо, пара возвращается и встает в конец чужой колонны, т.е меняются местами. Нападающий зарабатывает 1 очко. В кольцо мяч можно забросить только 1 раз. Если защитник, выполняя правила баскетбола, помешает нападающему забросить мяч, то 1 очко

получает защитник. Игра длится до тех пор, пока все пары не выполнят эти действия. В конце игры подсчитываются очки.

«Удачное начало»

Перед началом игры дети делятся на группы по три человека в каждой. Дети располагаются на средней линии площадки. Двое игроков располагаются с каждой стороны от средней линии как при розыгрыше мяча в начале игры. Третий игрок – «судья» – вводит мяч в игру. Как только мяч был подброшен судьей вверх, каждый из пары играющих стремится им завладеть, отбросив на свою сторону площадки. Очко зарабатывает тот, то первым сумел это сделать. Игра проводится 3-5 раз, потом дети меняются ролями. После того, как каждый из игроков побудет в роли «судьи» заранее оговорённое число раз, игра заканчивается, подсчитываются баллы и определяются победитель. Педагог может вводить каждый раз новые условия игры.

«Борьба за подарки»

Для проведения этой игры дети должны разделиться на группы по 4-6 человек в каждой. Один из группы пытается закинуть мяч в кольцо, а остальные начинают борьбу за мяч после его отскока. Все броски нужно выполнить с одного и того же места, которое оговаривается в начале игры. Это может быть средняя или дальняя дистанция. Каждый игрок меняется местами и становится кидающим в кольцо. Тот игрок, которому удалось завладеть мячом после отскока, получает 1 очко и отдает мяч бросающему в кольцо. Игра проводится до тех пор, пока все дети из группы не побудут в роли бросающего оговорённое заранее число раз. В конце игры подсчитывается сумма очков и определяется победитель.

«Борьба за подарки с добиванием»

Игра проводится по правилам предыдущей игры. Однако, в том случае, если игрок завладел мячом после отскока, он должен бросить его в кольцо. В этом варианте игры, игрок получает 1 очко, если он сумел забросить мяч в кольцо.

Вариант 1. Игра проводится до момента, когда игрок владевший мячом сделал попытку забросить в кольцо, независимо от ее результата.

Вариант 2. Игра проводится до тех пор, пока игрок, владевший мячом, не забросит мяч в кольцо. В том случае попыток может быть несколько.

Учебные игры

«Баскетбол»

Игра проводится по упрощённым правилам. Игра разделена на 4 периода. Длительность каждого периода определяется педагогом с учетом возможностей детей. Учитывается лишь «грязное время», которое останавливается только в случае штрафных бросков. Продолжительность интервалов отдыха между 1 и 2, а также 3 и 4 периодами небольшая, не больше 2 минут. Между 2 и 3 периодом (половина игрового времени) интервал может достигать 15 минут, чтобы дать детям возможность восстановить силы. Игра проводится по правилам приближенным к баскетболу. Игроки не имеют права касаться мяча. Его можно только выбить или вырвать из рук противника. Следует объяснить детям, что соперника нужно переиграть, а не играть грубо. В этой игре дети могут отработать и совершенствовать игровые и технические приемы в нападении или защите.

«Двое против одного»

Дети делятся на тройки. Двое из детей становятся нападающими, одни – защитник. Задача нападающих забросить мяч в кольцо. По мере проведения игры каждый из детей должен побывать в роли защитника и зарабатывать очки. Очки зарабатывает только защитник. Если нападающие не смогли забросить мяч в кольцо, то защитник зарабатывает очко. Если попытка нападающих была удачной, то 1 очко у защитника отнимается. Играют до тех пор, пока каждый из детей не побудет в роли защитника. Игра проводится заранее оговоренное число раз. В конце игры по сумме очков определяется победитель.

2.3 Оценка эффективности экспериментальной методики использования подвижных игр на занятиях по баскетболу

Оценка уровня скоростно-силовых качеств и технической подготовленности баскетболистов 13-15 лет приводилась дважды: на этапе констатирующего и контрольного экспериментов.

Согласно данным таблицы 2, уровень скоростно-силовых качеств и технической подготовленности баскетболистов обеих групп характеризовался однородностью. Об это свидетельствовало отсутствие достоверно значимых различий между показателями всех исследуемых тестов.

Данные, полученные в начале исследования, отражены в таблице 2.

Таблица 2 – Уровень развития скоростно-силовых качеств и технической подготовленности баскетболистов 11-13 лет на этапе констатирующего эксперимента

Педагогические тесты	Экспериментальная группа (n=10)	Контрольная группа (n=10)	Достоверность различий
прыжок в длину с места (см)	146,0 ± 2,4	147,0 ± 2,9	P>0,05
тройной прыжок с места (см)	590,0 ± 4,7	592,0 ± 5,5	P>0,05
прыжок в высоту с места (см)	27,0 ± 2,0	26,0 ± 2,2	P>0,05
бросок ядра 4 кг двумя руками снизу вверх (см)	187,0 ± 1,9	190,0 ± 2,3	P>0,05
бег 20 м (сек)	4,6 ± 0,05	4,7 ± 0,05	P>0,05
бег 40 м (сек)	6,5 ± 0,05	6,6 ± 0,05	P>0,05

перемещение в защитной стойке (сек)	11,2 ± 0,5	11,3 ± 0,7	P>0,05
скоростное ведение (сек)	16,5 ± 0,4	16,6 ± 0,6	P>0,05
передача мяча (сек)	15,6 ± 0,5	15,7 ± 0,8	P>0,05
броски с дистанции (м)	2,1 ± 0,4	2,2 ± 0,5	P>0,05

В течение 6 месяцев осуществлялась реализация методики с применением подвижных игр. После чего проводилась повторная оценка уровня скоростно-силовых качеств и технической подготовленности. Данные отражены в таблице 3 и рисунках 1-8.

Таблица 3 – Динамика уровня развития скоростно-силовых качеств и технической подготовленности баскетболистов 11-13 лет на этапе контрольного эксперимента

Педагогические тесты	Экспериментальная группа (n=10)	Контрольная группа (n=10)	Достоверность различий
прыжок в длину с места (см)	159,0 ± 2,3	150,0 ± 2,5	P<0,05
тройной прыжок с места (см)	615,0 ± 4,5	596,0 ± 5,0	P<0,05
прыжок в высоту с места (см)	34,0 ± 1,8	27,0 ± 1,9	P<0,05
бросок ядра 4 кг двумя руками снизу вверх (см)	201,0 ± 2,1	193,0 ± 2,0	P<0,05
бег 20 м (сек)	4,3 ± 0,04	4,6 ± 0,04	P<0,05

бег 40 м (сек)	6,3 ± 0,05	6,6 ± 0,05	P<0,05
перемещение в защитной стойке (сек)	9,5 ± 0,4	11,1 ± 0,5	P<0,05
скоростное ведение (сек)	14,6 ± 0,4	16,3 ± 0,4	P<0,05
передача мяча (сек)	13,8 ± 0,4	15,4 ± 0,5	P<0,05
броски с дистанции (м)	3,7 ± 0,2	2,5 ± 0,3	P<0,05

Данные, полученные на этапе контрольного эксперимента, указывают на достоверно более высокий уровень развития скоростно-силовых качеств и технической подготовленности баскетболистов экспериментальной группы в сравнении с контрольной группой. На это указывают достоверно значимые различия в показателях исследуемых тестов.

Следует отметить, что за период исследования у баскетболистов экспериментальной группы наблюдалась более выраженная динамика показателей тестов, достигшая статистической значимости. Данные представлены на рисунках 1-8.

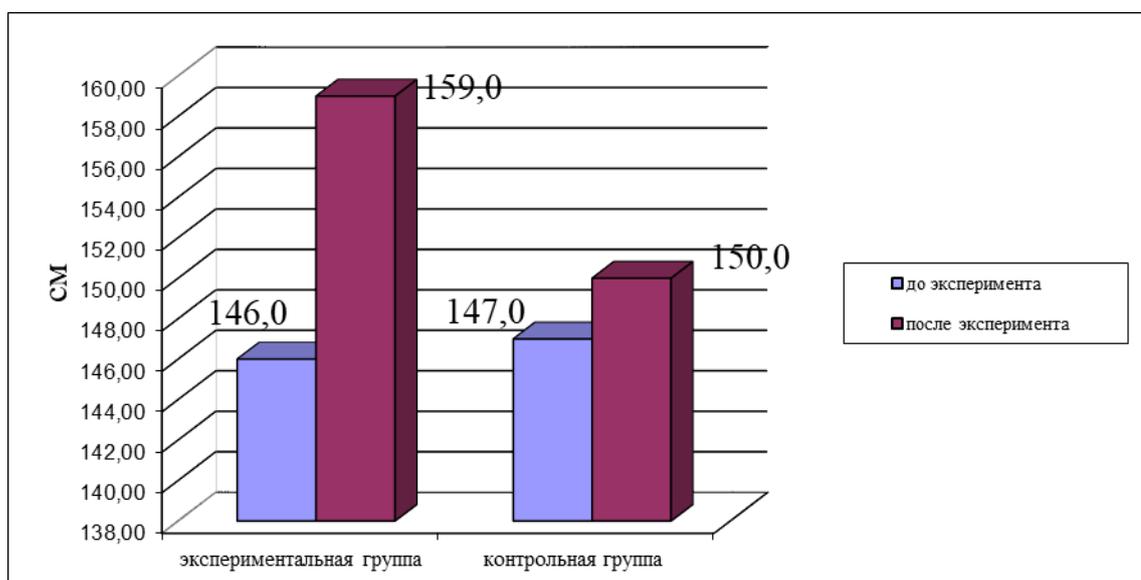


Рисунок 1 – Динамика показателей теста «Прыжок в длину»
баскетболистов 13-15 лет за период исследования

Согласно данным рисунка 1, значения теста «Прыжок в длину» за период исследования достоверно выросли на 8,5% (с 146,0 до 159,0 см, $P < 0,05$) у баскетболистов экспериментальной группы. В контрольной группе динамика была 2,0%.

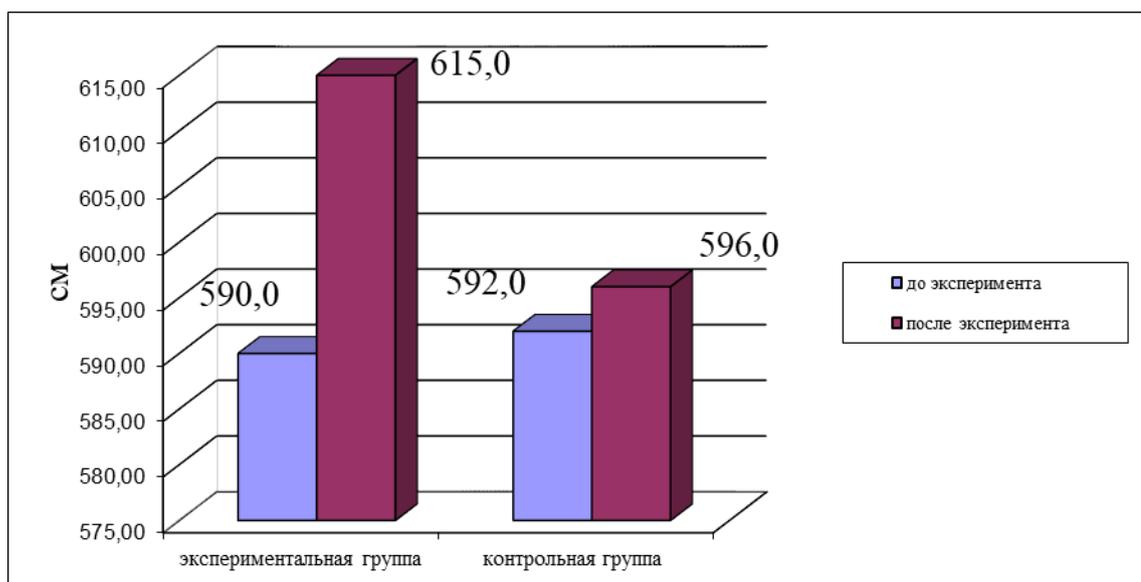


Рисунок 2 – Динамика показателей теста «Тройной прыжок с места»
баскетболистов 13-15 лет за период исследования

Из рисунка 2 видно, что у баскетболистов экспериментальной группы за период исследования достоверно улучшились показатели теста «Тройной прыжок с места» с 590,0 до 615,0 см, $P < 0,05$. Прирост составил 4,1%. В контрольной группе динамика также положительной, но не достоверной – на 0,7%.

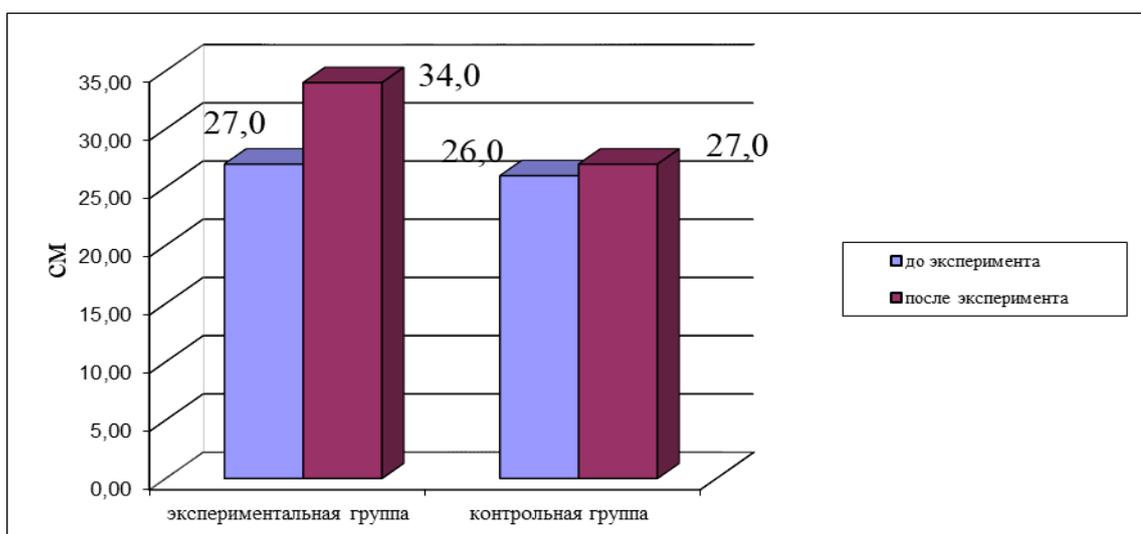


Рисунок 3 – Динамика показателей теста «Прыжок в высоту» баскетболистов 13-15 лет за период исследования

От начала и до конца исследования у спортсменов экспериментальной группы величины теста «Прыжок в высоту» статистически значимо увеличились с 27,0 до 34,0 см, $P < 0,05$ (23,0%). В контрольной группе прирост был незначительным – 3,8% (рисунок 3).

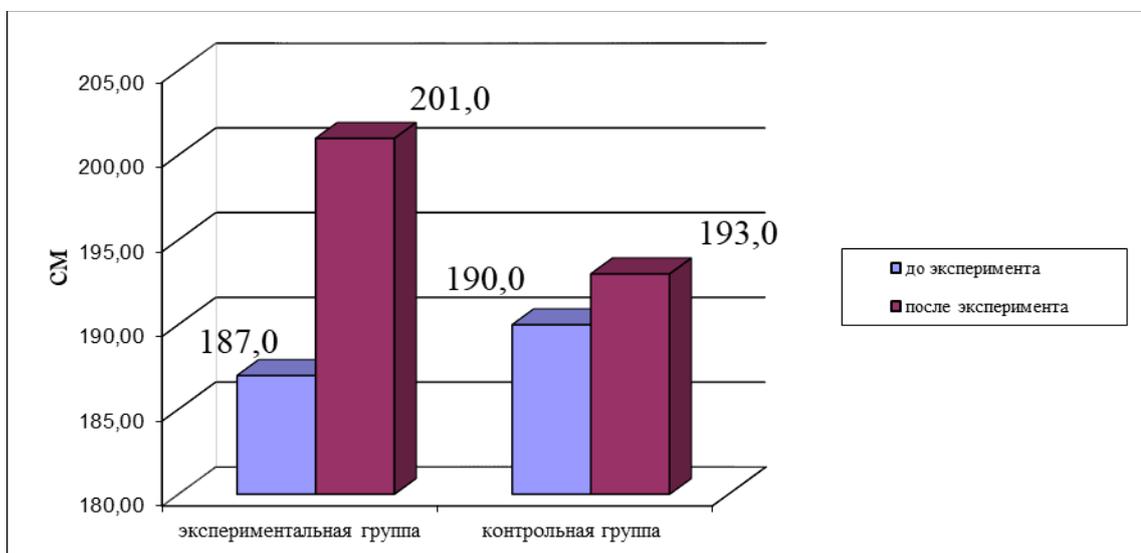


Рисунок 4 – Динамика показателей теста «Бросок ядра 4 кг двумя руками снизу вверх» баскетболистов 13-15 лет за период исследования

За период исследования, в экспериментальной группе динамика показателей теста «Бросок ядра 4 кг двумя руками снизу вверх» достигла степени достоверности и оставила 7,2% (рисунок 4). Показатели увеличились

с 187,0 до 201,0 см, $P < 0,05$. В контрольной группе улучшение показателей было лишь на 1,5%.

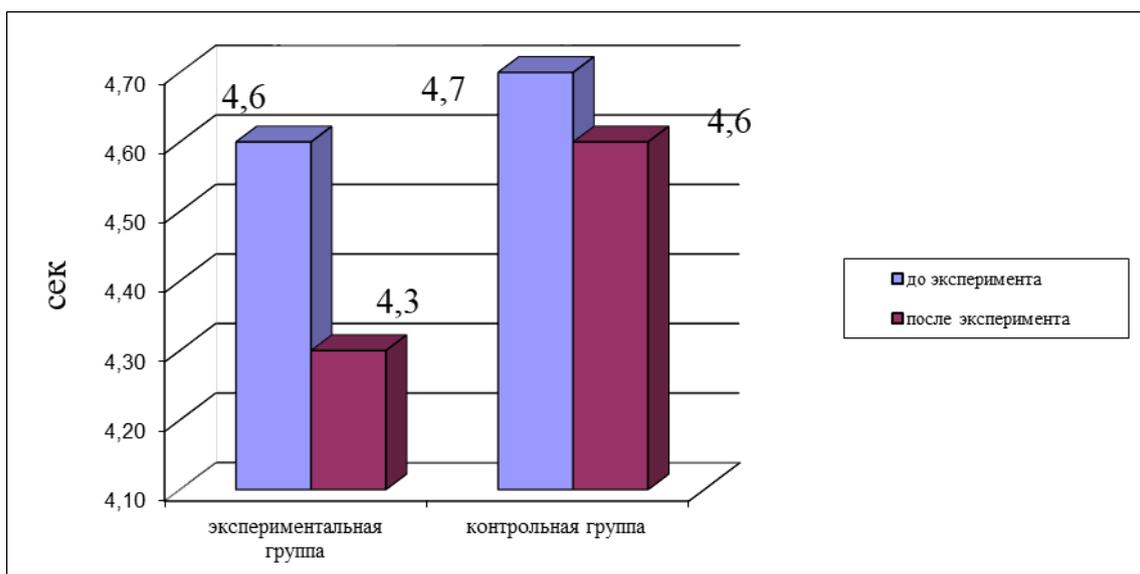


Рисунок 5 – Динамика показателей теста «Бег 20 м» баскетболистов 13-15 лет за период исследования

Согласно данным рисунка 5, показатели теста «бег на 20 м» за период исследования достоверно улучшились на 6,7% (с 4,6 до 4,3 сек, $P < 0,05$) у баскетболистов экспериментальной группы. В контрольной группе динамика была 2,2%.

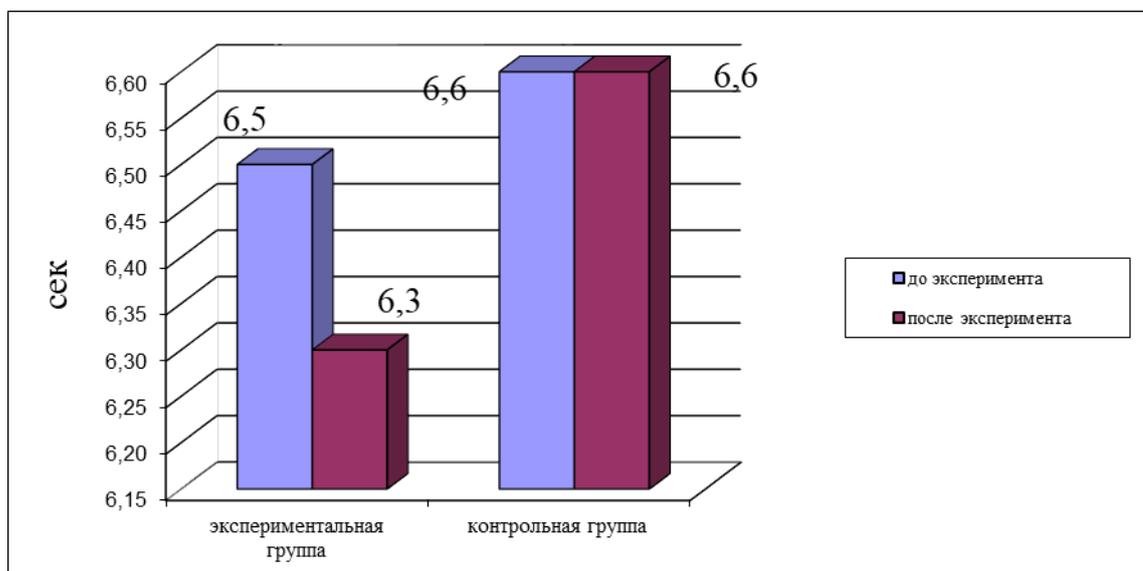


Рисунок 6 – Динамика показателей теста «Бег 40 м» баскетболистов 13-15 лет за период исследования

Из рисунка 6 видно, что у спортсменов экспериментальной группы за период исследования достоверно улучшились показатели теста «бег 40 м» с

6,5 до 6,3 сек, $P < 0,05$. Прирост составил 3,1%. В контрольной группе изменения не выявлены.

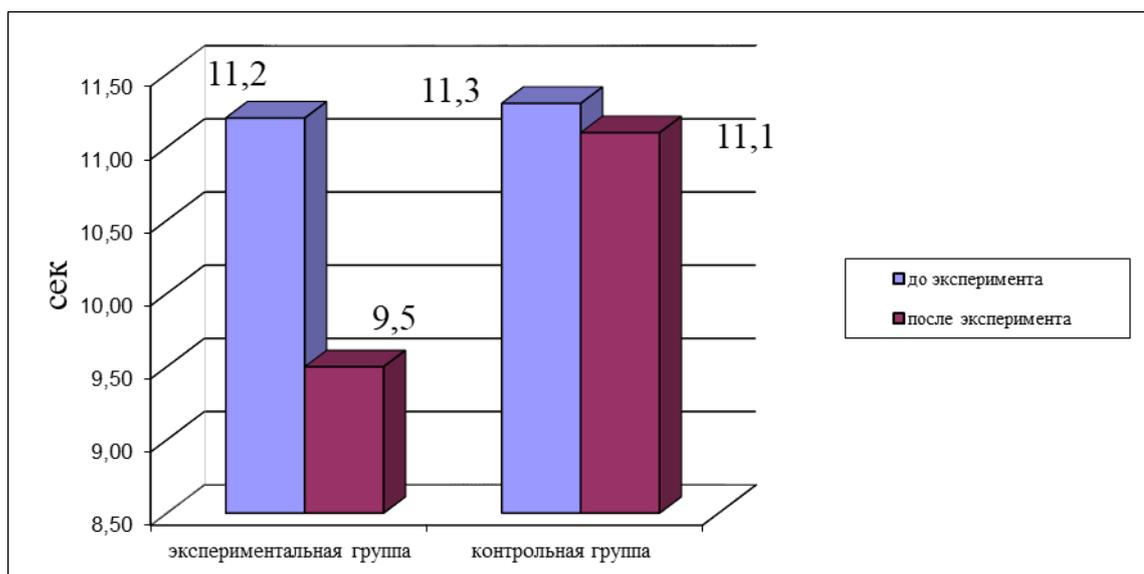


Рисунок 7 – Динамика показателей теста «Перемещение в защитной стойке» баскетболистов 13-15 лет за период исследования

От начала и до конца исследования у спортсменов экспериментальной группы значения теста «Перемещение в защитной стойке» статистически значительно улучшились с 11,2 до 9,5 сек, $P < 0,05$ (16,4%). В контрольной группе прирост был незначительным – 1,8% (рисунок 7).

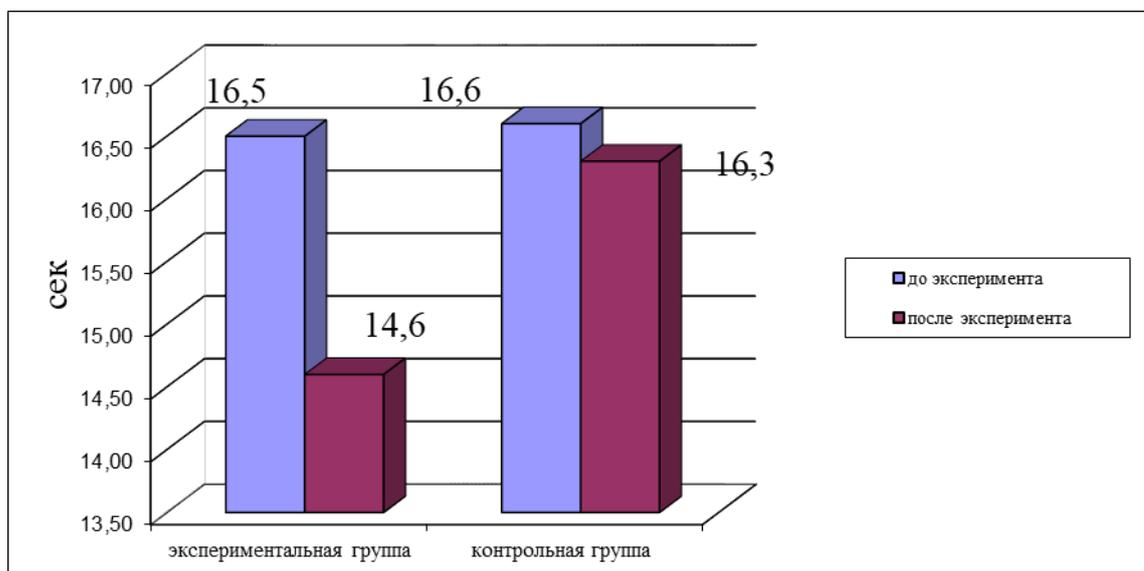


Рисунок 8 – Динамика показателей теста «Скоростное ведение» баскетболистов 13-15 лет за период исследования

За период исследования, в экспериментальной группе динамика показателей теста «Скоростное ведение» достигла степени достоверности и

составила 12,2%. Показатели улучшились с 16,5 до 14,6 сек, $P < 0,05$. В контрольной группе улучшение показателей было лишь на 1,8% (рисунок 8).

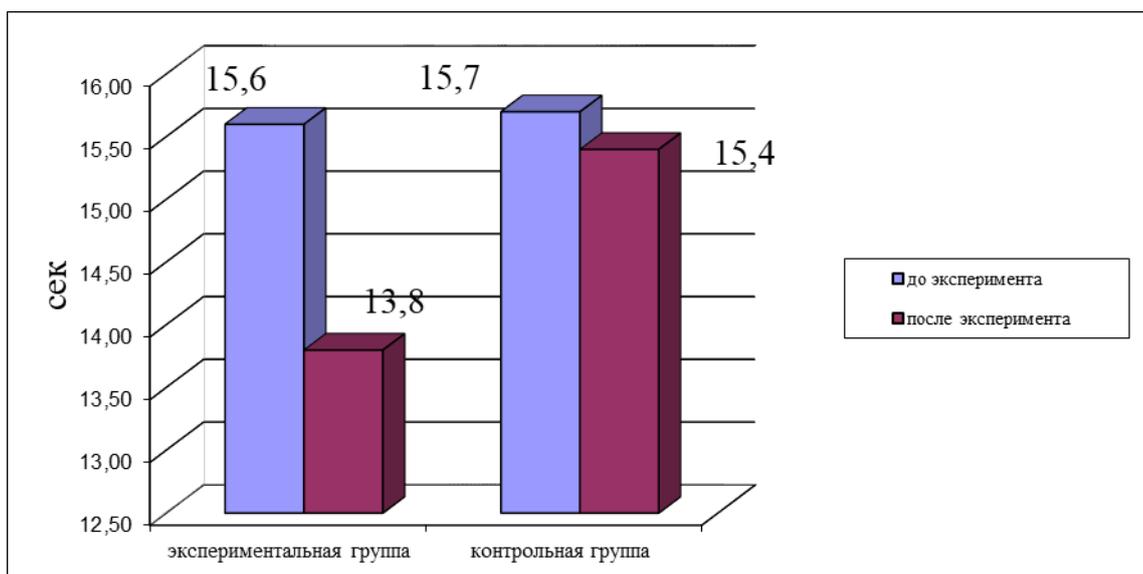


Рисунок 9 – Динамика показателей теста «Передача мяча» баскетболистов 13-15 лет за период исследования

Данные рисунка 9 свидетельствуют о положительной динамике показателей теста «Передача мяча», которая достигла 12,2%. Время выполнения теста достоверно улучшилось с 15,6 до 13,8 сек, $P < 0,05$. В контрольной группе динамика была незначительной – 1,9%.

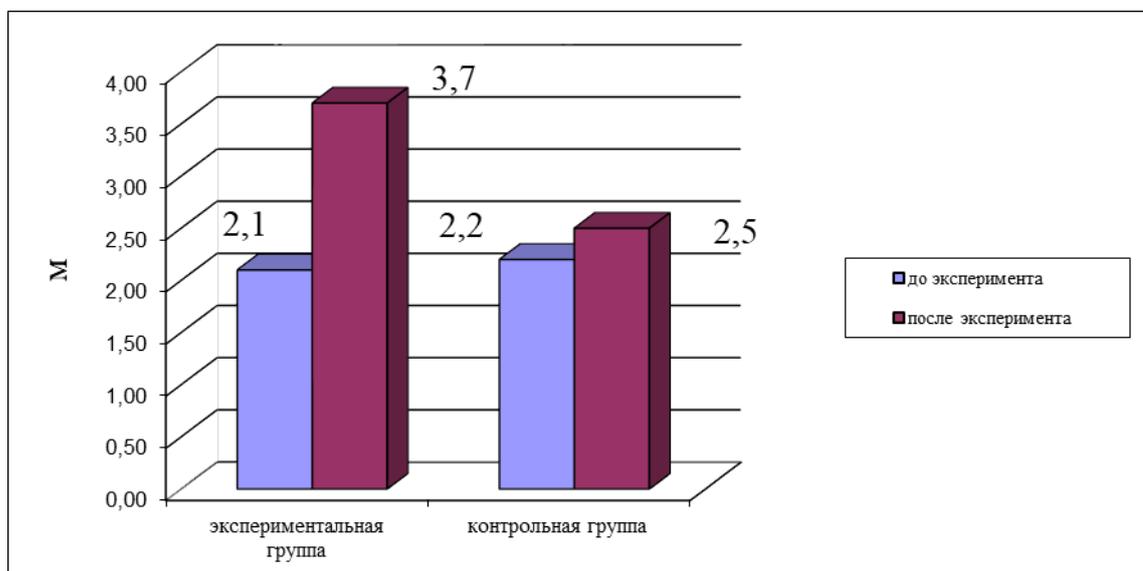


Рисунок 10 – Динамика показателей теста «Броски с дистанции» баскетболистов 13-15 лет за период исследования

За период исследования у спортсменов экспериментальной группы достоверно повысились значения теста «Броски с дистанции» с 2,1 до 3,7 м,

$P < 0,05$. Динамика составила 55,2%. У спортсменов контрольной группы динамика была лишь на 12,8%.

Таким образом, методика использования подвижных игр оказала положительное влияние на развитие скоростно-силовых качеств и уровень технической подготовленности баскетболистов.

Выводы по второй главе

1. Для процесса тренировки характерен относительно законченный кругооборот определенных периодов. Применение подвижных игр может иметь место в любом из периодов (подготовительном, соревновательном, и переходном), объем игрового материала и его характер значительно изменяются в связи с задачами на каждом этапе тренировки. В содержание игр можно включить как упражнения, сходные с избранным видом спорта, так и существенно отличающиеся от него.

2. Данные, полученные на этапе контрольного эксперимента, указывают на достоверно более высокий уровень развития скоростно-силовых качеств и технической подготовленности баскетболистов экспериментальной группы в сравнении с контрольной группой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Баскетбол одно из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания детей в различные возрастные периоды. Высокая эмоциональность и всестороннее комплексное воздействие на организм занимающихся – главные достоинства этой «лучшей в мире игры с мячом».

Всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол одним из самых популярных и доступных видов физкультурной деятельности для занятий в общеобразовательных школах. «Баскетбол» как раздел комплексной программы физического воспитания школьников предусматривает использование в младших классах подвижных игр и эстафет с элементами баскетбола, а школьники среднего и старшего возраста имеют возможность заниматься баскетболом на уроках физической культуры и в спортивных секциях.

Подвижные игры облают значительным обучающим и развивающим потенциалом, который активно используется на практике обучения школьников двигательным умениям и навыкам. В отечественной системе физического воспитания подвижные игры рассматриваются как результативное средство обучения школьников элементам игры в баскетбол.

Их рациональное применение способствуют формированию и совершенствованию навыков владения мячом, перемещений по площадке, обучению взаимодействий с другими играющими и т.д.

Учитывая вышесказанное нами была сформулирована цель исследования: разработать и апробировать методику развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов.

Организация исследования проводилась на базе секции по баскетболу Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва по баскетболу» города Челябинск проводилось исследование с участием 20 баскетболистов 11-13 лет.

Нами была реализована экспериментальная методика использования

подвижных игр, особенность которой заключалась в том, что подвижные игры применялись на каждом из этапов подготовки в течение годового цикла.

Сравнение данных, полученных до и после реализации методики, отражает ее эффективность. Это подтверждается положительной динамикой показателей исследуемых тестов, достигшей степени статистической значимости. В среднем уровень скоростно-силовых качеств вырос на 3,1-23,0%, а уровень технической подготовленности вырос на 12,2-55,2%.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Буйлин, Ю.Ф. Мини-баскетбол в школе: пособие для учителей / Буйлин Ю.Ф., Портных Ю.А. - М. : Просвещение, 1976. – 84 с.
2. Гуревич, И.А. 300 соревновательно –игровых заданий по физическому воспитанию: практ. Пособие / И.А. Гуревич. - 2-е изд., стереотип. - Мн.: Выш. Шк. 1994. - 319с.
3. Железняк, Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк. – 8-е изд. перераб. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 464 с.
4. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для студентов высш.учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов, И.В. Кулишенко: под ред. Ю.Д. Железняка. – 4 –е изд., перераб. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272 с.
5. Жуков, М.Н. Подвижные игры : учебник / М.Н. Жуков. - М. : Академия. 2000. – 160 с. :
6. Киселев, П.А. Подвижные и спортивные игры с мячом / П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – М.: Планета, 2015. - 224 с.
7. Ковалько, В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М.: Просвещение, 2006. – 118 с.
8. Коробков, В.В. Подвижные игры и эстафеты на занятиях по баскетболу в вузе. Методические указания / В.В. Коробков. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2015. – 42 с.
9. Костикова, Л.В. Баскетбол: Азбука спорта / Л.В. Костикова. - М.: ФиС, 2002. - 176 с.
10. Красникова, О.С. Уроки баскетбола: игровые упражнения и игры: Учебно-методическое пособие к практическим занятиям / О.С. Красникова. — Нижневартовск: Нижневарт. гос. ун-та, 2013. — 91 с.

- Кузин, В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения / В.В. Кузин, С.А. Полиевский. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 136 с.
11. Кузнецов, В.С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М. : Издательство НЦ Энас, 2004. - 136 с.
 12. Лепёшкин, В.А. Баскетбол / В.А. Лепёшкин. – М. : Советский спорт, 2013. – 98 с.
 13. Найминова, Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя / Э. Найминова. - Ростов н/Д : Феникс, 2001. - 256с.
 14. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. – 2-е изд. испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 336с.
 15. Нестеровский, Д.И. Баскетбол в школе. Уроки в 5-11 классах: учебное пособие для студентов вузов, учителей школ, специалистов баскетбола / Д.И. Нестеровский, М.А. Павлова. – Пенза: ПГПУ, 2010. – 276 с.
 16. Нестеровский, Д.И. На уроках баскетбол / Д.И. Нестеровский, Ю.Д. Железняк // Физическая культура в школе. - 1991. - №2 - С. 27-30.
 17. Нестеровский, Д.И. Подвижные игры в комплексной подготовке баскетболистов: Методические рекомендации / Д.И. Нестеровский, М.А. Павлова. – Пенза: ПГПУ, 2005. – 35с.
 18. Нестеровский, Д.И. Теоретико-методические основы обучения игровой деятельности в баскетболе: Учебно-методическое пособие для студентов / Д.И. Нестеровский, М.А. Павлова. – Пенза, 2009. - 78с.
 19. Обучение технике игры в баскетбол: метод. рекомендаций для студентов ИФК. сост. Ермаков В.А. – Тула : 1992. - 25с.
 20. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М. : Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.
 21. Садыкова, С.Л. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время / С.Л. Садыкова. – Волгоград, 2008. – 178 с.

22. Суетнов, К.В. Обучение школьников игре в баскетбол: учебное пособие / К.В. Суетнов. - Алма-Ата, 1985. - 92с.
23. Суетнов, К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: учебное пособие / К.В. Суетнов. - Алма-Ата, 1987. - 82с.
24. Туркунов, Б.И. Обучение баскетболу (V-VI классах) / Б.И. Туркунов // Физкультура в школе. 1993. - №4. - С.13-20.
25. Федосеев, В.В. На уроках баскетбола / В.В. Федосеев // Физкультура в школе. - 1995. - №2. - С.26-27.
26. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11 е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с.
27. Чернова, Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов / Е.А. Чернова. - М. : Физкультура и спорт, 1997. - 82 с.
28. Коняхина, Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения в учебном процессе школы [Текст]: учебное пособие / Г.П. Коняхина. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2014. – 276 с.
29. Виленская, Т.Е. Новые подходы к проблеме физического воспитания младших школьников [Текст] / Т.Е. Виленская, Ю.К. Чернышенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 12 (46). – С. 11–15.
30. Кузин, В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения [Текст] / В.В. Кузин, С.А. Полиевский. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – С. 54–65.
31. Лях, В.И. Физическая культура в основной школе: учеб. программа для учащихся 1–11 классов [Текст] / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010. –171 с.
32. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. 6-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2010. 520 с.

33. Костарев А.Ю. Русская лапта в детско-юношеской спортивной школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2004. № 5. С. 28
34. Цвек С.Ф. Физическая культура школьников 1-3-х классов. 2 изд., перераб. и доп. Киев, «Здоровье», 1979. 208 с.
35. Прохорова М.В. Теоретические и методические основы формирования управленческой компетенции специалистов по физической культуре и спорту в условиях высшего физкультурного образования: Дис. ... д-ра акад. наук. СПб., 2013. 429 с.
36. Курьсь В.Н., Баршай В.М., Стрельченко В.Ф. Подвижные игры. М.: Изд-во «Омега-Л», 2012. 352 с.
37. Степанова Н.М., Прилипко И.В. Подготовительные упражнения в баскетболе: учебное пособие. Павлодар, 2007. 64 с
38. Геллер Е.М. Теоретико-методические аспекты применения игр, игрового метода в физическом воспитании и спортивной подготовке студенческой молодежи: Тезисы докладов X респ. науч.-метод. конф. Могилев, 1985. -С. 28-30.
39. Гершунский Б.С. Стратегические приоритеты развития образования в России // Педагогика. 1996. - № 5. - С. 46-54.
40. Гомзякова И.П. Формирование компетентности студентов АФК в вопросах личного саморазвития: Автореф. дис. . канд. пед. наук. — СПб., 1999.-24 с.
41. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования / Госкомвуз. М., 1995. - 389 с.
42. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования / Министерство образования Российской Федерации. М., 1999. - 34 с.
43. Григорьев В.И. Физическая культура студентов // Теория и методика физ. культуры (курс лекций): Учеб. Пособие / Под ред. Ю.Ф.

- Курамшина, В.И. Попова; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 1999. - С. 320-331.
44. Давиденко Д.А., Мозжухин А.С. Функциональные резервы адаптации организма спортсмена / ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. Л., 1985. - 20 с.
45. Данилина Л.Н., Холодов И.П. Программированное обучение в системе высшего физкультурного образования: Уч. пособие. М., 1986. — С. 2023.
46. Данилов В.А. Повышение эффективности игровых действий в баскетболе (теория и методика): Автореф. дис. . д-ра пед. наук. -М., 1986. -43 с.
47. Дауд Я.Д. Оздоровительная программа занятий баскетболом со студентами-первокурсниками: Тезисы XXIV науч. Конференции студентов и молодых ученых Юга России. — Краснодар: КГАФК, 1997. -С. 31-32.
48. Дауд Я.Д. Организационно-методические аспекты проведения развивающих и оздоровительных занятий баскетболом в вузах арабских стран (на примере Иорданского университета): Автореф. дис. . канд. пед. наук. Краснодар, 1997. — 25 с.
49. Дембо А.Г. Заболевания и повреждения при занятиях спортом. — 3-е изд. перераб. и доп. Л.: Медицина, 1991. - 336 с.
50. Доленко Ф.Л., Резцов С.И., Милостова Ф.И. Пути повышения эффективности физического воспитания в вузе // Теория и практика физической культуры. 1982. - № 9. - С. 38-40.
51. Дьяченко В.Б. Алгоритмы проблемного обучения и их использование в процессе передачи обобщающих теоретико-методических знаний по физической культуре: Автореф. дис. . канд. пед. наук. М., 1994. — 24 с.
52. Еращев В.Д. Физическое воспитание: Уч. пособие для курса высших и средних инж.-морских училищ. — Мурманск: МГАФР, 1993. — 129 с.
53. Железняк Ю.Д., Максименко Г.Н. Спортивно-педагогическое совершенствование: Программа пед. ин-тов. - М., 1987. - 43 с.

54. Жестяников Л.В. Дифференцированный подход в тренировочном процессе подростков — бегунов на средние дистанции с учетом их биологического возраста: Дис. канд. пед. наук. ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта./ Л.В. Жестяников. Л., 1987. -205с.
55. Жестяников Л.В. Социально-экономическое регулирование системы физической культуры и спорта. / Л.В. Жестяников СПб., 2000. - 35с.
56. Жидких В.П. Основы непрерывного физкультурного образования молодежи на этапах освоения рабочей и инженерной профессии./ В.П. Жидких. — Теория и практика физической культуры, 1998. №6. — С.45-49
57. Жолдак В.И. Актуальные проблемы перестройки физкультурного движения и совершенствования подготовки физкультурных кадров./ В.И. Жолдак. Теория и практика физической культуры. — 1987. - №6. С61-62.
58. Задворнов К.Ю. Пути и средства повышения результативности действий баскетболистов 16-18 лет в нападении быстрым поворотом: Дисс. канд. пед. наук / ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. Л., 1983.-173 с.
59. Зиновьева В.Л. Усвоение и контроль знаний в высшей школе // Высшее образование в России. 1993. - № 3. - С. 154-156.
60. Зубкова А.В. Применение имитационного моделирования физиологических функций организма для повышения профессиональной компетенции выпускников институтов физической культуры: Автореф. дис. д-ра пед. наук. М., 1996. - 52 с.
61. Зятьковский Ю.В. Оптимизация преподавания волейбола в институте физической культуры. — Омск, 1986. — 67 с.
62. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. — 2-е изд., доп. СПб.: Питер, 2001.-454.