

**Министерство образования и науки Российской Федерации**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 4 курса 401 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Макрова Михаила Вячеславовича

**Научный руководитель**

Доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

О.Г. Гарина

**Зав. кафедрой,**  
кандидат философских наук

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2017

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. Анализ научно-методической литературы показал значительное количество работ, посвященных отбору в баскетбол на этапе начальной подготовки. Авторами оказывались основные критерии отбора. Так, Т. Г. Артеменко (2005) проводила исследования личностных психологических особенностей юных баскетболистов, которые влияют на становление спортивного мастерства и приобретают значение для отбора в баскетболе на этапе начальной подготовки. Автором у юных игроков в возрасте от 10 до 12 лет выявлены определенные временные отрезки благоприятные для комплексной психодиагностики и установлена достоверная взаимосвязь параметров психологических особенностей с показателями физической, технической и игровой подготовленности.

Сербские специалисты А. Николич и В. Параносич (1984) предложили исследовать психологические аспекты отбора как перспективные направления для совершенствования отбора в баскетбол. Для этапа начальной подготовки авторы предложили направление исследования с целью повышения эффективности отбора с учетом психологических свойств и качеств личности баскетболиста.

Кроме того, анализируя эффективность подготовки юных баскетболистов, нельзя недооценивать роль подвижных игр в данном процессе. Ценность подвижных игр заключается в том, что они развивают движения детей, побуждают быть активными, деятельными, размышлять, достигать успеха, укрепляют нервную систему, улучшают аппетит, развивают психические и нравственные качества – коллективизм, дисциплинированность, смелость, находчивость, решительность, честность, уважение. Подвижные игры являются прекрасным воспитательным средством, и успешное их проведение в значительной степени зависит от знаний рациональной методики и творческого использования педагогом.

**Цель исследования** – теоретически обосновать и апробировать эффективность применения подвижных игр с целью улучшения техники игры в баскетбол игроками начального уровня подготовки.

**Объект исследования** - подвижные игры.

**Предмет исследования** - эффективность применения подвижных игр с целью улучшения техники игры детей в баскетбол.

**Гипотеза исследования** заключается в следующем: использование подвижных игр на начальном этапе обучения баскетболу способствует более быстрому освоению техники.

**Задачи исследования:**

1. На основе анализа отечественного и зарубежного опыта раскрыть значение использования подвижных игр.
2. Разработать систему оценки уровня владения учениками в общеобразовательной школе приемами игры в баскетбол.
3. Проанализировать основные показатели практических навыков владения детьми техникой игры в баскетбол.
4. Разработать комплекс упражнений, направленный на развитие техники игры в баскетбол.
5. Провести контрольный замер результативности внедренного комплекса упражнений и проанализировать полученные результаты.

**Методы исследования:**

- 1) анализ научно-методической литературы;
- 2) наблюдение;
- 3) тестирование (функциональные пробы).
- 4) методы математической статистики.

**Структура и объем работы**

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка в количестве 38 источников, а также приложением которое проиллюстрировано таблицами.

Данное исследование проводилось на базе Общеобразовательной школы № 4. г Маркса. Педагогический эксперимент проводился нами с марта по май 2017 г, и был организован в условиях учебно-тренировочных занятий секции баскетбола. В исследовании принимали участие ученики 5-А и 6-Б классов (дети в возрасте от 11-13 лет, в количестве 24 человек).

### **Краткое содержание работы**

Современный баскетбол - это атлетическая командная игра, которая характеризуется высокой двигательной активностью и значительным напряжением игровых действий и к тому же находится в стадии бурного творческого подъема, характеризующееся тенденциями активизации различных действий в нападении и защите.

Баскетбол – достаточно популярный вид спорта, в связи с этим количество желающих заниматься в секции велико. Как и любой другой вид спорта, баскетбол требуют высокого уровня развития физических качеств. В детском возрасте спрогнозировать развитие этих качеств можно с помощью подвижных игр.

Подвижные игры в сочетании с физическими упражнениями, спортом и туризмом является средством физического воспитания. Основное направление, подбор и методика проведения подвижных игр зависит от задач физического воспитания в конкретном коллективе.

В средней общеобразовательной школе подвижные игры используются как средство решения учебно-воспитательных и оздоровительных задач. Игры проводятся в рамках занятий по основным видам: гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр, плавания и туризма. Игры, указанные в программе по физической культуре для I-IV, V - VIII классов, включаются в уроки физической культуры. Различные подвижные игры используются также во внеклассной работе (на прогулке, на празднике, на перемене).

В спортивно-оздоровительных лагерях практикуются игры, имеют вспомогательное значение в занятиях спортом, используются игры -

аттракционы, организуются соревнования по подвижным играм. Также проводятся игры на местности, игры на воде.

В коллективах физической культуры и спорта (спортивных клубах, детско-юношеских спортивных школах, в спортивных секциях) подвижные игры используются как средство совершенствования технико-тактических умений и навыков, всестороннего физического развития юных спортсменов, активного отдыха, а также в качестве игрового метода в исполнении специальных упражнений.

Широкое распространение подвижных игр в системе общего среднего образования и внешкольного воспитания должно опираться на хорошую материальную базу (помещение, площадки, инвентарь), систематический лекарственная-педагогический контроль и соблюдение гигиенических норм и техники безопасности.

Правильное сочетание игр с другими средствами физического воспитания способствует всестороннему физическому воспитанию подрастающего поколения.

Классификация подвижных игр:

1. По степени сложности их содержания от простых до сложных (полуспортивных).

2. По возрасту играют с учетом возрастных особенностей (игры для детей 7 - 9, 10 - 12, 13 - 15 лет). В школьной программе - игры для детей 1 - 4, 5 - 8 классов.

3. По видам движений, преимущественно входящим в игру (с элементами ОРУ, с бегом, с прыжками, с метаниями и т.д.).

4. Физическим качествам, преимущественно проявляются в игре (сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость). Чаще всего эти качества проявляются в сочетании. Распределение игр по видам движений и по физическим качествам используются главным образом во всех формах занятий по физическому воспитанию.

5. Игры, подготовительные к отдельным видам спорта. Используются с целью закрепления и совершенствования отдельных элементов техники и тактики, воспитания физических качеств, необходимых для того или иного вида спорта.

6. В зависимости от взаимоотношений играют: контактные, с ограниченным контактом и неконтактные игры.

7. По форме организации занятий (на уроке, на перемене, на празднике и др)

8. По характеру моторной плотности (игры большой, средней и малой подвижности).

9. По сезону и места проведения (летние, зимние, в помещении, на открытом воздухе, на льду, на воде и т.д.) [8, с.40].

Для более детального отбора игр, для решения поставленных педагогических задач в различных условиях учитывается ряд признаков одновременно: возраст и подготовленность детей, виды движений, направленность на развитие тех или иных физических и морально-волевых качеств, принцип взаимоотношений играющих.

Профессором В.Г. Яковлевым была допущена педагогическая классификация коллективных подвижных игр, основанная на принципе взаимоотношений участников в игре. Данная классификация направляет педагога воспитание у детей понимания интересов коллектива, умение общаться и взаимодействовать со сверстниками.

Во **второй** главе мы провели исследование об эффективности применения подвижных игр при освоении техники баскетболистами начального уровня подготовки.

Для данных исследований мы провели тестирование физической подготовленности занимающихся. Все используемые нами тесты прошли апробацию в многочисленных исследованиях других авторов в условиях общеобразовательных и спортивных детско-юношеских школ, имеют

инструментальные измерители, результаты измерений могут быть легко сопоставимы.

При проведении анализа основных показателей владения детьми техникой игры в баскетбол, мы учитывали **следующие критерии:**

- анализ из показателей ведения мяча, передач и бросков мяча в корзину;
- определения тестовых характеристик скорости и точности приемов техники игры (время и точность передач, время ведения мяча, меткость штрафных бросков, время и точность дистанционных бросков, перемещение в защитной стойке, процент попадания мячей, тест 40 бросков).

Во время проведения педагогического эксперимента были созданы экспериментальная и контрольная группы по такой методике. В начале педагогического эксперимента проведено тестирование для выявления исходного уровня развития показателей, которые больше всего влияют на эффективность игровой деятельности.

Разделение на соответствующие группы проводилось нами таким образом, чтобы различие средних значений полученных результатов тестирования в контрольной и экспериментальной группах было незначительным. При этом каждая из групп детей включала в себя 12 человек (по 6 человек в возрасте от 11-12 лет и 12-13 лет).

Во время **формирующего** этапа исследования мы разработали комплекс упражнений, направленный на развитие уровня владения техникой игры в баскетбол детьми. Провели данный комплекс мероприятий.

Формирующий этап исследования длился 2 месяца (март-апрель 2017 г).

С целью развития навыков игры в баскетбол, мы применяли следующие подвижные игры и упражнения:

1. Игры с ловлей, передачей, бросками мяча
2. Общеподготовительные упражнения
3. Специально-подготовительные упражнения

Следующим этапом нашего исследования, было проведение сравнительного анализа основных показателей техники игры в баскетбол до проведения нами формирующего этапа исследования и после. Во время проведения контрольного этапа исследования, мы провели тестирование основных показателей техники владения навыками игры в баскетбол, аналогичным констатирующему этапу методом.

### Результаты исследования уровня технической подготовленности баскетболистов (контрольной и экспериментальной группы)

Тесты		Защитники		Нападающие		Центровые		В среднем по группе	
		К (n=8)	Е (n=8)	К (n=8)	Е (n=8)	К (n=8)	Е (n=8)	К (n=24)	Е (n=24)
		x±m	x±m	x±m	x±m	x±m	x±m	x±m	x±m
Перемещение в защитной стойке (секунды)	До	22,41± 0,23	21,76 ±0,15	22,65 ±0,53	22,92 ±0,3	24,6± 0,51	24,58 ± 0,42	24,4 7±0, 31	25,11± 0,22
	После	23,42± 0,25	18,98 ±0,17	21,98 ±0,53	18,94 ±0,4	23,2± 0,49	18,55 ± 0,37	22,5 2±0, 29	18,85± 0,22
	Разница		<0,001		<0,05		<0,01		<0,001
Перемещение в защите (секунды)	До	10,26± 0,09	11,18 ± 0,08	11,22 ± 0,14	9,69± 0,13	11,34 ± 0,14	11,15 ± 0,11	11± 0,79	11,76± 0,07
	После	9,56±0 ,09	7,98± 0,08	10,23 ± 0,15	8,61± 0,16	10,21 ± 0,15	8,85± 0,11	10± 0,09	8,66± 0,07
	Разница	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,01
Ведение мяча 20 м (секунды)	До	5,18±0 ,03	5,12± 0,06	6,62± 0,1	6,23± 0,12	4,89± 0,04	4,24± 0,03	4,92 ± 0,05	4,78± 0,07
	После	4,28±0 ,04	3,12± 0,05	5,67± 0,1	3,3± 0,08	4,26± 0,03	3,34± 0,02	4,86 ± 0,04	3,16± 0,06
	Разница	>0,05	>0,01	>0,05	>0,01	>0,05	>0,01	>0,05	>0,01
Процент попадания средних бросков	До	52,24± 2,45	51,83 ± 2,03	53,17 ± 3,38	52,44 ± 2,13	51,4± 3,26	54,23 ± 1,92	53,3 6± 1,54	56,4± 1,23
	После	57,27± 2,65	64,82 ± 2,02	54,14 ± 3,33	60,42 ± 2,3	54,2± 3,22	59,27 ± 1,93	54,3 7±	62,5± 1,24



								1,77	
	Разница	>0,05	>0,01	>0,05	>0,05	>0,01	>0,05	>0,05	>0,001
Тест 40 бросков	До	21,57± 0,95	25,17 ±0,59	19,65 ±1,15	24,16 ±0,74	19,6± 1,18	24,4± 0,75	20,3 4±0, 67	24,91± 0,45
	После	21,57± 0,95	25,17 ±0,59	19,65 ±1,15	24,16 ±0,74	19,6± 1,18	24,4± 0,75	20,3 4±0, 67	24,91± 0,45
	Разница	>0,05	>0,1	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,01

Результаты сравнительного анализа показателей средних бросков (тест 40 бросков) указывают на то, что показатели баскетболистов экспериментальной группы  $20,34 \pm 0,67$  отстают от показателей баскетболистов из контрольной группы -  $24,91 \pm 0,45$  ( $t=3,06$ ,  $p<0,05$ ). По игровым амплуа также наблюдались достоверные различия: у защитников –  $21,57 \pm 0,95$  и  $25,14 \pm 0,75$  ( $t=2,09$ ,  $p<0,1$ ); у нападающих –  $19,65 \pm 1,15$  и  $24,16 \pm 0,74$  ( $t=2,55$ ,  $p<0,05$ ); у центровых –  $19,6 \pm 1,18$  и  $24,4 \pm 0,75$  ( $t=2,59$ ,  $p<0,05$ ) (соответственно в экспериментальной и контрольной группах).

Подводя итоги, необходимо отметить, что результаты проведенного нами исследования свидетельствуют о положительном воздействии, разработанных и проведенных нами в экспериментальной группе, упражнений, направленных на развитие техники игры в баскетбол.

Итак, подводя итоги необходимо отметить, что в результате проведения нами практического исследования, целью которого было определение эффективности применения подвижных игр при обучении детей игре в баскетбол, мы пришли к следующим выводам:

1. Сравнение исходных показателей технической подготовленности до проведения формирующего этапа и после, продемонстрировали нам существенные различия во владении техникой игры, при том что первоначально на констатирующем этапе исследования, данные показатели были аналогичными.

2. Полученные в ходе проведенного нами исследования данные, свидетельствуют о значительном улучшении результатов в уровне

технической подготовленности в экспериментальной группе, а именно: средние броски (тест 40 бросков) у баскетболистов контрольной группы  $20,34 \pm 0,67$ , а в экспериментальной –  $24,91 \pm 0,45$  ( $p < 0,05$ ); средние броски (по тесту «Процент попадания средних бросков»)  $54,37 \pm 1,77$  % и  $62,5 \pm 1,24$  % соответственно ( $p < 0,001$ ); выполнения теста «Ведение мяча 20м» составляет  $4,86 \pm 0,04$  с в экспериментальной и  $3,16 \pm 0,06$  в контрольной группе ( $p < 0,001$ ); средний показатель времени выполнения теста «Перемещения в защитной стойке» в экспериментальной группе достоверно ниже чем в контрольной –  $22,52 \pm 0,29$  с и  $18,85 \pm 0,22$  с соответственно ( $p < 0,001$ ). Анализ показателей теста «Перемещения в защите 5м\*6» указывает на достоверное отставание баскетболистов контрольной группы ( $p < 0,01$ ) от экспериментальной.

**Заключение.** В результате проведенного нами теоретического анализа специальной литературы мы пришли к выводу, что подвижные игры можно успешно использовать с целью развития навыков игры в баскетбол.

Каждый прием подвижной игры должен применяться по четко сформированной технологии, и учитывать следующее:

- основные предпосылки организации самостоятельной работы учеников;
- средства самостоятельной работы, содержащие: средства контроля, самоконтроля и формы самостоятельной работы.

Кроме того, необходимо также отметить, что при создании всех необходимых условий для обучения учащихся: игрового метода, совместной деятельности родителей и педагогов, профессионализма учителя, обучение баскетболу будет проходить максимально удачно. Не упуская ни один важный вид деятельности учащихся, используя их в верном направлении, при обучении игре в баскетбол, качественные показатели способностей детей будут возрастать. Игра в баскетбол станет здоровой, развивающей игрой для детей.

Эффективность применения подвижных игр в процессе изучения приемов игры в баскетбол, подтверждена нами данными, полученными на

контрольном этапе исследования, в результате которого стало очевидно, что научно обоснованное, правильное применение подвижных игр способствует развитию навыков игры в баскетбол у детей.

В результате проведения нами практического исследования, нами были реализованы основные задачи:

1. Проанализировано значение использования подвижных игр при обучении детей навыкам игры в баскетбол.

2. Разработана система оценки уровня владения учениками в общеобразовательной школе приемами игры в баскетбол.

3. Проанализированы основные показатели практических навыков владения детьми техникой игры в баскетбол.

4. Разработан комплекс упражнений, направленный на развитие техники игры в баскетбол.

5. Проведен анализ эффективности внедренного комплекса упражнений и проанализированы полученные данные.