

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**«ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ
НАВЫКОВ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
БАСКЕТБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ »**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 3 курса 332 группы
направлениеподготовки 44.04.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Стаценко Таисии Сергеевны

Научный руководитель
Заведующая кафедрой,
к.мед.наук, доцент _____

Т.А. Беспалова

Заведующая кафедрой,
к.мед.наук, доцент _____

Т.А. Беспалова

Саратов 2019

Введение

В системе физического воспитания Российской Федерации подвижным играм отводится значительное место. Использование игровых технологий в педагогике всегда было актуально, ведь желание играть это естественное и непреодолимое стремление детей. Наличие четко поставленной цели и задач делают игры неотъемлемой частью тренировочного процесса. Любая игра учит соревноваться и побеждать, а значит уметь адекватно воспринимать победы и поражения, успех и неудачу. Различные подвижные игры моделируют многочисленные игровые ситуации в баскетболе, что способствует выработке умения быстро принимать правильные решения.

Актуальность исследования. Подвижные игры повышают мотивацию ребенка к занятиям физической культурой, приобщают к здоровому образу жизни, а также способствуют физической подготовленности баскетболистов.

Объект исследования – тренировочный процесс с использованием подвижных игр с элементами баскетбола.

Предмет исследования – физическая подготовленность и технические навыки юных баскетболистов.

Целью исследования является разработка комплекса подвижных игр направленного на повышение физической подготовленности и развитие технических навыков баскетболистов 10-12 лет.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что использование комплекса подвижных игр с элементами баскетбола в тренировочном процессе улучшит техническую и физическую подготовленность в экспериментальной группе.

Для достижения поставленной цели решались следующие **задачи** исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования;
2. Рассмотрение организации и методики проведения занятий по баскетболу с мальчиками 10-12 лет;

3. Составление и апробирование в учебно-тренировочном процессе комплекса подвижных игр для повышения показателей физической и технической подготовленности юных баскетболистов.

4. Изучение уровня развития динамики физической и технической подготовленности мальчиков 10-12 лет в контрольной и экспериментальной группе детей, занимающихся в секции по баскетболу в рамках педагогического эксперимента.

Для решения поставленных задач в работе применялись **следующие методы исследования:**

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
2. Наблюдение;
3. Тестирование физической подготовленности;
4. Тестирование технической подготовленности;
5. Метод экспертной оценки;
6. Методы математической статистики.

Анализ доступной литературы по физической и технической подготовленности учащихся показал, что этот вопрос достаточно освещен, однако требует дальнейшего совершенствования и разработки, если речь идет о физической и технической подготовке занимающихся посредством подвижных игр в возрасте 10-12 лет. Из всего выше изложенного видна актуальность избранной нами темы работы.

Научная новизна. Для проведения педагогического исследования мной разработан комплекс подвижных игр, который, на мой взгляд, в достаточной мере способствует развитию двигательных и технических навыков юных баскетболистов.

Практическая значимость определяется тем, что внедрение результатов исследования в работу ДЮСШ и секций общеобразовательных школ повысит эффективность тренировочного процесса, а именно позволит улучшить техническую и физическую подготовленность баскетболистов.

Экспериментальная база исследования. Исследование проводилось на базе двух общеобразовательных школ МОУ СОШ №7 и МОУ СОШ №2 г. Ртищево Саратовской области в рамках внеурочной деятельности. В каждой школе количество занимающихся составляло 20 мальчиков в возрасте 10-12 лет. Всего в исследовании приняли участие 40 человек.

Объем и структура исследования. Дипломная магистерская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы, приложения.

Организация исследования. Исследование проводилось с сентября 2017 по май 2018 года. Педагогический эксперимент проводился в три этапа:

1 этап – аналитический, в ходе которого изучались литературные источники, формировались научная проблема и гипотеза исследования, ставились цели и задачи исследования.

2 этап – экспериментальный, в ходе которого разрабатывалась и апробировалась теория и методика проведения экспериментальной программы в экспериментальной группе.

3 этап – завершающий. На этом этапе были обработаны и обобщены все результаты исследования, разработаны практические рекомендации.

Были образованы две группы по 20 человек, мальчики в возрасте 10-12 лет: первая контрольная группа на базе МОУ СОШ №7 г. Ртищево Саратовской области и вторая экспериментальная группа на базе МОУ СОШ № 2 г. Ртищево Саратовской области. Учебно-тренировочные занятия проводились три раза в неделю, по 90 минут педагогом дополнительного образования Стаценко Т.С. Группы имеют стаж занятий в среднем 1-2 года. Всего в эксперименте приняли участие 40 человек.

Занятия в обеих группах проводились согласно учебному плану с применением экспериментальной программы в группе на базе МОУ СОШ №2. Суть экспериментальной программы заключалась в:

- в проведении мониторинга уровня физической и технической подготовки в экспериментальной и контрольной группе на начало и конец года,

- в использовании экспериментальной программы на основе подвижных игр с элементами баскетбола в экспериментальной группе, в контрольной группе использование общепринятой методики.

Апробирование эффективности экспериментальной программы

Исследование заключалось в проведении контрольных испытаний по определению уровня физической и технической подготовленности баскетболистов на начало и конец учебного года групп для того, чтобы по результатам контрольных испытаний определить динамику роста вышеуказанных показателей у занимающихся.

В данном исследовании применяется батарея тестов позволяющая выявить уровень физической и технической подготовленности у баскетболистов среднего школьного возраста завершающих уровень начальной подготовки.

На тренировках в группах начальной подготовки в системе многолетнего тренировочного процесса подготовка строится без учета возрастных особенностей. Степень развития функциональных возможностей организма и физических качеств юного баскетболиста непосредственно влияют на развитие спортивного мастерства. Грамотно разработанная система контроля уровня биологического развития юных баскетболистов дает возможность осуществлять контроль морфофункциональных состояний занимающихся и планировать тренировочный процесс.

Согласно Приказу Министерства спорта РФ от 10 апреля 2013 г. № 114 “Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол в программу тестирования и контроля технической подготовки для групп, завершающих этап НП вошли следующие тесты:

Физическая подготовка.

Быстрота

1. Бег на 20 м. выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

Скоростно-силовые качества

2. Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен принимает исходное положение у стартовой линии для прыжков в длину, ноги расставлены параллельно. Толчком двумя ногами при резком взмахе рук совершает прыжок. Приземление на обе ноги - обязательно. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Дается три попытки выполнения упражнения, записывается лучший результат.

3. Прыжок вверх с места с взмахом рук выполняется толчком двух ног от поверхности пола, измерение высоты прыжка проводят рулеткой или измерительной лентой.

Выносливость

4. Челночный 40-секундный бег. Выполняется на дистанции 28 м. В спортивной обуви, без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале, бег начинается со стартовой линии из положения высокого старта по сигналу выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 сек. По окончании времени фиксируется пройденная дистанция в метрах.

5. Бег 600 м. выполняется с высокого старта на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов. Результат фиксируется в минутах и секундах. Разрешается только одна попытка.

Техническое мастерство.

6. Скоростное ведение мяча 20 м. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый начинает движение с ведением мяча правой рукой. Добежав до середины дистанции, разворачивается и

заканчивает дистанцию, ведя мяч левой рукой. Фиксируется время преодоления дистанции. Инвентарь: 1 фишка, 1 баскетбольный мяч.

7. Передача мяча. Игрок стоит лицом к кольцу на штрафной линии. Все помощники расположены слева от игрока за лицевой линией. По сигналу тренера игрок выполняет передачу в щит, подбирает мяч в высшей точке, передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение вперед к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д. После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Подбирает свой мяч и повторяет тот же самый к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой. Фиксируется общее время выполнения упражнения.

8. Дистанционные броски. Дистанционные броски выполняются поочередно с 5 точек (по пять бросков с каждой), точки расположены по периметру 3-х секундной зоны (расстояние 4,5 м.). Подсчитывается % попадания из 25 бросков.

9. Штрафные броски. Выполняются со штрафной линии. Подсчитывается % попадания из 20 бросков.

Результаты исследования и их обсуждение

В сентябре 2017 года в обеих группах было проведено тестирование физической и технической подготовленности занимающихся на начало года с использованием батареи тестов, представленной в предыдущем разделе. На данном этапе эксперимента был использован математический метод статистической обработки. В тестировании приняли участие две группы по 20 человек. Всего было задействовано 40 человек. Результаты в каждой группе были зафиксированы и обработаны - по отдельным испытаниям результаты каждой группы на начало и конец эксперимента складываются и делятся на количество испытуемых в группе, тем самым получается среднее арифметическое значение для каждого испытания в каждой группе. Данные о результатах тестирования физической и технической подготовленности занимающихся в обеих группах представлены на рисунках ниже.

Первый тест нацелен на проверку быстроты до и после введения экспериментальной методики в СОШ №2 и СОШ №7, который показывает, что результаты учащихся СОШ №2, в учебный процесс которых была введена экспериментальная методика, значительно улучшились - на 0,4 секунды (улучшение на 10 %), а в СОШ №7 наблюдается незначительное улучшение - только на 0,1 сек (2,2%).

Для проверки скоростно-силовых показателей во время эксперимента было выбрано несколько упражнений, первым из которых был тест – прыжок в длину с места толчком двумя ногами. В сентябре 2017 года тестирование показало, что видимых различий в показателях учащихся разных школ нет. Результат учащихся СОШ №2 – 173 см, а СОШ №7 – 176 см. После введения экспериментальной программы, прирост результатов в СОШ №7 составил всего 3 см (1,7 %), а в экспериментальной группе показатели стали существенно выше и в среднем достигли 189 см, прирост результатов составил 16 см (8,5%).

Второй тест скоростно-силовых показателей – прыжок вверх с места. Отличительной особенностью является, как и в предыдущем тесте - значительный рост заметен у экспериментальной группы в данном тесте на 11 см (29%), а в контрольной группе прирост присутствует, но только на 1 см (4%). По итогам проверки скоростно-силовых качеств учащихся на начало и конец эксперимента, можно сделать следующий вывод, что прогрессируют обе группы, но в контрольной результаты существенно ниже по сравнению с экспериментальной.

Физическое качество выносливость, так же как и предыдущие качества, заметно улучшилось у учащихся СОШ №2. До введения экспериментальной методики средний показатель бега на 600 м был равен 2 мин. 17 с., а на конец эксперимента улучшился до 1 мин. 59 с. Улучшение их среднего показателя составило 18 с (13%). Результат СОШ №7 улучшился только на 4 секунды, что составило 2%. Стоит заметить, что в начале эксперимента результаты

обеих групп не имели существенной разницы, а даже напротив - школьники СОШ 7 выполняли этот тест лучше своих товарищей из СОШ 2.

Еще один показатель выносливости - челночный бег 4х28 м за 40 с, в котором учащийся должен пробежать как можно больше метров площадки за отведенное ему время. И во втором тесте на выносливость учащиеся СОШ №2 показали результат выше, чем ученики СОШ №7, и пробежали на конец эксперимента в мае на 7 метров больше, чем на начало - в сентябре, что составило 4,1 %. Показатель контрольной группы улучшился на 4 метра, что составило 2,3 %.

Результаты обоих тестов на выносливость говорят о том, что экспериментальная методика оказалась крайне эффективной для развития выносливости в группе начальной подготовки по баскетболу.

Тест - скоростное ведение мяча. Мы можем заметить небольшую разницу на начало эксперимента 0,2 с между учениками СОШ №2 и СОШ №7. Но на конец эксперимента разница составляет 1,7 с в пользу учеников СОШ №2, которые стали явно быстрее передвигаться с мячом. Их средний результат улучшился за год на 2,4 с, что составило 19 %. а у учеников СОШ №7 на 0,5 с, что составило 4,2 %, Данные результаты говорят об эффективности экспериментальной методики.

Тест - передача мяча. . Прогресс у экспериментальной группы в среднем составил 3,3 с., что составило 16,7 %. а у контрольной группы - 2,6 с, что составило 12,3 %. Можно смело сделать вывод, что обе группы хорошо поработали в течении года над улучшением данного навыка и разница средних показателей не велика 0,7 с в пользу экспериментальной группы. Следовательно, обе программы тренировок оказались одинаково эффективными для развития данного навыка.

Броски с дистанции 4,5 м с пяти точек, результат выражен в процентном соотношении попаданий в кольцо к общему числу совершенных 25 бросков. Если обратим внимание на результаты на начало эксперимента, то увидим примерно равный средний показатель. Касательно результатов на

конец эксперимента явное преимущество у СОШ №2, средний результат этой группы улучшился на 21 %. Результат контрольной группы увеличился лишь на 6%.

Тестирование на начало и конец эксперимента в тесте на попадание со штрафной линии. На начало года результаты практически не отличались. На конец года экспериментальная группа прогрессировала на 28%, что говорит о том, что группа стала попадать вдвое больше бросков со штрафной линии, чем в начале года. Контрольная группа улучшила свой средний показатель попаданий с линии на 14%.

На протяжении учебного года в экспериментальной группе применялась экспериментальная программа тренировок, в основе которой лежало применение подвижных игр на учебно-тренировочных занятиях. Был составлен комплекс подвижных игр, направленный на развитие различных технических навыков и физических качеств.

В течение учебного года результаты тестирования улучшились в обеих группах, но результаты занимающихся из экспериментальной группы СОШ №2 заметно возросли по сравнению с результатами занимающихся контрольной группы из СОШ №7. Результаты экспериментальной группы заметно улучшились по всем показателям, чем результаты контрольной группы кроме теста передачи мяча, что может быть связано с недостаточной разработанностью комплекса игр, направленного на развитие и улучшение навыка передачи мяча. Данный результат педагогического эксперимента подтверждает гипотезу исследования и эффективность экспериментальной программы тренировок.

Анализ результатов исследования выявил, что подвижные игры выступают как эффективное средство физической и технической подготовленности. Подвижные игры способствуют успешному воспитанию физических качеств и технических навыков.

В современной методике физического воспитания существуют различные мнения от тренировки двигательных качеств. Однако единого

мнения по вопросу, какому из качеств необходимо уделять преимущественное внимание - нет. Ряд авторов отдают предпочтение воспитанию быстроты и скоростно-силовых качеств, аргументируя тем, что упражнения такого характера наилучшим образом соответствуют возрастным особенностям детей. Другие авторы считают, что более высокий прирост результатов бывает при комплексном воспитании всех основных физических качеств. Проведенный нами эксперимент, подтверждает, что уровень развития всех двигательных качеств составляет в комплексе основу общей физической подготовки. А работа над физической подготовкой посредством подвижных игр способствует более высокому приросту результатов и гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата, т. к. в работу могут быть вовлечены все мышечные группы, а условие соревнования требуют от участников довольно большой амплитуды движений и больших физических напряжений.

Игры содействуют и нравственному воспитанию. Под влиянием подвижных игр успешно формируются такие жизненно необходимые качества как: уважение к сопернику, чувство товарищества, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенствованию.

Заключение

Использование игровых технологий в педагогике всегда было актуально, ведь желание играть это естественное и непреодолимое стремление детей. Наличие четко поставленной цели и задач делают игры неотъемлемой частью тренировочного процесса. Любая игра учит соревноваться и побеждать, а значит уметь адекватно воспринимать победы и поражения, успех и неудачу. Различные подвижные игры моделируют многочисленные игровые ситуации в баскетболе, что способствует выработке умения быстро принимать правильные решения.

Невозможно воспитать игроков и команду, способных к соревновательной деятельности, не проявляющих волевое напряжение и

способность мыслить одновременно с хорошим владением техническими навыками и хорошей физической подготовкой, если данные навыки не отрабатываются в тренировочном процессе посредством подвижных игр.

Бытует мнение, что методика использования игрового метода в баскетбольных тренировках, да и вообще в игровых видах спорта не эффективна, так как любая спортивная игра является крайне эмоциональной и в процессе самой игры воспитываются те же качества, что и во время подвижных игр. Однако, исходя из результатов проведенного исследования, можно считать это суждение спорным.

Анализ результатов исследования показывает, что реализация экспериментальной программы сопровождалась выраженной положительной динамикой параметров физической и технической подготовленности в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой. Полученные данные свидетельствуют о том, что предлагаемая методика учебно-тренировочных занятий способствует повышению скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, формирует у детей специальные умения и навыки.

Разработанная и апробированная нами экспериментальная программа в педагогическом исследовании позволяет сопряжено развивать физическую подготовку и технические навыки.

Проведенное исследование доказало высокую эффективность использования разработанной программы формирования приоритетных для баскетбола технических навыков и физической подготовленности, основанной на применении комплекса подвижных игр, обеспечивающих планомерный рост уровня физической подготовленности и технического мастерства юных баскетболистов 10-12 летнего возраста. Таким образом, использование подвижных игр в тренировочном процессе является не только этапом тренировки, но и важным фактором, способствующим совершенствованию двигательных навыков и физической подготовки.

Список литературы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утв. приказом Министерства спорта РФ от 10 апреля 2013г. № 14).
2. Барков В.А. Педагогические исследования в физическом воспитании: Учебное пособие по курсу «Основы НИР»/ Барков В.А.- М: Гродно, 2005. - 68 с
3. Былеева Л.В. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культуры / Л.В. Былеева, И.М. Коротков, В.Г. Яковлев.- 4-е издание. - М.: Физкультура и спорт, 2005. -208 с.
4. Гриженя В.Е. Оптимизация двигательного режима младших школьников средствами подвижных игр и игровых упражнений: автореф. дис. канд. пед. наук / Владимир Евгеньевич Гриженя. Малаховка, 2003. — 26 с.
5. Гомельский Е.Я. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М.: ФиС, 2009. – 92 с.
6. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник / М.Н. Жуков. - М. : Академия. 2000. – 160 с.
7. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом / И.М. Коротков. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 116 с.
8. Кузин В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения / В.В. Кузин, С.А. Полиевский. - М.: Физическая культура и спорт, 2003. - 108 с.\
9. Лепешкин В.А. Подвижные игры для детей / В.А. Лепешкин. - М.: Школьная Пресса, 2004. - 287с.
10. Спирин М.П. Подвижные игры: теория, понятия, методика проведения / М.П. Спирин. - Белгород: Политерра, 2010. - 178 с.
11. Яхонтов Е. Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов / Е.Р. Яхонтов.- М: ФиС, 2007. -75с.