

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ
НАВЫКОВ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
БАСКЕТБОЛИСТОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

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

Института физической культуры и спорта

Емельяновой Марии Юрьевны

Научный руководитель

Доцент, кандидат педагогических наук _____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Зав. кафедрой

Доцент, кандидат педагогических наук _____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2022

Методы и организация педагогического исследования

Методы исследования

Для решения поставленных задач и цели исследования в работе применялись следующие методы:

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы.
2. Метод педагогического наблюдения.
3. Контрольные испытания.
4. Педагогический эксперимент.
5. Метод математической обработки.

Анализ и обобщение данных научно-методической литературы

Представленный метод исследования осуществлялся с целью подробного изучения вопроса подготовки детей среднего школьного возраста игре баскетбол. Помимо специальной литературы по физической культуре и спорту, анализу подверглись материалы по физиологии, психологии и методологии преподавания. В общей сложности было изучено более 60 источников.

Анализ научно-методической литературы показал, что при овладении техникой какого-либо двигательного действия вначале возникает умение его выполнять, а затем, по мере дальнейшего углубления и совершенствования, умение постепенно переходит в навык. Включение подвижных игр в тренировочные занятия способствует продуктивности тренировки, помогает снизить негативный эффект многократного повторения учебных действий, создает положительную эмоциональную окраску занятия, мотивирует детей к продолжению учебно-тренировочного процесса.

Особая ценность подвижных игр заключается в возможности одновременного воздействия на моторную и психическую сферу личности занимающихся. Ответный характер двигательных реакций и выбора правильного поведения в постоянно меняющихся условиях игры предопределяет качество освоения технических приемов.

Проанализировав достаточное количество литературных источников, получилось составить представление о состоянии исследуемого вопроса, обобщить данные литературные данные и мнения специалистов, тренеров и преподавателей различных учебных заведений.

Метод педагогического наблюдения

На протяжении педагогического наблюдения проводился планомерный анализ индивидуальных технических действий спортсменов экспериментальной и контрольной группы, а также их физической подготовленности.

Контрольные испытания

Целью контрольных испытаний являлось определение уровня физической и технической подготовленности юных баскетболистов среднего

школьного возраста на начало и конец эксперимента. Также с помощью данного метода мы прослеживали и анализировали динамику изменений результатов. Помимо этого данный метод исследования позволил получить дополнительную информацию о предметах исследования.

В данном исследовании применялась следующая батарея тестов, позволяющая выявить уровень физической и технической подготовленности.

Оценка физической подготовленности баскетболистов:

бег на дистанцию 20 метров;

прыжок в длину с места;

челночный бег 4 раза по 28 метров в течение 40 секунд;

бег на дистанцию 600 метров.

Оценка технической подготовленности баскетболистов:

скоростное ведение мяча на дистанцию 20 метров;

передача мяча;

броски с дистанции 4,5 метра с 5 точек;

штрафные броски.

В ходе педагогического исследования контрольные испытания проводилось дважды: в начале и в конце эксперимента.

Методические указания по проведению тестирования:

перед тестированием спортсмены выполняли индивидуальную или общую разминку под руководством тренера;

во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников эксперимента.

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проходил в период с сентября 2020 года по апрель 2021 года.

Педагогический эксперимент является основой развития теории и методики физического воспитания. Данный метод исследования позволяет получать уникального рода информацию, добыть которую другими методами нельзя.

В представленной работе педагогическое исследование проходило в естественных условиях. Его основной целью являлось обоснование эффективности разработанной методики применения комплекса подвижных игр для повышения показателей физической и технической подготовленности юных баскетболистов среднего школьного возраста.

В педагогическом эксперименте приняли участие 20 мальчиков в возрасте от 10 до 12 лет. Из их числа были сформированы испытуемые группы по 10 человек каждая: контрольная и экспериментальная.

Юные спортсмены занимались в группе начальной подготовки муниципального автономного учреждения «Спортивная школа города Ртищево Саратовской области» под руководством тренера Никулина Виталия Геннадьевича.

Учебно-тренировочный процесс проходил 3 раза в неделю, занятия длились по 90 минут. Занятия в обеих группах проводились согласно учебно-

тренировочному плану. В контрольной группе занятия проходили без изменений, в экспериментальной группе – с применением экспериментальной программы.

Метод математической обработки

Данный метод применялся для обработки результатов, полученных в ходе тестирования. А сравнительный анализ использовался для сравнения полученных результатов в ходе проведенного исследования.

Все количественные характеристики, полученные в процессе педагогического исследования, обрабатывались методом вариационной статистики (по Стьюденту).

Расчеты результатов контрольных испытаний проводились с помощью компьютера пакетом программ Microsoft Excel. Оценка показателей спортсменов контрольной и экспериментальной групп проводилась, как было сказано выше, 2 раза в период исследования. Определялись следующие статистические параметры:

X - средняя арифметическая,

m - ошибка средней арифметической,

t - критерий Стьюдента,

P - вероятности по распределению Стьюдента.

Организация и проведение педагогического исследования

Педагогическое исследование проходило в несколько взаимосвязанных этапов.

На первом этапе исследования (апрель-август 2020 года) был проведен анализ научно-методической литературы по рассматриваемой теме исследования. На данном этапе изучалась отечественная и зарубежная научно-педагогическая литература, диссертационные работы и авторефераты. Проводился анализ состояния проблемы теории и практики спортивных игр. Это позволило сформулировать рабочую гипотезу, определить цель, объект, предмет и задачи исследования и пути их решения, обосновать и выбрать тему исследования.

На втором этапе педагогического исследования (август-сентябрь 2020 года) проводилось педагогическое наблюдение за учебно-тренировочным процессом юных баскетболистов. Также была изучена документация по планированию учебно-тренировочного процесса спортсменов данного возраста. Также в этот период была разработана теория и методика проведения экспериментальной программы в экспериментальной группе.

На третьем этапе исследования (сентябрь 2020 года – апрель 2021 года) проводился основной педагогический эксперимент. Было осуществлено предварительное тестирование (сентябрь 2020 года) спортсменов контрольной и экспериментальной групп, после которого проведен основной педагогический эксперимент. В конце эксперимента все баскетболисты

контрольной и экспериментальной групп снова прошли тестирования (апрель 2021 года).

На четвертом этапе исследования (май 2021 года) обрабатывались и систематизировались результаты, уточнялись выводы, редактировался и оформлялся текст выпускной квалификационной работы магистра согласно требованиям ГОСТ.

Экспериментальная программа развития технических и физических навыков баскетболистов посредством подвижных игр

Для того, чтобы применение подвижных игр принесло результат в системе тренировочных занятий, необходимо учитывать методические рекомендации при проведении подвижных игр. Влияние подвижных игр на занимающихся зависит от четкого руководства игровым процессом и чуткого контроля тренера. Подбор игр проводится в зависимости от их сложности, периодичности повторения для прочности усвоения навыков, отрабатываемых в игре.

Суть экспериментальной программы заключалась в следующем: провести мониторинг уровня физической и технической подготовки юных баскетболистов среднего школьного возраста в экспериментальной и контрольной группе на начало и конец эксперимента; применить экспериментальную программу на основе подвижных игр с элементами баскетбола в экспериментальной группе, в контрольной группе использовать общепринятую методику.

Вопрос о классификации подвижных игр применительно к задачам воспитания физических и технических навыков у детей, занимающихся баскетболом, является одним из самых важнейших в плане выработки педагогических рекомендаций по практическому применению подвижных игр в тренировочном процессе.

В каждую группу экспериментальной программы были включены игры, преимущественно решающие одинаковые задачи. В нашем случае таких групп шесть: «Быстрота», «Выносливость», «Скоростно-силовые качества», «Передачи», «Броски», «Перемещение игроков и владение мячом».

Для развития быстроты подбирались игры, в которых от спортсменов требовалась мгновенная ответная реакция на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. Эти игры состояли из физических упражнений с периодическими ускорениями, внезапными остановками, быстрыми рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции в кратчайший срок и другими двигательными актами, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника.

Для развития *выносливости* применялись игры, в которой происходило заведомо большая затрата сил и энергии. Это были подвижные игры с частыми повторами составных двигательных операций или с

продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами игры.

В экспериментальной программе для развития выносливости также использовались учебные игры с противостоянием с нестандартной численностью игроков в командах: 1х1, 2х2, 3х3, 4х4, 2х3 и 3х2. Проводились игры с нестандартными правилами игры, в зависимости от того какую задачу поставил тренер: без ведения (для отработки передачи в игре), с одним или двумя ударами мяча в пол, забивать только с дистанции или только с прохода под кольцо и т.д.

Для развития скоростно-силовых качеств применялись вспомогательные и подводящие игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним.

Развитие *технических навыков* происходило с помощью подвижных игр следующих видов:

перемещение игроков и ведение мяча. Перемещение игрока производилось с ведением и без ведения мяча;

передачи. При проведении игр с использованием передач очень важно следить, чтобы занимающиеся на начальном этапе подготовки выполняли передачи правильно сточки зрения техники исполнения;

броски. В экспериментальной программе подвижные игры с применением трехочковых бросков мы не использовали. Во-первых, они малоэффективны на начальном этапе обучения, когда дети недостаточно физически сильны для технически правильного исполнения данного вида броска. Во-вторых, велика вероятность получить травму из-за сильного отскока мяча от кольца, летящего с большой скоростью, что для некоторых участников, выполняющих в этот момент средние и ближние броски, может стать внезапным ударом, в результате занимающиеся не всегда могут увернуться от мяча или защититься. Подвижные игры, в которых юные баскетболисты тренировали броски, значительно увеличивает у них уверенность в собственном броске, поскольку тренировка проходит в эмоционально напряженных условиях, схожей с соревновательной обстановкой;

защитные действия и овладение мячом. Подвижные игры на тренировку данных технических навыков были направлены на отработку «чистой» игры в защите и исключения участников за грубость.

Учебно-тренировочный процесс проходил 3 раза в неделю, занятия длились по 90 минут. Экспериментальная программа применялась в основной части занятия.

Занятия в обеих группах проводились согласно учебно-тренировочному плану. В контрольной группе занятия проходили без изменений, в экспериментальной группе – с применением экспериментальной программы.

Для каждого упражнения разработаны различные варианты их выполнения. Некоторые игры были представлены в упрощенной форме, другие выступали в более сложной форме с позиции физических и технических требований. Это было необходимо, чтобы упражнения можно было применять в тренировочном процессе на разном уровне подготовленности юных баскетболистов.

Апробирование комплекса подвижных игр для повышения показателей физической и технической подготовленности юных баскетболистов

Результаты предварительного тестирования

В начале педагогического эксперимента в сентябре 2020 года было проведено предварительное тестирование спортсменов контрольной и экспериментальной групп. Его целью было определение уровня исходных показателей физической и технической подготовки юных спортсменов.

В беге на дистанцию 20 метров средний результат по контрольной группе составил $4,47 \pm 0,17$ сек., в экспериментальной группе – $4,42 \pm 0,16$ сек. В других беговых тестах (челночный бег в течение 40 секунд и бег на дистанцию 600 метров) показал, что результаты между контрольной и экспериментальной группами также статистически недостоверны ($P > 0,05$).

В тесте на оценку скоростно-силовых качеств «Прыжок в длину с места» в контрольной группе средний результат в начале эксперимента составил $176,4 \pm 2,4$ см. В экспериментальной группе средний результат по группе был а 1 см ниже и составил в сентябре 2021 года $175,4 \pm 2,7$ см. Как мы видим, наблюдались незначительные различия показателей ($P > 0,05$).

В контрольных испытаниях на оценку технической подготовки в начале эксперимента были зафиксированы следующие результаты. В скоростном ведении мяча на дистанцию 20 метров в контрольной группе средний показатель составил $11,94 \pm 1,1$ сек., в экспериментальной группе средний показатель был немного выше – $12,25 \pm 1,2$ сек. ($P > 0,05$).

В штрафных бросках в контрольной группе в начале эксперимента средний показатель составил $27 \pm 1,8$ процента точных попаданий, в экспериментальной группе – $32 \pm 1,6$ процента точных попаданий ($P > 0,05$).

Во всех остальных контрольных испытаниях на оценку технической подготовки также не было выявлено статистически значимых различий ($P > 0,05$).

По результатам предварительного тестирования было установлено, что достоверных различий в показателях, отражающих уровень физической и технической подготовки юных баскетболистов контрольной и экспериментальной групп, не было выявлено ($P > 0,05$). Это является свидетельством однородности исследуемых групп в начале педагогического эксперимента, а также подтверждает чистоту эксперимента.

Также результаты предварительного тестирования свидетельствуют о достаточно низком уровне физической и технической подготовленности

баскетболистов 10-12 лет в начале эксперимента. Результаты, показанные в контрольных испытаниях, оценивались как средние и чуть выше среднего.

Далее в учебно-тренировочный процесс баскетболистов экспериментальной группы была включена разработанная программа упражнений, направленная на повышение уровня физических качеств и технического мастерства.

Результаты исследования в конце эксперимента и их обсуждение

Для определения эффективности разработанной программы с использованием подвижных игр для повышения показателей физической и технической подготовленности юных баскетболистов был проведен основной педагогический эксперимент.

После семи месяцев тренировок по предложенной программе было проведено повторное тестирование спортсменов с целью подтверждения или опровержения эффективности разработанной программы подготовки. Для оценки достоверности показателей применялся метод математической статистики.

Математическая обработка полученных данных тестирования и сравнительный анализ показали, что после внедрения в учебно-тренировочный процесс спортсменов экспериментальной группы специального комплекса упражнений, уровень их физической и технической подготовки значительно улучшился по сравнению с результатами спортсменов контрольной группы ($P < 0,05$).

Для определения эффективности разработанной методики был сделан сравнительный анализ результатов. Сравнивались результаты в начале эксперимента (сентябрь 2021 года) и в конце эксперимента (апрель 2022 года). Динамика результатов контрольных испытаний представлены на диаграммах ниже.

Показатели быстроты до и после введения экспериментальной методики наглядно показывают, что результаты юных баскетболистов экспериментальной группы, в учебно-тренировочный процесс которых была введена разработанная методика, значительно улучшились. Так, к концу эксперимента время пробегания дистанции у данных спортсменов сократилось на 0,4 сек. В то время, как у баскетболистов контрольной группы данный показатель улучшился на 0,11 сек. Различия результатов между контрольной и экспериментальной группами являются достоверными ($P < 0,05$).

В тесте на оценку скоростно-силовых качеств также произошли значительные изменения.

Для проверки скоростно-силовых показателей было выбрано несколько контрольных испытаний, первым из которых был прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

В сентябре 2020 года предварительное тестирование показало, что видимых различий в показателях баскетболистов исследуемых групп нет было выявлено ($P > 0,05$). После введения экспериментальной программы, прирост результатов в экспериментальной группе составил 12,7 см, в контрольной группе – 2 см.

При повторном тестировании юные баскетболисты экспериментальной группы показали средний результат, равный $188,1 \pm 3,1$ см, в контрольной группе средний показатель был значительно ниже – $178,4 \pm 2,9$ см.

По итогам проверки скоростно-силовых качеств учащихся на начало и конец эксперимента, можно сделать следующий вывод, что прогрессирует обе группы, но в контрольной результаты существенно ниже по сравнению с экспериментальной. Различия результатов между группами являются достоверными ($P < 0,05$).

Уровень развития выносливости оценивался с помощью челночного бега 4x28 метров в течение 40 секунд и бега на дистанцию 600 метров.

Челночный бег 4 раза по 28 метров в течение 40 секунд заключался в преодолении как можно больше метров площадок за отведенный промежуток времени.

В экспериментальной группе при повторном тестировании можно заметить более значительный рост результата. В конце эксперимента средний показатель по группе составил $170,2 \pm 2,6$ метра.

В контрольной группе также результаты улучшились по сравнению с исходными данными. В апреле 2021 года юные баскетболисты представленной группы показали средний результат $169,2 \pm 2,5$ см.

Можно отметить, что спортсмены экспериментальной группы при повторном тестировании пробежали на 7 метров больше, чем в начале эксперимента. В контрольной группе данный показатель улучшился на 3,5 метра.

Различия результатов между контрольной и экспериментальной группами являются достоверными ($P < 0,05$).

Можно заметить, что физическое качество выносливость, так же как и предыдущие качества, заметно улучшилось у спортсменов экспериментальной группы.

До введения разработанной методики средний показатель бега на дистанцию 600 метров в экспериментальной группе составлял $134,2 \pm 2,4$ сек., а на конец эксперимента он улучшился до $119 \pm 1,9$ сек. В среднем результат в беге улучшился на 15,2 сек. В контрольной группе улучшения в конце эксперимента составили 3,3 сек. При повторном тестировании средний показатель составил $130,2 \pm 2,1$ сек.

Стоит заметить, что в начале эксперимента результаты обеих групп не имели существенной разницы, а даже напротив баскетболисты контрольной группы выполняли этот тест лучше своих товарищей из экспериментальной группы. Различия результатов между группами являются достоверными ($P < 0,05$).

Результаты тестов на оценку выносливости свидетельствуют о том, что экспериментальная методика оказалась более эффективной для развития данного физического качества в группе начальной подготовки по баскетболу.

На Диаграмме 8 отображено сравнение результатов контрольного испытания на оценку технической подготовки юных баскетболистов.

При исходном тестировании средние показатели скоростного ведения мяча между контрольной и экспериментальной группами различались на 0,31 сек., в конце эксперимента эта разница составила 1,82 сек. в пользу баскетболистов экспериментальной группы.

Результаты спортсменов экспериментальной группы при повторном тестировании свидетельствуют о том, что они стали лучше передвигаться с мячом. В апреле 2021 года средний показатель по группе улучшился на 2,53 сек. и составил $9,72 \pm 0,8$ сек.

В контрольной группе к концу эксперимента средний показатель улучшился на 0,4 сек. и составил $11,54 \pm 1,1$ сек.

Различия результатов между контрольной и экспериментальной группами являются достоверными ($P < 0,05$). Данные результаты свидетельствуют об эффективности экспериментальной методики.

В контрольном испытании «Передача мяча» также наблюдаются улучшения показателей по группам.

Прогресс показателей в экспериментальной группе в апреле 2021 года составил 3,32 сек. При повторном тестировании средний результат улучшился с 19,7 сек. до $16,38 \pm 2,1$ сек.

В контрольной группе средний показатель в передаче мяча при повторном тестировании составил $18,75 \pm 1,9$ сек. Прогресс составил 2,65 сек.

Данные результаты свидетельствуют о том, что на протяжении периода эксперимента обе группы хорошо работали над улучшением данного навыка, и обе программы показали свою эффективность, поэтому разница средних показателей в передаче мяча составила 2,37 сек. в пользу экспериментальной группы. Однако, различия результатов между группами можно считать достоверными ($P < 0,05$).

Техническую подготовку мы оценивали с помощью выполнения дистанционных бросков с 4,5 метров с пяти точек. Показатели контрольного испытания выражались в процентах.

Исходные показатели в контрольной и экспериментальной группах находились практически на одном уровне. В экспериментальной группе в сентябре 2020 года был показан средний результат равный $28,2 \pm 1,7$ процента точных попаданий в дистанционных бросках. К концу эксперимента в апреле 2021 года произошли улучшения на 21%, при повторном тестировании результат составил $49,2 \pm 3,6$ процента.

Результаты в контрольной группе улучшились на 6,4 процента. К концу эксперимента средний показатель составил $37,6 \pm 2,9$ процента точных попаданий в дистанционных бросках.

Различия результатов между контрольной и экспериментальной группами являются достоверными ($P < 0,05$).

В заключительном контрольном испытании на оценку технической подготовки баскетболистов среднего школьного возраста тестировалось количество точных попаданий со штрафной линии, выраженное в процентах.

В начале эксперимента средние показатели между экспериментальной и контрольной группами различались на 5 процентов.

В экспериментальной группе к апрелю 2021 года прогресс результата составил 27 процентов. Это свидетельствует о том, что данные баскетболисты стали попадать вдвое больше бросков со штрафной линии, чем в начале года.

Юные баскетболисты контрольной группы улучшили свой средний показатель на 9,5 процента по сравнению с исходными показателями.

Как мы видим, разница среднего показателя в реализации бросков со штрафной линии в конце эксперимента между экспериментальной и контрольной группами составила 22,5 процента.

Различия результатов между группами можно являются достоверными ($P < 0,05$).

По данным контрольных испытаний положительные сдвиги результатов наблюдались в обеих группах. Однако, результаты спортсменов экспериментальной группы были заметно выше с сравнении с контрольной группой. 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 предложенной экспериментально программы тренировок.

Показатели прироста результата в контрольной и экспериментальной группах, выраженные в процентах (разница между результатами на начало и конец эксперимента)

В течение всего периода исследования в экспериментальной группе в учебно-тренировочном процессе использовалась разработанная программа тренировок, основанная на применении подвижных игр. Предложенный тренировочный комплекс с использованием подвижных игр был направлен на формирование и совершенствование технических навыков и физических качеств баскетболистов 10-12 лет.

Анализ и сравнение показателей прироста результатов в контрольной и экспериментальной группах показал, что предложенная программа тренировок с использованием подвижных игр является эффективным средством повышения физической и технической подготовленности юных баскетболистов среднего школьного возраста. Подвижные игры

способствуют успешному воспитанию физических качеств и технических навыков.

Наибольший статистически значимый ($P < 0,05$) прирост результата было зафиксирован в тестах «Штрафные броски» – 29,1% и «Скоростное ведение мяча на 20 метров» – 26%.

В современной методике физического воспитания существуют различные мнения о тренировке 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

Игровая деятельность в баскетболе заставляет игроков каждый раз выполнять огромное количество прыжков, остановок, бросков в корзину, защитных действий, рывков с различной скоростью и в различных направлениях, что предъявляет высокие требования к физической и технической подготовленности баскетболистов. Все эти умения и психологическая устойчивость в игровых ситуациях развиваются в подвижных играх. Так же они воспитывают нравственные и морально-волевые качества, приучая игроков доброжелательности и взаимопомощи.

Использование подвижных игр способствует снижению эмоциональной нагрузки, смягчению психологической напряженности тренировочной деятельности, что имеет огромное значение для укрепления желания юных спортсменов тренироваться. Подвижные игры помогают активизировать внимание, восстановить работоспособность при утомлении.

Применение игрового метода в работе с детьми разного возраста содействует решению многих задач подготовки. При выборе и проведении игры нельзя игнорировать возрастные особенности детей, их подготовку,

количество обучающихся, организацию и дисциплину, наличие спортивного оборудования, пригодного для их физического развития, и условия обучения. В начале тренировки целесообразно использовать простые игры с элементарными правилами. От простых игр следует переходить к более сложным, предъявляющим все более высокие требования к развитию и совершенствованию координации движений, физических качеств, с более сложными правилами, требующими инициативы и сообразительности. Методика использования игрового метода в баскетбольных тренировках, да и вообще в игровых видах спорта эффективна, так как любая спортивная игра является крайне эмоциональной и в процессе самой игры воспитываются те же качества, что и во время подвижных игр.

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.

Методические рекомендации

Подвижные игры лучше всего применять в тесной взаимосвязи с другими средствами физического воспитания, путем комплексного использования с общеразвивающими, подводящими и специальными упражнениями.

Объяснять игру необходимо в таком положении, чтобы все ученики видели и слышали тренера. При объяснении игры необходимо учитывать название игры, ход игры, цель, правила игры, размеры игровой площадки, роль всех играющих и их расположение на площадке. Выполнение роли водящего в игре оказывает сильное воспитательное влияние на игроков, поэтому следует задействовать как можно больше учеников в этой роли.

Распределение на команды проводится также разными способами: по усмотрению руководителя; путем выбора капитанов команд; путем расчета; путем перестроения; по сговору; использование постоянных команд. Игру необходимо начинать организованно и своевременно, по условному сигналу. Рекомендуется употреблять различные команды и сигналы, чтобы развивать у детей точность и быстроту двигательной реакции на различные приказания.

Для успешного проведения занятий необходимо соблюдать требования техники безопасности - тренер должен учитывать наиболее опасные моменты в игре (перепрыгивание, спрыгивание и т.д.) и быть готовым к подстраховке, а также соблюдения санитарно-гигиенических норм: чистый и сухой пол; хорошее освещение снарядов в одной части зала; наличие спортивной формы и обуви у занимающихся; наличие надлежащего спортивного инвентаря.

Особое значение уделяют подготовке инвентаря, так как от этого зависит результат игры. Инвентарь должен быть красочным и заметным в игре, по размеру и весу он должен соответствовать силам играющих, а количество инвентаря необходимо предусмотреть заранее. Лучше заранее его подготовить и хранить его у места проведения, но раздавать и расставлять инвентарь только после объяснения игры.

Каждая игра требует объективного, беспристрастного судейства. Если правила игры не соблюдаются, игра теряет свою ценность. От судейства тренера зависит правильное подведение итогов на площадке во время игры. Правильное и корректное судейство в подвижных играх способствует воспитанию у детей честности, уважения друг к другу и к судье и правилам, что особо важно для всех спортивных игр. Продолжительность игры зависит от характера игры, физической подготовленности, условий занятий и состава занимающихся. Допускается остановка игры, при допущении грубых ошибок, для указания на неправильные действия игроков и их искоренения. Важна своевременность окончания игры. Как только появятся первые признаки утомления, игру следует заканчивать. Игру можно прекратить через определенное время, заранее установленное перед игрой, однако окончание игры не должно быть неожиданным для играющих.

По окончании игры тренер должен подвести итоги, поощрить ребят, показавших хороший результат, указать на допущенные ошибки в игре и сделать выводы как их избежать в дальнейшем.

Стоит обязательно помнить, что четкое соблюдение правил баскетбола во всех играх стимулирует обучение и заставляет школьников работать над техникой игры. Методически правильно будет отрабатывать в игре те навыки, которые были ранее разучены на занятиях.

Включение подвижных игр в баскетбольную тренировку, помогает снизить нагрузку, сохранить у занимающихся интерес к занятиям, приятное впечатление и подготовить их к последующим тренировкам. Прочность и богатство игрового опыта являются важным элементом двигательной подготовки спортсменов и могут оказать неоценимую пользу при дальнейшем изучении спортивных игр.