

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ
УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
ПРИМЕНИТЕЛЬНО К БАСКЕТБОЛУ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 414 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Ращенко Кирилла Сергеевича

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

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

Саратов 2023

Педагогическое исследование

Организация и проведение педагогического исследования

Наше педагогическое исследование, направленное на выявление влияния игрового метода обучения игре баскетболистов школьного возраста, мы проводили в средней общеобразовательной школе **МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 61» г. Саратова.**

В настоящей работе мы представляем методику обучения технике ведения мяча и развития физических качеств школьников с преимущественным использованием игрового метода в учебно-тренировочном процессе секции баскетбола.

В баскетболе ведение мяча является важным техническим приемом, без которого невозможно представить себе полноценную, тактически грамотную игру. Уже на первых этапах обучения баскетболу преподаватель формирует у учащихся представление, что ведение мяча — это передвижение игрока с непрерывно следующими друг за другом толчками мяча об пол одной или попеременно двумя руками. От занятия к занятию школьники убеждаются, что главное в технике ведения мяча — это отсутствие зрительного контроля, асинхронная работа рук и ног, равноценность ведения мяча правой и левой рукой, высокая скорость передвижения, рациональное положение кисти на мяче, активное движение руки в локтевом суставе. Существующие разновидности ведения мяча — высокое и низкое — дают возможность игроку передвигаться с мячом по площадке на разной скорости и в любом направлении. С помощью данного приема можно уйти от плотно опекающего соперника, выйти под кольцо, выполнить бросок в движении, перевести мяч из тыловой в передовую зону, увести мяч из скопления игроков, осуществить смену мест для атаки, растянуть защиту (Сидоров Д.Г., Погодин А.В., Щукин В.М., 2022; С.Б.Черных, 1999).

Обучение данному приему в секции проводится по следующей методике. Непосредственно ведение начинается обучение с подготовительных упражнений — одноразовых ударов мяча об пол. Затем учащимся предлагается сочетать эти приемы с принятием стойки и с передвижением приставными шагами вперед-назад, вправо-влево. После этого применяются многократные удары мяча об пол правой, левой рукой, сначала стоя на месте, потом в беге на месте и с небольшими перемещениями в разные стороны и с разной высотой отскока мяча.

Конечно, все это вначале ребята выполняют со зрительным контролем и лишь позже — без него. Совершенствуя навыки ведения, школьники выполняют передвижение с ведением мяча по прямой, а также по дуге и кругу, на различные расстояния, с варьированием мест ударов мячом об пол в зависимости от характера и темпа передвижения.

Постепенно учащиеся переходят на ведение мяча после ловли его в движении. Завершается изучение ведения при сближении с соперником.

Параллельно с обучением новому материалу идет совершенствование и закрепление ранее изученных двигательных навыков ведения.

Такое постепенное расширение игрового навыка используется на занятиях постоянно, в основе лежат методические приемы, упражнения, а также подвижные игры на совершенствование ведения мяча. По нашему мнению, эти упражнения и игры разнообразят занятия, делают их более эмоциональными, повышают плотность занятий.

Наибольшее внимание уделяется ведению мяча без зрительного контроля. На начальном этапе обучения ведению рекомендуется учащимся кисть свободной руки поднести ребром к носу. В этом случае при прямом положении головы ученик не видит мяча, исключается и периферическое зрение. Как стоя на месте, так и в движении используется также ведение с закрытыми глазами.

Приведем примерные игровые задания и подвижные игры на ведение мяча в движении, применяемые учителем в ходе учебно-тренировочных занятий.

«Кросс с ведением мяча». Упражнение выполняют во время бега в среднем темпе, продолжительность — 3-5 мин. В ходе упражнения дается сигнал на низкое или высокое ведение, со зрительным или без зрительного контроля. Ведение осуществляют вокруг баскетбольной площадки или по диагонали, дугами.

Кросс имеет следующие этапы: ведение бегом, приставными шагами правым, затем левым боком, спиной вперед, прыжками, в полном приседе, ведение с ускорением по диагонали, с поворотом на 360°, с рывками и остановками по сигналу.

Все игровые задания выполняются правой, затем левой рукой, попеременно правой и левой с различной высотой отскока.

«Броуновское (беспорядочное) движение». По всему спортивному залу расставляются до 40 низких стоек в произвольных местах. Группа делится на 2-3 команды, в каждой не более 5 игроков. Командам дается по 2-3 мин., в течение которой игроки, ведя мяч, должны обойти как можно больше стоек, делая вокруг каждой круг. Количество обойденных стоек всеми членами команды суммируется, таким образом выявляется команда-победительница. Таким же способом проводятся и личные соревнования. Вести мяч ребята должны в течение всего времени, брать мяч в обе руки нельзя. Ведение осуществляют одной или попеременно правой и левой рукой. Высота отскока мяча регулируется сигналом учителя. Вначале ведение выполняется любой рукой независимо от положения стоек, затем, на этапе совершенствования навыка ведение осуществляют дальней рукой от стоек, как бы имитируя ведение мяча при сближении с соперником.

Хорошо зарекомендовали себя и используемые на учебно-тренировочных занятиях игры для совершенствования ведения мяча.

«Пятнашки с ведением». Два игрока, передвигаясь в одном направлении вокруг стойки или стоящего в центре круга третьего игрока и

ведя мяч дальней рукой от соперника, стараются осалить свободной рукой друг друга в плечо и при этом не потерять мяч. Игрокам разрешается, чтобы избежать осаливания, отводить своей рукой свободную руку соперника. Тот, кому удалось дотронуться до плеча соперника и не потерять права на ведение, получает 1 очко. При утрате контроля над мячом 1 очко присуждается сопернику и игрок, допустивший ошибку, меняется местами с партнером, стоящим в круге. Вариант: не прерывая ведение, каждый старается отобрать мяч у соперника.

«Сторож». В игре участвуют двое, у каждого мяч. Игрок 1 (сторож), ведя мяч, защищает установленный на полу за его спиной флажок. «Сторожу» разрешается делать шаги одной ногой, другая (опорная) стоит в 25-30 см от флажка. Задача игрока 2,— не прекращая ведения, дотронуться свободной рукой до флажка, что по условиям игры приносит ему 1 очко. При заранее обусловленном счете игроки меняются ролями.

Вариант: сторож, передвигаясь с ведением мяча вокруг лежащего на полу обруча, препятствует попаданию в обруч мяча игрока 2. Тот же, применяя ведение, пытается обмануть сторожа и послать мяч в обруч. Сторожу разрешается отбивать мяч свободной рукой.

«Зоркий глаз». Группа делится на три команды, которые выстраиваются в колонны по одному. Перед каждой командой у линии старта лежит обруч. В 10-15 м от него установлено 5 разноцветных флажков: красный, черный, белый, зеленый, синий. В 5 м от линии флажков проводится параллельно ей еще одна линия — для передвижения учителя, в руках у которого 5 флажков такой же расцветки. По сигналу первые номера команды начинают ведение мяча вокруг обруча, постоянно наблюдая за учителем, который быстро передвигается в различных направлениях по своей линии. Как только учитель поднимет вверх один из имеющихся у него флажков, первые номера команд, не прекращая ведения, должны добежать до своих флажков, взять один из них нужной расцветки и, ведя мяч, быстро вернуться к своей команде. Участник, не допустивший ошибки, взявший нужный флажок и быстрее всех вернувшийся к линии старта, приносит своей команде 3 очка, пришедший вторым — 2 и третьим — 1 очко. При ошибках очки не начисляются. Затем в игру вступают вторые номера и т. д. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

«Ведение после передачи». Класс делится на пары. Партнеры стоят в 5 м лицом друг к другу. Первый игрок передает мяч второму. Второй сразу переводит мяч на ведение, ведя мяч, добегают до первого, обводят его и с ведением возвращается на свое место, после чего делает передачу первому. Упражнение повторяют несколько раз.

«Подними мяч». В парах, положение партнеров такое же, как в предыдущей игре. По сигналу первый номер, ведя мяч, подбегает ко второму и, остановившись, быстро переводит мяч с высокого ведения на низкое — до полной остановки мяча. Затем, оставив мяч у ног партнера, он бегом возвращается на свое место. Второй игрок частыми ударами кистью по мячу переводит мяч на ведение и далее повторяет действия первого.

«Повтори лидера». Игра проводится в парах, у каждой пары по одному мячу. Игрок с мячом становится за спину игрока без мяча. По команде учителя игрок без мяча начинает свободно двигаться по залу, делая резкие ускорения, остановки, меняя направление движения. Партнер с мячом должен, ведя мяч, повторять все перемещения лидера и как можно плотнее держаться за ним.

«Вокруг партнера». В парах, расстояние между партнерами — 5 м, по сигналу учителя ученик без мяча начинает медленно передвигаться вперед приставными шагами, а его партнер осуществляет ведение мяча вокруг него. После одного круга вокруг спортивного зала игроки меняются ролями.

«Змейка». Группа строится в две колонны, расстояние между учащимися — 2 м. У игроков первой колонны — мячи. По сигналу учителя вторая колонна игроков без мячей начинает медленное движение шагом в обход зала. Ученики первой колонны осуществляют ведение мяча в беге «змейкой» между идущими учениками второй колонны. После двух кругов колонны меняются ролями.

Вариант: расстояние между учениками — 4 м; колонна учащихся с мячами движется с ведением мяча, как по ходу второй колонны, так и навстречу ей.

Как видно из представленных выше упражнений, действительно преимущественное место в обучении данного технического приема занимают игровой и соревновательный методы проведения учебно-тренировочных занятий.

Игровой метод, который создает эмоциональный фон, моделирует условия игровой соревновательной деятельности и формирует у учащихся устойчивый интерес к занятиям баскетболом, используется нами уже при построении вводной части занятия. С помощью эстафет и подвижных игр решается задача подготовки учащихся к основной деятельности. Содержание данных упражнений определяется в первую очередь целями основной части урока. Особенно эффективно, на наш взгляд, применение комплексных эстафет, состоящих из нескольких этапов и содержащих комплекс разнонаправленных общеразвивающих упражнений.

Например, данная эстафета:

1. Ходьба с проносом мяча под ногой слева направо и справа налево.
2. Ходьба с вращением мяча вокруг ног по восьмерке.
3. Ходьба в глубоком приседе, перекладывая мяч с кисти на кисть в поднятых над головой руках.
4. Бег с вращением мяча вокруг шеи.
5. Бег вперед с вращением мяча вокруг пояса.
6. Бег высоким подниманием бедра
7. Бег с захлестом голени назад.
8. Бег с перебрасыванием мяча обеими руками из-за спины через плечо и ловлей двумя руками.

9. Передвижения приставными шагами спиной вперед с перебрасыванием мяча одной рукой из-за спины через плечо и ловлей одной перед собой.
10. Бег с высоким подбрасыванием мяча вперед вверх
11. Передвижение прыжками толчком правой (левой) с ведением мяча правой (левой) рукой.
12. Передвижение прыжками толчком обеих с ведением мяча поочередно правой и левой рукой.

Влияние представленной методики на формирование двигательных навыков и развития физических качеств в ходе проведения учебно-тренировочных занятий в данной группе юных баскетболистов мы исследовали посредством тестов. Данные тесты, по нашему мнению, позволяют учитывать, кроме субъективных ощущений (хорошо – плохо, правильно – неправильно) – индивидуальные действия отдельных игроков, количественные и качественные сдвиги в освоении ими технических приемов с мячом. Тесты, используемые учителем в работе, просты в исполнении и не требуют особых условий и времени для их проведения.

Контрольные тесты, проводимые в группе занимающихся баскетболом, включали следующие упражнения:

1. Ведение мяча. Способность к ориентированию в пространстве.
2. Ведение мяча с изменением направления. Способность к ориентированию в пространстве и скорости перестроения двигательных действий.

Методика проведения и оценки данных тестов.

Оценка за освоение технических действий ставится в зависимости от допущенных ошибок (Н.П. Баула, 2004).

Мелкие ошибки: небольшие неточности в технике выполнения отдельных элементов – незначительное отклонение от установленных требований (невысокая скорость, недостаточная амплитуда движений и т.д.).

Существенные ошибки: значительные отклонения от установленных требований, снижающие конечный результат.

За мелкую ошибку снимается 0,5, за существенную – 1,0 балл.

Оценка «5» – двигательное действие выполнено уверенно, непринужденно, в соответствии с требованиями к занимающимся.

Оценка «4» – соблюдены основные требования, но допущены одна-две мелкие ошибки.

Оценка «3» – действие в основном выполнено, но допущены две существенные ошибки или одна существенная и одна-две мелкие ошибки.

1. При ***ведении мяча существенные ошибки***: кисть руки накладывается на мяч ударом (шлепком); неправильная координация работы рук и ног; ноги прямые; неумение управлять мячом в свободном передвижении шагом и бегом без постоянного зрительного контроля;

мелкие ошибки: ведение мяча перед собой с недостаточно акцентированным направлением движения вперед; недостаточно

согнуты ноги; неумение осуществлять ведение мяча без периодического зрительного контроля.

2. **Ведение мяча с изменением направления.** *Существенные ошибки:* руки неправильно накладываются на мяч; не переносится центр массы тела в сторону предстоящего движения; потеря контроля над мячом; недостаточно согнуты ноги; бег на носках; неумение чередовать работу правой и левой рук при изменении направления движения;

мелкие ошибки: недостаточно акцентированный перенос центра массы тела в сторону предстоящего движения с мячом; длительная задержка мяча в момент перевода его для ведения другой рукой; недостаточно четкое чередование работы рук в зависимости от направления ведения.

Очень важны для баскетболиста и высоко развитые физические качества, в частности, координационные способности, а именно, пространственная точность и координированность движений, осуществляемая в сжатые сроки в изменяющихся условиях, она помогает игроку осваивать технику движений, быстро и точно использовать двигательные умения и навыки во внезапно меняющейся игровой обстановке, рационально перестраивать свои действия.

Влияние представленной выше методики на развитие координационных способностей мы выявляли с помощью следующих тестов:

1. Броски и ловля баскетбольного мяча. Выполняется из исходного положения стоя с мячом в руках 10 раз подряд. Подбросив мяч вверх над головой, нужно успеть сесть на пол (ноги врозь) и сидя поймать мяч. Из положения сидя подбросить мяч вверх – успеть встать в полный рост и стоя поймать мяч. Это считается как одна попытка. Возможные ошибки: не пойман мяч в любом положении; учащийся не успел сесть или не успел встать в полный рост, хотя и поймал мяч;
2. Удержание равновесия (сек.);
3. Ходьба с закрытыми глазами, определяется отклонение в см.

Контрольное тестирование проводится учителем регулярно, мы же, чтобы проследить динамику развития двигательных и физических качеств воспользовались показателями тестирования, проведенного в октябре 2021 года (I этап) и в апреле 2022 года (II этап).

Для объективности результаты контрольного тестирования юных баскетболистов (экспериментальная группа) сравнили с результатами их одноклассников (контрольной группа), показанными в соответствующих зачетных упражнениях

Анализ результатов педагогического исследования

Наиболее часто повторяющиеся ошибки на II этапе:

- существенные – 1) неправильная координация работы рук и ног – в контрольной группе 7 из 10; в экспериментальной группе – 4 из 10,

2) неумение управлять мячом в свободном передвижении шагом и бегом без постоянного контроля в контрольной группе 8 из 10; в экспериментальной группе – 6 из 10;

- мелкие: неумение осуществлять ведение мяча без периодического зрительного контроля – в контрольной группе 8 из 10; в экспериментальной группе – 5 из 10;

Типичные ошибки:

- существенные: 1) не переносится центр массы тела в сторону предстоящего движения: в контрольной группе у 9 из 10; в экспериментальной – у 6 из 10 ребят.

2) неумение чередовать работу правой и левой рук при изменении направления движения: 8 из 10 и 6 из 10 соответственно.

- мелкие ошибки: 1) недостаточно акцентированный перенос центра массы тела в сторону предстоящего движения с мячом 9 из 10 в контрольной группе и 7 из 10 – в экспериментальной.

Как видно из сводных таблиц, после одного месяца занятий (октябрь 2021 г.) результаты тестирования существенного различия не имели, однако средние показатели оценки исполняемых технических приемов в апреле месяце 2022 года существенно изменились в экспериментальной группе, они лучше результата, показанного ребятами из контрольной группы: в первом упражнении на 0,4 балла и во втором – на 1 балл. Во втором упражнении соответственно – на 0,4 и 0,9 балла.

Анализ результатов тестирования координационных способностей показывает, что на первом этапе нашего эксперимента расхождения в результатах тестирования, как в первом упражнении, так и во втором не имеют существенной разницы, среднегрупповые показатели примерно одинаковые. Результаты же тестирования на втором этапе нашего эксперимента уже выявили достаточно показательные расхождения в результатах двух групп, как в отдельности каждого учащегося, так и среднегрупповых показателей.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что выше описанная методика проведения учебно-тренировочных занятий, основанная на преимущественном использовании игрового метода в тренировке действительно положительно влияет на формирование технических навыков у юных баскетболистов и способствует развитию физической подготовленности занимающихся.

Бесспорным подтверждением этому может служить также тот факт, что команда школы неоднократно занимала призовые места в соревнованиях по баскетболу на первенство района.

Выводы

Цель настоящего педагогического исследования – выявление влияния преимущественного использования игрового метода на процесс обучения технике игры в баскетбол и развитие физических качеств юных баскетболистов.

В ходе исследования решались следующие задачи:

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Рассмотрение организации и методики проведения игр на занятиях в секции по баскетболу.
3. Выявление влияния данной методики на уровень физической и технической подготовленности обучающихся в рамках педагогического исследования.

Для достижения поставленной цели мы использовали следующие методы педагогического исследования:

1. Анализ литературных источников, который позволил нам конкретизировать исследовательские задачи.
2. Педагогическое исследование, проводимое нами с целью сбора и обобщения фактического материала по интересующей нас теме.
3. Контрольное тестирование.
4. Математическая обработка данных.

В педагогическом эксперименте принимали участие две группы учащихся 12-13 лет в количестве 5 человек, занимающихся баскетболом на уроках физической культуры (контрольной группа) и их одноклассников (экспериментальная группа), занимающихся баскетболом в школьной секции.

С февраля 2021 года по август 2021 года на первом этапе мы провели анализ состояния проблемы по заявленной теме квалификационной работы, выдвинули гипотезу исследования, а также отобрали тесты для определения уровня развития физической подготовленности подростков.

На втором этапе исследования (с сентября 2021 года по апрель 2022 года) проводилось педагогическое наблюдение и контрольное тестирование для определения динамики развития физических качеств обучающихся.

На третьем этапе в апреле 2022 года и января 2023 года были подведены результаты исследования, математическая обработка данных и их анализ, который подтвердил выдвинутую нами гипотезу, что систематическое и целенаправленное использование нетрадиционных форм проведения подготовительной части урока позволит улучшить физическую и техническую подготовленность детей среднего школьного возраста.

Анализ результатов контрольного тестирования показал, что представленная методика проведения учебно-тренировочных занятий, основанная на преимущественном использовании игрового метода в тренировке действительно положительно влияет на формирование технических навыков у юных баскетболистов и способствует развитию физической подготовленности занимающихся.

Данное заключение подтверждает выдвинутую нами гипотезу исследования – успешное решение задач тренировки находится в прямой зависимости от избранных методов. Подвижные игры и игровые упражнения способствуют в занятиях баскетболом формированию двигательных навыков и развитию физических качеств, присущих данному виду спорта.

Заключение

В Российской системе физического воспитания спортивным играм отводится одно из важнейших мест. Игровые упражнения, технические приемы, состоящие из естественных видов двигательной деятельности способствуют формированию и совершенствованию физических качеств человека.

Место баскетбола в системе физического воспитания обуславливается доступностью игры, ее зрелищностью, но главное, что определяет его удельный вес в системе физического воспитания, – ценность его как комплексного средства физического развития и воспитания подрастающего поколения.

В учебно-тренировочном процессе юных баскетболистов используют три группы методов обучения: словесные, наглядные и практические. Практические методы, в которые входят метод упражнений, игровой и соревновательный методы, используют при разучивании, закреплении и совершенствовании знаний, умений и навыков.

Понятие игрового метода в сфере воспитания отражает методические особенности игры, т. е. то, что отличает ее в методическом отношении (по особенностям организации деятельности занимающихся, руководства ею и другим педагогически существенным признакам) от других методов воспитания.

Игровой метод в баскетболе применяется в подвижных играх, широко используемых для ознакомления, изучения и совершенствования отдельных приемов и игровых действий. С этой целью с самого начала обучения игре в

занятия включают эстафеты, игровые упражнения, учебные игры, позволяющие быстро закреплять и совершенствовать изучаемые действия.

После того как дети научатся правильно ловить, передавать, вести и бросать мяч четко, в быстром темпе, без особых усилий появляется возможность играть в более сложные, более близкие к баскетболу, а также в баскетбол по упрощенным правилам. В таких играх дети должны взаимодействовать с мячом, что повышает активность и создает условия для быстрого и осмысленного формирования навыков действий с мячом.

Подвижные игры и эстафеты с мячами, которые включают занятия, позволяют создать соответствующий игре в баскетбол эмоциональный фон учебно-тренировочного процесса, соревновательный дух соперничества, так необходимый баскетболисту. Кроме того, проведение соответствующих игр и эстафет позволяет тренеру выявить, насколько успешно учащиеся освоили двигательные действия с мячом.

Разнообразное чередование движений и действий, часто изменяющихся по интенсивности и продолжительности, оказывает общее комплексное воздействие на организм занимающихся и способствует формированию технико-тактическим навыкам.