

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

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ**

**АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 3 курса 331 группы  
направление подготовки 44.04.01  
Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»  
Института физической культуры и спорта

**Рейн Татьяны Станиславовны**

Научный руководитель  
Заведующая кафедрой,  
к. мед. наук, доцент \_\_\_\_\_

Т.А. Беспалова

Заведующая кафедрой,  
к. мед. наук, доцент \_\_\_\_\_

Т.А. Беспалова

Саратов, 2024

## **Введение**

**Актуальность исследования определяется возможностью использования подвижных игр при проведении занятий баскетболом для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности, формировании и систематизации профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.**

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

**Предмет исследования** – физическая подготовленность баскетболистов 10-12 лет.

**Целью работы** является изучение эффективности использования подвижных игр с элементами баскетбола для развития физической подготовленности баскетболистов 10-12 лет.

**Гипотеза исследования** основывалась на предположении о том, что использование комплекса подвижных игр с элементами баскетбола в тренировочном процессе улучшит общую и специальную физическую подготовленность баскетболистов 10-12 лет, в том числе и баскетболистов, занимающихся ранее стритболом.

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 использование в тренировочном процессе комплекса подвижных игр для повышения показателей физической подготовленности баскетболистов и для обучения взаимодействию в команде.
4. Изучение динамики физической подготовленности мальчиков 10-12 лет, занимающихся в кружке по баскетболу, в том числе и баскетболистов, занимающихся ранее стритболом.

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. Методы математической статистики.

## **ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ**

### **Организация исследования**

Определение уровня физической и технической подготовленности юных 27 баскетболистов было проведено на базе МОУ "СОШ №77" г. Саратова. В исследовании приняли участие 27 мальчиков в возрасте 10-12 лет, посещающих занятия кружка по баскетболу в МОУ СОШ г. Саратова.

Состав мальчиков-баскетболистов 10-12 лет, занимающихся в кружке, отличался неоднородностью:

- 1 группа - 11 мальчиков посещали занятия школьной секции более одного года к моменту начала исследования
2. группа - 8 мальчиков посещали занятия школьной секции не менее полугода, однако имели опыт занятий в спортивном объединении «Стритбол» г. Саратова и играющие в теплое время года на открытых площадках города.

Исследование проводилось с сентября 2022 по май 2023 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 были проведены занятия баскетболам в кружке.

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

### **Организация работы кружка «Баскетбол»**

Программа кружка «Баскетбол» рассчитана на 70 часов в год с проведением занятий один раз в неделю, продолжительность занятия 2 часа.

Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор подводящих игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению; подготавливает школьников к усвоению элементарных навыков игры в баскетбол.

**Ценностными ориентирами содержания данного кружка являются:**

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия;
- развитие познавательной активности и самостоятельности учащихся;
- привлечение учащихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты кружка «Баскетбол»**

Личностными результатами кружка «Баскетбол» являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;

умение выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Уровень подготовки учащихся.

В результате освоения содержания программного материала спортивного кружка «Баскетбол» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития спортивно-оздоровительной деятельности.

Направление нашего исследования определили данные литературных источников, касающиеся стритбола.

Ключевые отличия стритбола от баскетбола:

- Разные правила
- Нет стратегии
- Разные нагрузки на игроков
- Нет судей
- Нет неспортивных фолов
- Шоу во время стритбольного матча

### **Стиль игры стритбол**

Стритбол -это индивидуальные качества каждого игрока. На улице вы увидите множество ярких дриблингов, слэмданков и эффектных финтов, здесь результат не так важен, как демонстрация впечатляющего паса, красивого броска или бешеного прохода с броском сверху. В стритболе нет позиций, как в обычном баскетболе, нет разыгрывающих, нет центровых, все равны.

Главное красивые проходы и слэмданки. Стритбол более эффектная и свободная игра, чем классический баскетбол, нацеленный на результат, а не на красоту. Это естественный баскетбол, где навыки людей являются наиболее важным фактором.

В стритболе гораздо больше импровизации. Стиль в стритболе будет зависеть от соперников. Вы играете так, как позволяет ваш оппонент, поэтому ваш стиль будет меняться.

Учитывая особенности игроков баскетбольной команды, а именно наличие в команде игроков-стритболистов, следовало ожидать у них высокий уровень физической и технической подготовленности, а также отсутствие навыков игры в команде. Это и предстояло проверить в ходе предстоящей работы.

В сентябре 2022 года в обеих группах было проведено тестирование физической и технической подготовленности баскетболистов, занимающихся на начало года с использованием стандартных тестов.

Таким образом показатели общей и специальной физической подготовленности в группах баскетболистов 10-12 лет не имеют достоверно значимых различий, однако результаты в некоторых педагогических тестах в группе мальчиков, занимающихся ранее стритболом имеют тенденцию к достоверным различиям.

### **Способность баскетболистов 10-12 лет работать в команде**

В группе мальчиков, занимающихся ранее стритболом, на начальном этапе исследования в ходе анкетирования установлена личная независимость, что рассматривается как неблагоприятный фактор для командной игры баскетбол.

### **Особенности развития технических и физических навыков баскетболистов посредством подвижны игр**

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.

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.

При подборе игры необходимо учитывать: педагогические задачи, поставленные на данном занятии; учет положительного переноса двигательного навыка; физиологические особенности занимающихся; психологические особенности детей данного возраста; подготовленность группы; количественный состав занимающихся; место проведения занятия (зал, естественные условия среды).

Подвижные и учебные игры используются на занятиях для:

- закрепления и совершенствования изучаемых приемов игры;
- совершенствования сочетания отдельных элементов игры;
- развития умения ориентироваться на площадке во время игры (видеть площадку);
- решения тактических задач;
- развития физических качеств;

– увеличения моторной плотности занятия по сравнению с обычной игрой, особенно на начальном этапе обучения.[7]

### **Особенности физической подготовленности баскетболистов на заключительном этапе исследования**

На заключительном этапе исследования мае 2023 года было проведено повторное тестирование физической и технической подготовленности баскетболистов, занимающихся на начало года с использованием стандартных тестов.

В ходе исследования в обеих группах баскетболистов произошли позитивные изменения показатели общей и специальной физической подготовленности.

### **Способность баскетболистов 10-12 лет работать в команде на завершающем этапе исследования**

В ходе исследования в группе мальчиков, занимающихся ранее стритболом, уменьшилось количество мальчиков с преобладающей личной независимостью при групповой коммуникации, а в группе баскетболистов уменьшилось количество мальчиков способных работать только в команде и находятся в значительной зависимости от окружающих, что рассматривается как неблагоприятный фактор для командной игры баскетбол.

В нашем исследовании подвижные игры выступают как эффективное средство физической и технической подготовленности. Подвижные игры способствуют успешной коммуникации игроков команды.

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**

Баскетбол – популярная, увлекательная и динамичная игра, которая активно используется в системе образования спортивных школ и



общеобразовательных учреждений. Баскетбол, как никакой другой вид спорта, моделирует современный темп нашей жизни. Так как время на принятие решений очень сильно ограничено правилами, скорость игры очень высокая.

По данным литературных источников наличие в баскетбольной команде игроков, занимающихся ранее стритболом, может способствовать более высокому уровню их физической и технической подготовленности, но отсутствию навыков игры в команде.

На начальном этапе исследования показатели физической подготовленности в группах баскетболистов 10-12 лет не имеют достоверно значимых различий, однако установлены позитивные результаты в педагогических тестах «Челночный бег 3x10м» и «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу», «Скоростное ведение мяча 20м,с» и «Прыжок вверх с места со взмахом руками, см» в группе мальчиков, занимающихся ранее стритболом.

В группе мальчиков, занимающихся ранее стритболом, на начальном этапе исследования установлена личная независимость, что рассматривается как неблагоприятный фактор для командной игры баскетбол.

Использование в тренировочном процессе баскетболистов комплекса подвижных игр способствовало повышению уровня физической подготовленности баскетболистов.

В течение периода наблюдения результаты тестирования улучшились в обеих группах и имели достоверные различия в тестах «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» и «Прыжок вверх с места со взмахом руками». Результаты мальчиков, занимающихся ранее стритболом заметно возросли по сравнению с результатами мальчиков, занимающихся только баскетболом в тестах «Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту» и «Бег на 14 метров»

В ходе исследования в группе мальчиков, занимающихся ранее стритболом, уменьшилось количество мальчиков с преобладающей личной

независимостью при групповой коммуникации, а в группе баскетболистов уменьшилось количество мальчиков способных работать только в команде и находятся в значительной зависимости от окружающих, что рассматривается как неблагоприятный фактор для командной игры баскетбол.

Проведенное исследование доказало высокую эффективность использования предложенного комплекса подвижных игр для повышения уровня физической подготовленности мальчиков 10-12 лет, формирования приоритетных для баскетбола технических навыков и навыков командной игры.