**Подвижные игры в системе физического воспитания обучающихся**

*Лоторева Ю.Н.*

*ФГБОУВО «Курский государственный университет»*

**Аннотации:**

Изучена динамика показателей физической и технической подготовки у экспериментальной группы обучающихся. Показано, что использование игрового метода привело не только к улучшению показателей физического, психического развития, но и к массовой пропаганде, как баскетбола, так и физической культуры и спорта, в целом.

**Ключевые слова:**

*Игровой метод, подвижные игры, физические качества,*

**Введение.**

Отмечается недостаточная мотивация к учебно-тренировочным занятиям, снижение двигательной активности обучающихся. Обоснована эффективность применения подвижных игр в процессе физического воспитания.

The dynamics of indicators of physical and technical readiness of the experimental group of students was studied.

*здоровье, баскетбол, гармонизация, мотивация.*

It is shown that the use of the

game method has led not only to the improvement of indicators of physical and mental development, but also to mass propaganda, both basketball, and physical culture and sports in general. There is a lack of motivation for training and training, a decrease in the motor activity of students. The effectiveness of the use of mobile games in the process of physical education is grounded.

*Game method, outdoor games, physical qualities, health, basketball, harmonization, motivation.*

Актуальность научного исследования применения игрового метода в подготовке юных баскетболистов заключается в том, что в современных условиях одной из главных задач развития физкультурно-спортивного движения в нашей стране является как массовая пропаганда среди детей, подростков и молодежи занятий физической культурой и спортом, так и их активное вовлечение в данную среду. В настоящее время особой популярностью пользуются занятия такими видами спорта, как: баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика и др.

Баскетбол включает естественные движения (ходьба, бег, прыжки) и специфические двигательные действия без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство и конкуренция, целями которых являются овладение корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение конечного спортивного результата требует от игроков целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма и единства духа.

Такая всесторонняя гармонизация и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только интересным видом спорта, но и одним из наиболее действенных критерием развития физического и нравственного здоровья в различные возрастные периоды (Д.И. Нестеровский, 2010). Многолетняя практика работы и опыт показывают, что для обучения целому ряду технико-тактических элементов, закрепления и совершенствования умений и навыков выполнения упражнений необходимо создавать специальные игровые условия. Наилучшим образом на начальном этапе подготовки юных баскетболистов это можно сделать с помощью подвижных игр. Как правило, их использование позволяет увеличить как заинтересованность детей к занятиям, так и качество обучения и, тем самым, минимизировать временной интервал начального обучения баскетболу, что является приоритетной задачей в современных условиях школы.

Баскетбол – это игра, следовательно, это облегчает процесс перехода к ней после практического использования подвижных игр, чем после обычных учебных упражнений. Вниманию специалистов в области физической культуры и спорта предлагаются различные вариации подвижных игр, которые гипотетически можно применить к обучению баскетболу для совершенствования отдельных элементов игры.

При подборке подвижных игр для учебно-тренировочных занятий по баскетболу, необходимо исходить из того, что они должны иметь максимально ему соответствие и развивать определённые качества. При этом в играх должно быть предусмотрено отсутствие выбывания игроков, так как первыми из игры выходят, как правило, наиболее слабые учащиеся, которым, наоборот, необходимо больше тренироваться и принимать участие в подобных играх.

Отечественный учёный П.Ф. Лесгафт, учитывая важную роль подвижных игр в развитии физических качеств ребёнка, в приобретении им определённых навыков и умений, уделял особое внимание сбору и изучению данных игр. Он обосновывал их значение для физического и психического развития детей и пропагандировал практическое внедрение их в систему воспитания подрастающего поколения.

**Актуальность исследования.** В настоящее время существует ряд исследований эффективности применения различных методик на начальном этапе подготовки баскетболу. Однако вопрос использования подвижных игр в обучении баскетболу раскрыт не достаточно.

Использование игрового метода на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу обусловило выбор темы исследования.

**Цель исследования:** изучить влияние игрового метода на развитие физических качеств юных баскетболистов.

**Объект исследования:** подвижные игры как средство формирования навыков и умений и развития физической подготовленности юных баскетболистов.

**Предмет исследования:** использование игрового метода в тренировочном процессе юных баскетболистов 11-12 лет.

**Задачи исследования:**

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Раскрыть теоретические аспекты игрового метода и классификацию подвижных игр.
3. Разработать методику развития физической качеств (подготовленности) юных баскетболистов 11-12 лет.
4. Рассмотреть и апробировать эффективность предложенной методики в процессе педагогического эксперимента.

Для реализации поставленных задач используются следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. наблюдение;
3. педагогическое тестирование;
4. педагогический эксперимент;
5. методы математической статистики (среднее значение исследуемого показателя; стандартное отклонение; ошибка среднего значения; коэффициент вариативности показателя; минимальное значение показателя в данной выборке; максимальное значение показателя в данной выборке; разница в значениях сравниваемых показателей; значения критерия t-Стьюдента при сравнении показателей до и после эксперимента; достоверность различий сравниваемых показателей (критическое значение 0,05).

**Основная часть.**

Физические качества - это врождённые морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая полное проявление в целесообразной двигательной деятельности [5, c. 133-134]. От степени их развития и зависит физическая подготовка спортсмена.

К физическим качествам относятся:

1. Сила – это физическая величина, являющая мерой воздействия на данное тело со стороны других тел.

2. Быстрота – это умение человека за определённый временной промежуток сделать максимальное число движений.

3. Выносливость – это способность совершать работу заданного характера в течение возможно более длительного времени.

4. Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

5. Ловкость – это совокупность координационных способностей и возможностью выполнять определенные двигательные действия с заданной амплитудой движений.

Психологические качества – это особенности поведения человека (что он делает и как делает), совокупность которых и определяет личность целостно [6, c. 89].

В рамках учебно-тренировочного процесса с помощью тестирования и анкетирования (Приложение 1, 2) был выявлен уровень физической и психологической подготовленности юных спортсменов-баскетболистов на начало анализируемого периода (февраль, 2018 г.). Полученные данные приведены в таблицах 3,4.

Таблица 3

Результаты уровня развития физических качеств

(февраль, 2018 г.)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | ФИ | | Сила | | Быс-та  (30 сек) | Вын-ть | Гибк-ть | Лов-ть |
| Подт. | Отж.  (30 сек) |
| 1. | Гриднев Михаил | | 11 | 43 | 80 | 31,18 | 1 | 13,81 |
| 2. | Петряев Илья | | 2 | 30 | 75 | 40,81 | 1 | 14,80 |
| 3. | Ринг Владислав | | 3 | 28 | 70 | 60,03 | 1 | 13,68 |
| 4. | Кашин Денис | 5 | | 37 | 83 | 30,31 | 1 | 14,63 |
| 5. | Соглаев Виталий | 7 | | 32 | 95 | 54,45 | 1 | 14,30 |

Таблица 4

Результаты уровня развития физических качеств (февраль, 2018 г.)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | ФИ | | Сила | | Вын-ть | Гибк-ть | Лов-ть |
| Подт. | Отж.(30с) |
| 1. | Красноруцкая Мария | | 5 | 13 | 35,87 | 1 | 16,18 |
| 2. | Умеренкова Екатерина | | 12 | 25 | 42,35 | 1 | 16,36 |
| 3. | Сычёва Мария | | 17 | 36 | 60,12 | 1 | 13,90 |
| 4. | Соглаева Алёна | 8 | | 14 | 40,03 | 1 | 12,66 |
| 5. | Любезных Мария | 4 | | 27 | 35,24 | 1 | 14,19 |

Для получения наиболее точных результатов о физической подготовленности обучающихся, необходимо провести анализ показателей физического развития на начало и конец анализируемого периода. В таблицах 5,6 представлены результаты уровня развития физических качеств экспериментальной группы.

Таблица 5

Результаты уровня развития физических качеств (апрель, 2018 г.)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | ФИ | Сила | | | Быс-та (30 сек) | Вын-ть | | Гибк-ть | Лов-ть |
| Подт. | Отж.  (30 сек) | |
| 1. | Гриднев Михаил | 14 | 46 | | 86 | 33,09 | | 1 | 12,92 |
| 2. | Петряев Илья | 3 | 32 | | 80 | 41,85 | | 1 | 14,01 |
| 3. | Ринг Владислав | 4 | 29 | | 79 | 62,01 | | 1 | 13,59 |
| 4. | Кашин Денис | 6 | | 39 | 90 | | 32,32 | 1 | 13,82 | |
| 5. | Соглаев Виталий | 9 | | 35 | 100 | | 55,92 | 1 | 13,45 | |

Таблица 6

Результаты уровня развития физических качеств (апрель, 2018 г.)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | ФИ | | Сила | | Вын-ть | Гибк-ть | Лов-ть |
| Подт. | Отж.  (30 сек) |
| 1. | Красноруцкая Мария | | 6 | 14 | 36,91 | 1 | 16,01 |
| 2. | Умеренкова Екатерина | | 13 | 26 | 44,12 | 1 | 15,98 |
| 3. | Сычёва Мария | | 18 | 37 | 61,52 | 1 | 13,51 |
| 4. | Соглаева Алёна | 9 | | 15 | 42,01 | 1 | 12,22 |
| 5. | Любезных Мария | 5 | | 28 | 36,58 | 1 | 13,65 |

В результате проведённого анализа были выявлены изменения в таких параметрах как количество подтягиваний, количество отжиманий; показателях быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

В таблицах 5,6 представлены измерения физических показателей юных спортсменов-баскетболистов на конец анализируемого периода (апрель, 2018г.). В результате выполнения вышеуказанных упражнений у членов экспериментальной группы развились и окрепли мышцы рук, ног и пресса; Вследствие развития и укрепления мышц рук, ног и пресса у членов экспериментальной группы увеличились такие характеристики как количество подтягиваний (у мальчиков на 1-2 раза, у девочек на 1 раз), количество отжиманий за 30 секунд (у мальчиков на 2-3 раза, у девочек на 1-2 раза), увеличилось время виса на перекладине и уменьшилось время выполнения такого упражнения как челночный бег (у мальчиков на 0,5-1 секунд, у девочек на 0-0,5 секунд). Не изменился такой показатель как гибкость, так как участники экспериментальной группы изначально показали выдающиеся результаты этого показателя, и в процессе занятий баскетболом не могло произойти ухудшения данной характеристики.

В рамках учебно-тренировочных занятий по баскетболу обучающимся было предложено принять участие в анкетировании (Приложение 1) и игре «Брейн-ринг» (Приложение 2).

Анкетирование показало, что в наше время подвижные игры служат средством общения, а именно – помогает завести новые знакомства. Многим из ребят, прошедших анкетирование, приносит положительные эмоции игра в команде, что говорит о развитии баскетболом командного духа, слаженности и сплочению игроков. Половина участников анкетирования на вопрос о частоте посещения учебно-тренировочных занятий по баскетболу ответила «Часто», что говорит о развитии баскетболом внутренней дисциплины человека, упорства и терпения, а также баскетбол является отличным ликвидатором лени, из-за которой многие ребята пренебрегают физическими нагрузками. Игра «Брейн-ринг» позволила членам экспериментальной группы проявить не только свою гибкость ума, эрудицию, дисциплинированность, но и возможность работать в одной команде. Таким образом, анализ эмпирического материала и интерпретация результатов позволяет сделать следующий вывод о том, что в экспериментальной группе выявлено статистически достоверное улучшение показателей физического и психического развития у обучающихся. Установлено, что использование специальных баскетбольных упражнений является эффективным и информативным.

**Выводы.**

В результате проведенного исследования нами получены следующие результаты:

1. Анализ научно-исследовательской литературы позволил установить, что игровой метод считается наиболее доступным и эффективным методом влияния на ребенка для развития его физических качеств в баскетболе.
2. Подвижные игры органично внедряются в спортивную игру и эффективно развивают как двигательные качества, так и технико-тактическую подготовленность детей. В подобной игре ребенок осваивает многообразие поворотов на месте с мячом, передачи и броски, что позволяет ему обыгрывать соперника и хорошо оценивать игровую ситуацию.
3. Результатом теоретического анализа явился экспериментальный вариант методики развития технической подготовки у группы спортивного оздоровления с помощью использования игрового метода, содержанием которого были подвижные игры, включенные в подготовительную часть учебно-тренировочного занятия.
4. Проведение педагогического эксперимента позволило установить, что в экспериментальной группе выявлено статистически достоверное улучшение показателей физического развития у детей в группах спортивного оздоровления. Установлено, что данная разработанная методика является эффективной и информативной.

**Литература**

1. Вернигоренко, В.А., Баскетбол: учебное пособие [Текст]. – Белгород: Издательство БУПК, 2011. – 157 с.
2. Жуков, М.Н., Подвижные игры [Текст]. – М.: Изд-во: Академия. – 2000. – 160 с.
3. Коротков, И.М., Подвижные игры в занятиях спортом [Текст]. – М.: ФиС, 2001. – 220 с.
4. Страковская, В.Л., 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет [Текст]. - М.: Новая школа, 2004. – 120 с.
5. Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://elibrary.ru/>, свободный.