**Значение подвижные игр в подготовке начинающих баскетболистов.**

В настоящее время приоритетной задачей развития физкультурно-спортивного движения в нашей стране является максимальное вовлечение детей , подростков и молодёжи в активные занятия спортом физической культурой и спортом. Особенной популярностью пользуются занятия массовыми видами спорта , такими ,как баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика и др. Всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся даёт право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды, что вполне обосновывает актуальность исследования применения подвижных игр в подготовке баскетболистов.

Баскетбол – Это игра, следовательно к ней легче перейти после подвижных игр, чем после обычных учебных упражнений.

Подбирая подвижные игры для занятий баскетболом, надо исходить из того, что они должны максимально ему соответствовать и развивать необходимые качества. При этом игры должны быть такими, чтобы в них не было предусмотрено выбывание игроков, потому что первыми из игры выбывают , как правило, наиболее слабые учащиеся, которым как раз, наоборот, надо больше тренироваться и с этой целью участвовать в играх.

В настоящее время существует много исследований эффективности различных методик, применяемых на начальном этапе обучения баскетболу. Однако вопрос использования с этой целью подвижных игр освещён недостаточно, в этом и заключается актуальность нашей темы.

На основании вышеизложенного предполагается, что разработанная игровая методика проведения занятий по баскетболу с детьми 7-8 лет позволит повысить уровень их физической и технической подготовленности.

В нашей методике основной упор делается на уровень развития физической подготовленности и начальное обучение техническим элементам баскетбола.

Подвижные игры, взятые для эксперимента подбирались в соответствии с требованиями :

-подвижная игра должна воспитывать характер (без негатива, агрессии и спора);

- организационно-подготовительная работа для проведения игры не должна быть длительной;

- последовательное прохождение игр (учитывались задачи физического воспитания детей спортивно-оздоровительной группы, их подготовленность, а также постепенность накопления знаний и навыков);

- переход от знакомых игр к незнакомым осуществлялся постепенно;

- игры выбирались в соответствии с уровнем подготовленности занимающихся;

- содержание подвижных игр может усложняться или упрощаться на усмотрение учителя.

Тренировочные занятия имеют типовую структуру: подготовительная часть, основная часть и заключительная. Подвижные игры включались в подготовительную и основную части тренировочного занятия. Рассмотрим показатели подготовленности баскетболистов и проследим динамику (данные в таблицах).

Таблица 1

Динамика показателей физической подготовленности у мальчиков экспериментальной группы в ходе эксперимента

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название теста | Время эксперимента | | | | Достоверность различий |
| Начало  1-й этап | 2-й этап | 3-й этап | Окончание  4-й этап |
| Прыжок в длину с места. См | 146+-10,68 | 149,6+-8,52 | 152+-7,54 | 160+-6,48 | P<0,05 |
| Прыжок в высоту с места. См | 27+-0,42 | 27,9+-0,38 | 28,5+-0,36 | 30+-0,42 | P<0,05 |
| Бег 20 м. с | 4,62+-0,32 | 4,5+-0,22 | 4,41+-0,20 | 4,2+-0,20 | P>0,05 |
| Бег 40 с. м | 114+-8,42 | 118+-8,02 | 121+-7,22 | 127+-7,04 | P<0,05 |

Средние показатели в начале исследования составили 146 см , а к окончанию- 160 см. Прирост в данном тесте составил 14 см.

Анализ результатов эксперимента по тесту «Прыжок в высоту с места» (по Абалакову ) позволил выявить улучшения с 27 до 30 см.

Как показали результаты исследования, выявлено улучшение в тесте «Бег 20 м» с 4,62 до 4,2 с.

В тесте «Бег 40 с» также произошло значительное улучшение пробегаемой дистанции на 13 м к концу эксперимента.

Таким образом, в результате эксперимента нами выявлено улучшение показателей в тестировании физических способностей у мальчиков экспериментальной группы (табл. 1).

Динамика показателей технической подготовленности у экспериментальной группы в ходе эксперимента

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название теста | Время эксперимента | | | | Достоверность |
| 1-й этап (начало) | 2-й этап | 3-й этап | 4-й этап (окончание) |
| Перемещение в защитной стойке (с) | 11,2+-0,26 | 11,0+-0,26 | 10,6+-0,24 | 10,1+-0,18 | P<0,05 |
| Скоростное ведение (с) | 16,5+-0,30 | 16,25+-0,28 | 15,75+-0,22 | 15,0+-0,20 | P<0,05 |
| Передача мяча (с) | 15,62+-0,42 | 15,21+-0,38 | 14,91+-0,32 | 14,2+-0,28 | P<0,05 |
| Броски с дистанции (с) | 2,1+-0,32 | 3,0+-0,30 | 3,4+-0,28 | 4,2+-0,24 | P<0,05 |

Анализ педагогического эксперимента по тесту «Перемещение в защитной стойке» показал, что результат улучшился с 11,2 до 10,1 с.

В «Скоростном ведении» результат улучшился на 10% (с 16,5 с до 15,0 с). Прирост является значимым.

Также был выявлен значительный положительный прирост (с 15,62 с до 14,2 с ) в тесте «Передача мяча». Результаты достоверны.

Экспериментальная группа показала положительные результаты использования методики в тесте «Броски с дистанции». Результат увеличился с 21% до 42%, который является также достоверным.

Согласно полученным данным в результате педагогического эксперимента нами были выявлены значительные улучшения у баскетболистов экспериментальной группы в развитии технической подготовки. Результатом теоретического анализа явился экспериментальный вариант методики развития технической подготовки на начальном этапе обучения путём использования игрового метода. Содержанием игрового метода являются подвижные игры, которые включаются в подготовительную и основную части занятия. В результате педагогического эксперимента установлено:

- увеличение прыжка в длину с места – на 14 см;

- тест «Прыжок в высоту с места» позволил выявить улучшение с 27до 30 см;

- выявлено улучшение с 4,62до 4,2 с в тесте «Бег 20 м»;

- в тесте «Бег 40 м» также произошло значимое улучшение пробегаемой дистанции на 13 м;

- «Перемещение в защитной стойке» результат улучшился с 11,2 до 10,1 с;

- «Скоростное ведение» улучшилось на 10 %;

- положительный прирост с 15,62 с до 14,2 с в тесте «Передача мяча»;

- «Броски с дистанции» увеличились с 21% до 42%.

Таким образом, в результате эксперимента обнаружилось статистически достоверное улучшение физической подготовленности, что дало основание считать разработанную методику эффективной при начальном обучении техническим элементам баскетбола и позволило сформировать практические рекомендации для проведения уроков физической культуры в общеобразовательных школах.

Литература:

1. Нестеровский Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие/ Д. И. Нестеровский. – 5-е изд., стер. – М.:ИЦ «Академия», 2010.-336 с.
2. Дворкина Н. И. Половозрастные особенности динамики физической подготовленности и психических процессов детей 3-6 лет/ Н. И. Дворкина// Под общ. Ред. Доц. В. А. Вострикова. – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2004.-236 с.
3. Лецких А. А. «Подвижный» способ обучения и его влияние на развитие учащихся/ / Завуч начальной школы.-2