

Научный поиск: личность, образование, культура. 2023. № 3. С. 33–36.

Scientific search: personality, education, culture. 2023. No. 3. Pp. 33–36.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Научная статья

УДК 796.323.2

ББК 75.566

DOI: 10.54348/SciS.2023.3.6

Применение подвижных игр в физической подготовке школьников, занимающихся баскетболом

Вера Борисовна Болдырева¹, Александр Юрьевич Кейно², Валентина Игоревна Сюткина³

^{1,2,3} Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина, Тамбов, Россия

¹ ver.bor.bold@mail.ru

² keinotmb@yandex.ru

³ vsyutina@yandex.ru

Аннотация. На тренировочных занятиях в спортивной секции по баскетболу отделения допрофессионального образования Тамбовского государственного университета имени Г.Р. Державина было проведено исследование физической подготовленности учащихся 15–17-летнего возраста. Подвижные игры в тренировочном процессе являются эффективным средством при решении следующих задач: укрепление здоровья, воспитание морально-волевых и физических качеств, овладение важными для жизни двигательными навыками. Для облегчения овладения двигательными способностями в баскетболе необходимо использовать основные двигательные навыки, которые закрепляются в ходе занятий подвижными играми. Использование подвижных игр на тренировочных занятиях занимает важное место и является эффективным средством при подготовке занимающихся в избранном виде спорта. Учебные занятия по баскетболу с учащимися 15–17-летнего возраста очень близки к соревновательной деятельности, в связи с этим необходимость использования игрового метода на тренировках становится актуальной.

Ключевые слова: подвижные игры, баскетбол, физическая подготовка, учебно-тренировочный процесс, профильные классы.

Для цитирования: Болдырева В.Б., Кейно А.Ю., Сюткина В.И. Применение подвижных игр в физической подготовке школьников, занимающихся баскетболом // Научный поиск: личность, образование, культура. 2023. № 3. С. 33–36. <https://doi.org/10.54348/SciS.2023.3.6>

PEDAGOGICAL SCIENCES

Original article

The use of outdoor games in the physical training of schoolchildren engaged in basketball

Vera B. Boldyreva¹, Alexander Yu. Keino², Valentina I. Syutina³

^{1,2,3} Tambov State University named after G.R. Derzhavin, Tambov, Russia

¹ ver.bor.bold@mail.ru

² keinotmb@yandex.ru

³ vsyutina@yandex.ru

Abstract. During the training sessions in the basketball sports section of the Department of Pre-professional Education of Tambov State University named after G.R. Derzhavin, a study of the physical fitness of students aged 15–17 was conducted. Outdoor games in the training process are an effective tool for solving specific tasks. To facilitate the acquisition of motor abilities in basketball, it is necessary to use the basic motor skills that are fixed during outdoor games. Training sessions using outdoor games make it possible to effectively assess the level of physical fitness of students, as well as to correct the process itself in a timely manner. Basketball training sessions with students aged 15–17 are very close to competitive activities, in this regard, the need to use the game method in training becomes relevant.

Keywords: outdoor games, basketball, physical training, educational and training process, specialized classes.

For citation: Boldyreva V.B., Keino A.Yu., Syutina V.I. The use of outdoor games in the physical training of schoolchildren engaged in basketball. *Nauchnyj poisk: lichnost', obrazovanie, kul'tura = Scientific search: personality, education, culture.* 2023. No. 3. Pp. 33–36. (In Russ). <https://doi.org/10.54348/SciS.2023.3.6>

Актуальность. В тренировке с баскетболистами, тана и внедрена в учебно-тренировочный процесс которые только начинают свою спортивную карьеру, «Программа физической подготовки баскетболистов необходимо применять игровой метод, так как он 15–17 лет на основе применения подвижных игр во способствует развитию специальных физических на время учебно-тренировочных занятий».

выков спортсменов. Авторами исследования разрабо- **Методы и организация исследования.** При

написании нашей статьи методы подбирались в соответствии с целью и задачами исследования: анализ литературных источников, педагогический эксперимент, тестирование и метод математической статистики.

Эксперимент проводился с сентября 2020 года по май 2022 года на базе ТГУ имени Г.Р. Державина. Мы сформировали группу занимающихся баскетболом 15–17-летнего возраста в количестве 20 человек. Данную группу мы разделили на две подгруппы: контрольную и экспериментальную, в каждой подгруппе по 10 человек. Тренировочные занятия проводились по программе спортивной школы 3 раза в неделю по 1,5 часа.

Контрольная группа, кроме тренировочных занятий, занималась также кроссовой подготовкой два раза в неделю по 30 минут, а экспериментальная группа занималась по разработанной нами «Программе развития физической подготовки баскетболистов 15–17 лет на основе использования подвижных игр во время проведения учебно-тренировочных занятий».

При правильном планировании тренировочного процесса с применением подвижных игр на каждом занятии занимающиеся переносят не только тренировочные нагрузки, но и успешно выступают на соревнованиях в Тамбовской области и показывают высокие спортивные результаты. Многократное повторение двигательных действий во время игры имеет тщательное распределение мощности в нестандартных для занимающихся условиях. В связи с этим на этапе начальной подготовки в тренировочном процессе необходимо применять игровой метод [Болдырева, Кейно, Грицков, 2016, с. 73; Болдырева, Кейно, 2020, с. 155; Болдырева, Богданов, Болдырев, 2016, с. 158].

Баскетбол – игровой вид спорта с большой амплитудой, интенсивностью, игровая деятельность которого носит динамический характер. Игра в баскетбол требует от игроков высокой физической, а также технической и тактической подготовленности. В связи с этим тренерам необходимо использовать в учебно-тренировочном процессе различные методические приёмы и подходы [Железняк, Портнов, Савин, Лексаков, 2001; Нестеровский, 2007].

Успешное выступление баскетболистов на соревнованиях зависит не только от развития одного физического качества, а необходимости всех качеств в совокупности. В связи с этим мы отвели в тренировочном процессе больше времени не только на скоростную, силовую и координационную подготовку занимающихся, но и разработали и подобрали комплексы подвижных игр. Так, на каждом тренировочном занятии в подготовительной части мы проводили «подобранный» комплекс подвижных игр [Болдырева, Кейно, 2020, с. 155; Болдырева, Богданов, Болдырев, 2016, с. 158].

Хочется отметить, что пришедшие в секцию по

баскетболу ранее не занимались в спортивной школе по этому виду спорта, и нужно было подбирать упражнения и задания, чтобы занимающиеся могли выполнить их быстро и без промедления. Как отмечалось выше, в процессе тренировочных занятий мы использовали не только упражнения на физическую, но и техническую и тактическую подготовку занимающихся. Мы считаем, что тренеру необходимо перед началом тренировки скорректировать нагрузку [Болдырева, Кейно, Грицков, 2016, с. 73; Железняк, Портнов, Савин, Лексаков, 2001; Нестеровский, 2007].

Игра в баскетбол это спортивная игра, которая развивает у игроков скорость, прыгучесть, быстроту, ловкость, координацию, выносливость. Для баскетбола характерны разнообразные движения – ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Всё это предъявляет для игроков высокие требования к скоростно-силовой подготовленности. На наш взгляд, необходимо проводить подвижные игры именно в подготовительной части тренировочного занятия, так как они помогают развивать и совершенствовать все физические качества комплексно [Железняк, Портнов, Савин, Лексаков, 2001; Нестеровский, 2007; Болдырева, Кейно, 2020, с. 155].

Хочется отметить, что выбор и планирование подвижных игр в структуре тренировочного занятия по баскетболу были проведены нами с учетом положительного переноса навыков. Подвижные игры, связанные с метанием мяча на точность и дальность, положительно влияют на результативность передач мяча партнёру, так как в этих играх совершенствуется кинестетическая чувствительность, дифференцировка мышечных усилий и глазомер [Болдырева, Кейно, Грицков, 2016, с. 73; Железняк, Портнов, Савин, Лексаков, 2001; Нестеровский, 2007; Коротков, 1971].

Для развития быстроты мы использовали игры: «Команда быстроногих», «К своим флажкам», «Салки обыкновенные», «Кто быстрее», «Вызов номеров» и т.д. Данные игры связаны с бегом и быстротой реагирования и поэтому необходимо выполнять действия в максимальном темпе.

Для развития силы были использованы игры: «Бой петухов», «Удержись в кругу», «Перетягивание», «Толкание ядра». Для развития выносливости в тренировочном процессе мы использовали игры: «Выбивалы», «Перехват мяча». Игры для развития ловкости: «Точная подача», «Зоркий глаз», «Мяч над верёвкой». Игры для развития гибкости: «Скамейка над головой», «Передача мяча в колонне», «Гимнастическая эстафета».

На тренировочных занятиях также мы проводили игры с прыжками в высоту и в длину: «Удочка», «Челнок». Игры с передачей мяча: «Какая команда сделает больше передач», «10 передач», «За мячом», «Передал – садись». Игры с метанием на точность и в

Подвижные игры на тренировочных занятиях по баскетболу с учащимися 15–17-летнего возраста очень близки к соревновательной деятельности, в связи с этим необходимость использования игрового метода на тренировках становится актуальной.

Анализ результатов исследования. В сентябре 2020 года было проведено первое тестирование физической подготовленности занимающихся. Мы провели пять контрольных тестов: бег 30 м, метание набивного мяча 2 кг из положения сидя, 12-минутный беговой тест Купера, челночный бег 3x10 м, наклон туловища вперед из положения стоя. Сравнив результаты тестирования двух групп, мы выявили, что во всех проводимых тестах на первом этапе исследования статистически достоверных различий не было, группы были однородные.

В мае 2022 года было проведено повторное тестирование по тем же тестовым заданиям. После обработки результатов нами был выявлен прирост показателей по всем проводимым контрольным упражнениям в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой (таблица 1).

Проведенный анализ результатов на начало и конец эксперимента в исследуемых группах позволил установить, что более высокие показатели результатов физической подготовленности занимающихся в секции баскетбол были в экспериментальной группе. Так, в тестах: бег 30 м – 4,1%, метание набивного мяча 2 кг из положения сидя – 47,2%, 12-минутный беговой тест Купера – 1,1%, челночный бег 3x10 м – 8,7%, наклон туловища вперед из положения стоя – 28,4% (рисунок 1-5).

Таблица 1. Анализ результатов тестирования физической подготовленности учащихся контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента

Table 1. Analysis of the results of testing the physical fitness of students of specialized classes of the control and experimental groups at the end of the experiment

№	Тесты	Группы (n=10)		Различия	
		Контрольная	Экспериментальная	Абсолютная	Δ, %
1	Бег 30 м (с)	5,1±0,1	4,9±0,1	0,2	4,1
2	Метание набивного мяча 2 кг из положения сидя (м)	8,9±0,4	13,1±0,7	4,2	47,2
3	12 минутный беговой тест Купера (м)	2700±25,8	2730±21,3	30	1,1
4	Челночный бег 3x10 м (с)	8,7±0,1	8,0±0,1	0,7	8,7
5	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	6,8±0,5	9,5±0,5	2,7	28,4

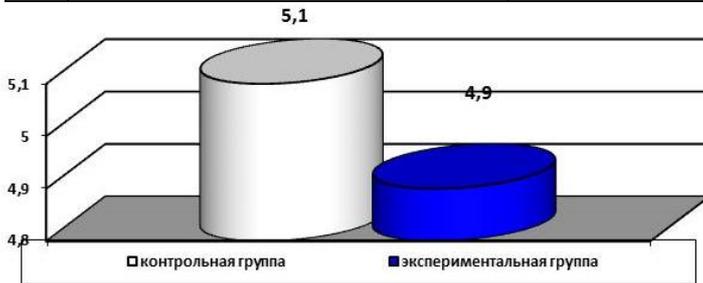


Рисунок 1. Изменение показателей физической подготовленности в экспериментальной и контрольной группе по окончании эксперимента в тесте «Бег 30 м» (с)

Figure 1. Changes in physical fitness indicators in the experimental and control groups at the end of the experiment in the test “Running 30 m” (s)

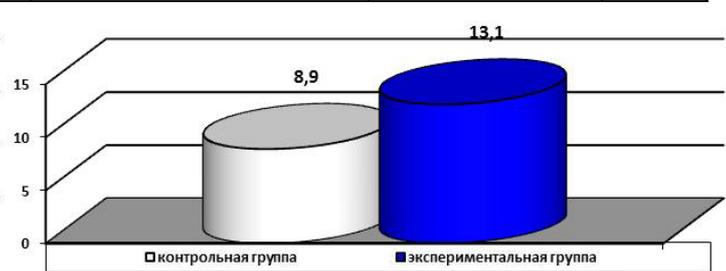


Рисунок 2. Изменение показателей физической подготовленности в экспериментальной и контрольной группе по окончании эксперимента в тесте «Метание набивного мяча 2 кг из положения сидя»

Figure 2. Changes in physical fitness indicators in the experimental and control groups at the end of the experiment in the test “Throwing a stuffed ball 2 kg from a sitting position”

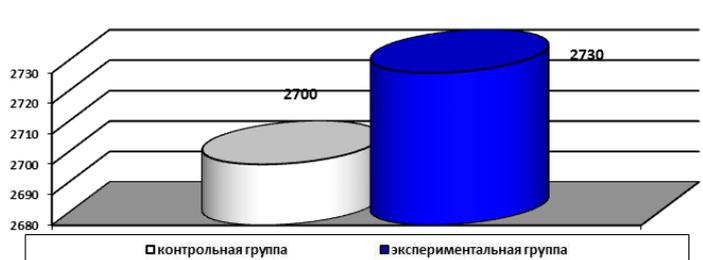


Рисунок 3. Изменение показателей физической подготовленности в экспериментальной и контрольной группе по окончании эксперимента в тесте «12-минутный беговой тест Купера»

Figure 3. Changes in the indicators of physical fitness in the experimental and control groups at the end of the experiment in the test “Cooper’s 12-minute running test”

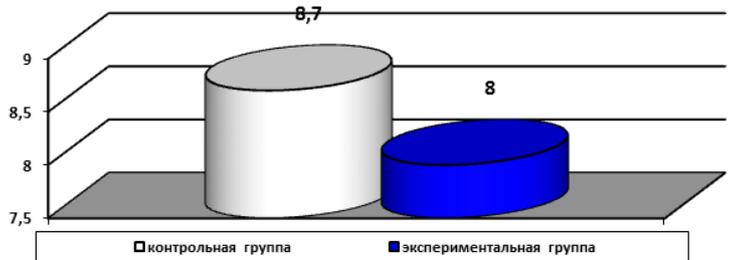


Рисунок 4. Изменение показателей физической подготовленности в экспериментальной и контрольной группе по окончании эксперимента в тесте «Челночный бег 3x10 м»

Figure 4. Changes in physical fitness indicators in the experimental and control groups at the end of the experiment in the 3x10 m Shuttle Run test

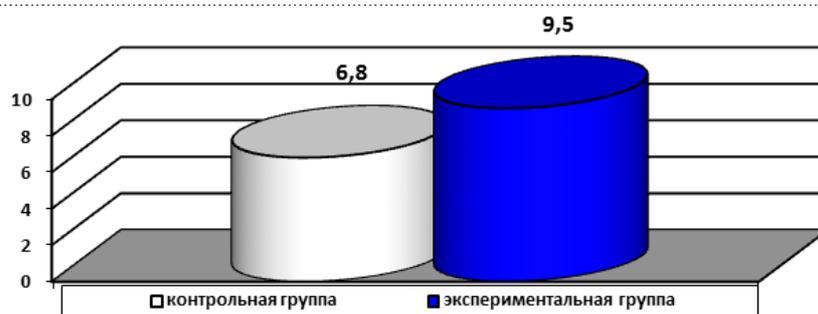


Рисунок 5. Изменение показателей физической подготовленности учащихся профильных классов в экспериментальной и контрольной группе по окончании эксперимента в тесте «Наклон туловища вперед из положения стоя»
Figure 5. Changes in the indicators of physical fitness of students of specialized classes in the experimental and control group at the end of the experiment in the test “Body tilt forward from a standing position”

Выводы. Разработанная нами и экспериментально апробированная «Программа физической подготовки баскетболистов 15-17 лет на основе применения подвижных игр во время учебно-тренировочных занятий» опирается на взаимосвязи теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки. Особенности разработанной нами программы являются: строгое дозирование физической нагрузки в сочетании с систематическим контролем, постепенное увеличение сложно-координационных упражнений на тренировочных занятиях. Предлагаемая программа позволяет констатировать тот факт, что уровень физической подготовленности у учащихся, занимающихся в спортивной секции по баскетболу, улучшился на 17-20%. Из вышесказанного можно заключить, что выдвигнутая нами гипотеза об использовании подвижных игр во время проведения тренировочных занятий способствует улучшению развития физической подготовленности учащихся профильных классов 15–17-летнего возраста в спортивной секции по баскетболу.

Список источников

- Болдырева В.Б., Кейно А.Ю., Грицков П.М. Исследование специальной физической подготовленности игроков «Баскетбольного клуба Тамбов» // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2016. Т. 21. № 5-6. С. 71-76.
- Болдырева В.Б., Кейно А.Ю. Исследование физической подготовленности баскетболистов ОДЮСШ г. Тамбова // Сборник материалов национальной научно-практической конференции. Шуя, 2020. С. 154-157.
- Болдырева В.Б., Богданов М.Ю., Болдырев К.В. Физкультурно-спортивные занятия учащихся младшего школьного возраста средствами подвижных игр // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2016. Т. 21. №. 5-6. С. 157-158.
- Болдырева В.Б., Кейно А.Ю., Кузьменко М.В. Подвижные игры в физическом воспитании молодёжи // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2012. №. 6 (110). С.167-169.
- Коротков И.М. Подвижные игры на занятиях спортом. Москва: Физическая культура и спорт, 1971. 118 с.
- Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Москва: Издательский центр «Академия», 2001. 520 с.
- Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва: Издательский центр «Академия». 2007. 336 с.

References

- Boldyreva V.B., Keino A.Yu., Gritskov P.M. Investigation of special physical fitness of the players of the Tambov Basketball Club. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki = Bulletin of the Tambov University. Series: Humanities.* 2016. Vol. 21. No. 5-6. Pp. 71-76. (In Russ).
- Boldyreva V.B., Keino A.Yu. Research of physical fitness of basketball players of the Tambov RCYSS. In: Collection of materials of the national scientific and practical conference. Shuya, 2020. Pp. 154-157. (In Russ).
- Boldyreva V.B., Bogdanov M.Yu., Boldyrev K.V. Physical culture and sports activities of primary school age students by means of outdoor games. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki = Bulletin of the Tambov University. Series: Humanities.* 2016. Vol. 21. No. 5-6. Pp. 157-158. (In Russ).
- Boldyreva V.B., Keino A.Yu., Kuzmenko M.V. Outdoor games in physical education of youth. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki = Bulletin of the Tambov University. Series: Humanities.* 2012. No. 6 (110). Pp.167-169. (In Russ).
- Korotkov I.M. Outdoor games in sports. Moscow: Physical Culture and Sport, 1971. 118 p. (In Russ).
- Zheleznyak Yu.D., Portnov Yu.M., Savin V.P., Lexakov A.V. Sports games: Technique, tactics, teaching methods: Studies. for students. higher. ped. studies. establishments. Moscow: Publishing Center “Academy”, 2001. 520 p. (In Russ).
- Nesterovsky D.I. Basketball: Theory and teaching methods: textbook. manual for students. higher. studies. establishments. Moscow: Publishing Center “Academy”. 2007. 336 p. (In Russ).

Статья поступила в редакцию 27.03.2023; одобрена после рецензирования 27.04.2023; принята к публикации 27.06.2023.

The article was submitted 27.03.2023; approved after reviewing 27.04.2023; accepted for publication 27.06.2023.