



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Высшая школа физической культуры и спорта

Кафедра безопасности жизнедеятельности
и медико-биологических дисциплин

Методика обучения техническим приемам баскетболистов
в школьной секции

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.01 Педагогическое образование
направленность (профиль) «Образование в области безопасности
жизнедеятельности и физической культуры»

Проверка на объём заимствований:
84, 86 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
« 21 » 01 2022 г.
Зав. кафедрой БЖ и МБД
ИИ (д.п.н., профессор)
Тюмасева Зоя Ивановна



Выполнил:
студент группы ЗФ-314-212-2-1
Кривенко Анатолий Александрович

Научный руководитель
доктор медицинских наук, профессор
Камскова Юлиана Германовна

Челябинск
2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ В БАСКЕТБОЛЕ	8
1.1 Особенности баскетбола как средства физического воспитания	8
1.2 Средства и методы обучения технике игры в баскетбол.....	13
1.3 Характеристика технических приемов	22
Выводы по первой главе.....	32
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ ОСВОЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОМ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ У ДЕТЕЙ 12-13 ЛЕТ.....	34
2.1 Цель, задачи и организация экспериментального исследования.....	34
2.2 Методика освоения технических приемов игры в баскетбол у детей 12-13 лет	39
2.3 Оценка эффективности методики освоения технических приемов игры в баскетбол у детей 12-13 лет.....	78
Выводы по второй главе.....	89
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	91
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	93
ПРИЛОЖЕНИЯ	100

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Подготовка юных баскетболистов в нашей стране осуществляется в общеобразовательных школах и внешкольных учреждениях. В школах проводится внеклассная спортивная работа, которая осуществляется в спортивных секциях. Группы комплектуются из числа учащихся общеобразовательных школ, желающих заниматься спортом.

Основная форма обучения юных спортсменов – тренировка. Через систему тренировок осуществляется целенаправленное педагогическое воздействие, решаются основные спортивные, оздоровительные и воспитательные задачи. Интересно поданная система спортивных упражнений в значительной степени предreshает успех тренировки, настраивает юных спортсменов на рабочий лад и чаще всего определяет конечную цель учебной работы на тренировке [18; 25].

В настоящее время в связи с повсеместным распространением баскетбола становится очевидной проблема содержания методики физической и технико-тактической подготовки юных баскетболистов. Разносторонне владение техникой баскетбола – одна из главных задач обучения юных баскетболистов. При нынешнем развитии спортивных достижений выдающиеся показатели возможны только в результате правильной всесторонней технической подготовленности юных баскетболистов. Правильная начальная постановка техники – основа для достижения высоких спортивных результатов [29; 36].

Вместе с позитивными результатами, фиксирующими определенное продвижение в решении представленных проблем, следует выделить ряд вопросов, которые не нашли поля своего отражения.

Во-первых, не разработан надежный технологический подход к формированию технических и тактических действий юных баскетболистов,

поэтому часто не выполняются требования начального этапа становления «школы баскетбола».

Во-вторых, остаются недостаточно выявленными детерминанты усвоения основных приемов игры, что существенно затрудняет проектирование динамических игровых ситуаций и структурно-логических схем обучения. Изложенное дает основание считать, что разрешение объективного противоречия между высокой значимостью начального этапа в процессе подготовки баскетболистов и недостаточной разработанностью условий и способов технической подготовки для этого этапа является актуальным.

Цель исследования: экспериментально обосновать применение методики обучения технических приемов игры в баскетбол у детей 12-13 лет.

Объект исследования: процесс обучения игре в баскетбол в школе детей 12-13 лет.

Предмет исследования: методика обучения технических приемов игры в баскетбол в школе у детей 12-13 лет.

Гипотеза исследования: предполагается, что разработка рационального соотношения средств физической, технической и тактической подготовки юных баскетболистов позволит сформировать технические приемы.

Задачи исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Разработать методику освоения технических приемов игры в баскетбол в школе у детей 12-13 лет.
3. Оценить эффективность методики освоения технических приемов игры в баскетбол в школе у детей 12-13 лет.

Теоретико-методической базой исследования явились:

- теория и методика спортивной тренировки (А.П. Бондарчук, Ю.В. Верхошанский, В.М. Зациорский, В.С. Кузнецов, Н.Г. Озолин, Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, В.Ф. Рубин, В.П. Филин, Ж.К. Холодов);
- научно-методические основы подготовки спортсменов в игровых видах спорта (Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, Е. В. Федотова), в том числе в баскетболе (А.Я. Гомельский, Ю. В. Верхошанский, С. Н. Елевич, Т.А. Зельдович, В. М. Коряпш, В.Г. Луничкин, А. Б. Мацак, С. В. Чернов, Е.Р. Яхонтов).

Методы исследования:

- *теоретические*: анализ психолого-педагогической, научно-методической литературы по проблеме исследования, анализ нормативных и правовых документов, анализ учебной документации.
- *эмпирические*: педагогический эксперимент, наблюдение, тестирование, методы математической обработки данных.

Опытно-экспериментальная база исследования: исследования проводились на базе Тобольской общеобразовательной школы (Вокзальная 63). В ходе исследования на разных этапах эксперимента приняли участие ученики 6-х классов (12-13 лет). Из них были сформированы 2 группы по 12 человек: экспериментальная и контрольная.

Исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе (с сентября по октябрь 2020 г) проводился выбор темы исследования, изучалась научно-методическая литература по методикам обучения техническим приемам игры в баскетбол. Проводился отбор тестов для оценки уровня технической подготовленности. На основании изученной научно-методической литературы разрабатывалась программа исследования, формулировались цель и гипотеза, определялись задачи и методы исследования.

На втором этапе (ноябрь 2020-апрель 2021 г) Была проведена оценка уровня технической подготовленности учеников 6-х классов

экспериментальной и контрольной групп в начале года. Выбирались различные формы организации учебно-тренировочного процесса. Проводился педагогический эксперимент.

На третьем этапе исследования (май 2021 г) была проведена повторная оценка уровня технической подготовленности, математическая обработка результатов исследования, анализ полученных данных, формулировались выводы и оформлялась квалификационная работа.

Научная новизна и практическая значимость исследования

Научная данной работы состоит в разработке методики обучения техническим приемам баскетболистов в школьной секции.

Практическая значимость работы заключается во внедрении в учебный процесс Тобольской общеобразовательной школы специально разработанной методики обучения техническим приемам баскетболистов, и как следствие, повышение эффективности учебно-тренировочного процесса и повышение результативности игры в баскетбол.

На защиту выносятся:

1. Уточненное основное понятие «обучение техническим приемам баскетболистов».
2. Методика обучения техническим приемам баскетболистов в школьной секции.
3. Критериально-диагностический аппарат.

Апробация результатов работы

Основные результаты исследования доложены и обсуждены на:

- XIII Всероссийская научно-практическая конференция молодых ученых, аспирантов и студентов «Экологическая безопасность, здоровье и образование», 23 апреля 2020, ЮУрГГПУ, Челябинск.
- 58-я научно-практическая конференция научно-педагогических работников и обучающихся ЮУрГГПУ, 10.02.2022, на базе ЮУрГГПУ, г. Челябинск.

Публикации по материалам диссертации

Биоритмы и здоровье подрастающего поколения / Ж. С. Женгисов, А. Кривенко, О. А. Кутыршин, Г. А. Фокин // Экологическая безопасность, здоровье и образование : сборник статей XIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов / под науч. ред. проф. З.И. Тюмасевой. – Челябинск: ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2020. – С. 148–152.

Объем и структура работы: квалификационная работа состоит из введения, 2 глав, выводов после глав, заключения, списка используемых источников, состоящего из 72 авторов и приложения. Работа иллюстрирована 4 таблицами и 13 рисунками.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ В БАСКЕТБОЛЕ

1.1 Особенности баскетбола как средства физического воспитания

Баскетбол относится к массовым и зрелищным видам спорта. Широкий интерес со стороны разновозрастной аудитории обусловлен разнообразием технико-тактических приемов, высокой эмоциональностью игры и динамичностью, а также слаженной работой команд. Со стороны специалистов [11; 32] существует мнение, что именно баскетбол является доступным и наиболее эффективным средством физического воспитания школьников.

Высокая популярность и доступность игры баскетбол как средства для всестороннего развития школьников обусловлены экономически не высокими затратами на инвентарь и оборудование площадки, а также наличием не сложными игровых приемов и специальных упражнений.

Баскетбол как средство физического воспитания содержит все основные и естественные виды движений: бег, прыжки, ходьба, броски, передача и ловля мяча. Благодаря такому разнообразию движений с разной координационной сложностью, игра в баскетбол укрепляет нервную систему, опорно-двигательный аппарат и повышает функциональные возможности кардиореспираторной системы. Благодаря средствам игры баскетбол дети и подростки легко обучаются этим движениям и развивают основные двигательные качества. Баскетбол служит еще и как активным средством проведения культурного досуга и массового оздоровления населения. В связи с этим баскетбол входит в программу школьного физического воспитания, включая начальную школу [31].

В основе данного вида спорта лежит игровой момент, который формирует высокий эмоциональный фон на занятии, требует от детей полного вовлечения в работу, заставляет их действовать с максимальным проявлением физических сил и морально-волевых качеств дает им

возможность проявить свои физические задатки. В связи с этим баскетбол является отличным средством и формирования личностных качеств детей и подростков.

Комплексное сочетание действий разной координационной сложности и интенсивности, а также рывковый характер работы оказывает всестороннее воздействие на организм занимающихся, развивает не только основные двигательные способности, но и повышает функциональные возможности организма. Занятия баскетболом также расширяют круг базовых движений человека [20].

Специфической особенностью баскетбола как игрового вида спорта является постоянная смена игровой ситуации, которая требует от игроков постоянной концентрации за действиями соперников и коллег по команде. Со стороны психологической готовности, спортсмен должен проявить себя как творческий, инициативный, находчивый и активный игрок. Непрерывное отслеживание игровых моментов развивает у занимающихся высокую степень концентрации, внимания и пространственной и временной ориентации, умения анализировать и принимать решения.

Соревновательная обстановка, наличие удачных или неудачных игровых ситуаций, умение быстро мобилизовать свои действия в ответ на сложившуюся игровую ситуацию вызывает у игроков целую палитру эмоций и переживаний, оказывающий очень значимое действие на исход игры. Высокий эмоциональный уровень игры лежит в основе активных действий игроков. Такие особенности игры являются благоприятным способом воспитания у занимающихся умения контролировать свои эмоции и грамотно управлять ими во время игры или тренировки, а также управлять своими действиями под влиянием негативных или положительных эмоций [43].

Во время игры спортсмены учатся анализировать сложившуюся игровую ситуацию, изменять свои действия и применять имеющийся арсенал приемов также с учетом действий соперника. Это важно для

воспитания у спортсменов умений креативно действовать. Стоит отметить, что баскетбол является одной из немногих игр, в которых игроки не только подстраиваются под действия и стратегию команды, но должны принимать и самостоятельные решения и действия.

Не стоит забывать, что правила игры требуют проявления этикета от игроков по отношению к соперникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований. Такая особенность позволяет воспитывать уважение, дружеское отношение, чувство коллективизма в команде, вырабатывает привычки подстраиваться под других игроков в команде.

Несмотря на более чем столетнюю историю баскетбол как спортивная игра до сих пор привлекает внимание во всем мире. Интерес к ней возрастает из года в год, стремительно улучшаются результаты на мировом уровне, что требует от специалистов-практиков поиска новых средств и методов тренировки спортсменов разного уровня [19].

Наличие разнообразных технических действий затрудняет среди специалистов их классификацию и описание компонентов сложных движений. Учитывая современный уровень развития игры, то в современном тренировочном процессе необходимо понимать как влияют на организм занимающихся те или иные игровые действия.

Выявление отдельных компонентов и возможность классификации позволит тренерам смоделировать игровые ситуации и разработать средства для повышения технического мастерства спортсменов. Несмотря на многообразие работ, описывающих разные виды подготовки баскетболистов, моделирование игровых ситуаций остается сложным процессом для тренера. Однако практики могут выделять некоторые технические компоненты и выбирать средства и методы для обучения им игроков.

Стоит отметить, что результативность игры зависит от согласованной работы команды, умение подстроить и подчинить свои игровые действия общей игровой стратегии своей команды и общепринятым правилам. В связи с этим в баскетболе различают игроков с разным амплуа: центровый, крайний нападающий, защитник [34].

Распределение игроков по игровым амплуа одна из главных задач тренера, которая может повлиять на исход соревновательной игры. Чаще всего игроки подразделяются согласно их анатомо-физиологическим особенностям и типу нервной системы.

Результативность соревновательной игры складывается из многих компонентов. Одним из таких является с уровнем сенсомоторного реагирования. Одним из показателей проявления этого качества является «чувство времени», которое рассматривается специалистами как обязательный компонент мастерства баскетболиста. Многие авторы [4, 16, 33] определяют его как интегративный показатель, в основе которого лежит согласованная деятельность нескольких анализаторов. Игроки с разными амплуа имеют разную степень развития сенсомоторного реагирования.

К специфическим умениям баскетболиста относится хорошо развитое оперативное мышление, которое проявляется в умении мгновенно взаимодействовать с другими игроками по команде и приложить командное усилие обойти сопротивление соперника. Очень важна такая характеристика как быстрота оперативного мышления, которая направлена на скорость реагирования в постоянно меняющейся игровой ситуации. Быстрота реагирования также связана с принятием решения в условиях высокого эмоционального напряжения.

Игровые действия спортсменов в баскетболе – это не просто набор движений или сумма технических действий. Это целая система взаимосвязанных действий и умений, объединенных тактикой ведения игры. В основе правильного взаимодействия игроков команд лежит их тактическое и техническое мастерство [40;42].

Каждый из игрока несмотря на свое амплуа должен уметь не только нападать, и защитить свое кольцо от действий соперника.

За время соревновательных игр игроки совершают работу раной интенсивности и продолжительности. Общий километраж может составлять 5000 м за игру, а количество прыжков достигает 100-120. Ускорения разной интенсивности и продолжительности сочетаются с бросками, передачей и ловлей мяча, что повышает ЧСС до 190 уд/мин. Авторы [9, 22, 35], утверждают, что время, затраченное на действия с мячом, составляет не более 4 минут, остальное время он играет без мяча.

Рост результатов на мировой арене сопровождается увеличением интенсивности игры. Это связано с повышением маневренности, скорости выполнения игровых приёмов, игровой стратегии. Интенсификация игры требует от игроков высокого уровня функциональных возможностей организма, развития физических качеств, работоспособности, технико-тактического мастерства и скорости выполнения умственных операций.

В научной литературе представлены данные о том, что ведущий механизм энергообеспечения во время игры это анаэробно-аэробный.

В основе высоких результатов в современном баскетболе лежит техническая подготовленность игроков, которая подразумевает владение каждым игроком следующими приемами:

- на высоком уровне владеть основными игровыми приемами и уметь их применять в постоянно меняющихся условиях игры;
- умение комбинировать в разной последовательности имеющиеся игровые приемы в зависимости от сложившейся игровой ситуации и степени эмоционального напряжения;
- владеть широким спектром технических приёмов. Выполнять эффективно те приемы, которые встречаются чаще всего;
- постоянно совершенствовать свое техническое мастерство [12].

Практики отмечают, что часто выигрывает команда, игроки которой могут выполнить успешный завершающий бросок по кольцу. Исследования

соревновательной деятельности команд-профессионалов показывают, что ведущим приемом нападения у квалифицированных игроков является бросок с одной руки сверху в прыжке. Более 70% бросков выполняются таким способом с разных расстояний и обеспечивают команде победное очко [21].

1.2 Средства и методы обучения технике игры в баскетбол

В основе эффективной и результативной организации занятий по баскетболу лежат не только принципы, но и адекватный выбор средств и методов работы со школьниками. На уроках по баскетболу средства и методы применяются комплексно, дополняя друг друга. Это могут быть как общепедагогические средства и методы, так и специфические для спортивной деятельности.

Общепедагогические средства обладают высокой уникальностью и могут эффективно применяться на всех этапах обучения игре в баскетбол. Практическое освоение техники любого приема на начальном этапе обучения должно сопровождаться словесным описанием или комментарием в виде четких инструкций [13; 71].

С помощью словесного метода обучения учитель сообщает новую информацию об изучаемой технике игрового приёма, формулирует цель и задачу, которые необходимо решить в рамках одного занятия или исправляет ошибки в выполнении приемов. Речь учителя должна быть грамотной, чёткой и понятной для школьников. Учитель также может добавлять необходимые факты или проявлять творческую инициативу, если это будет способствовать решению задач урока.

Демонстрация технического приема в баскетболе обязательного должна сопровождаться словесными комментариями. Такой подход обеспечит формирование чёткого представления об изучаемом действии в сознании школьников. В качестве помощи учитель может применять

наглядные средства обучения: показ видео, фото, схем, а также показ упражнения опытными учениками [37].

Специфические для физкультуры и спорта средства обучения являются физические упражнения, которые имеют множество классификаций. Наиболее распространённая классификация подразумевает разделение их на основные и вспомогательные. В качестве критерия, позволяющего упражнению разделить таким образом, служит их специфическое воздействие на организм занимающегося.

Вспомогательные упражнения представляют обширную группу общефизических упражнений, схожих для многих видов спорта. Основная их задача – это формирование прочного фундамента физической и функциональной подготовленности, а также создание предпосылок для формирования технического мастерства в конкретном виде спорта. Это могут быть упражнения из разных видов спорта: лёгкой атлетики, гимнастики, лыж, плавания, подвижных игр или других спортивных игр. Комплексное сочетание упражнений из разных видов спорта позволит решить задачу не только общефизической подготовленности, но и развить специфические качества баскетболиста [54].

Основные упражнения необходимы для развития специфических физических качеств баскетболистов, а также формирования технической базы и тактической подготовленности. Это могут быть упражнения как для физической подготовки силой, скоростно-силовой направленности или на выносливость, так и игровые действия для повышения уровня технико-тактической подготовленности. Многие упражнения обладают широкой вариативностью применения.

Основные упражнения могут включаться в тренировочный процесс через применение разных методов: целостный или расчлененный. Это зависит от сложности изучаемого технического приема, а также темпов его усвоения у конкретных школьников.

Высокой эффективностью в овладении техники игровых приёмов обладают подводящие упражнения. Для создания положительного переноса, по двигательной структуре такие упражнения должны быть схожи с игровыми приемами баскетбола. Могут также применяться основные технические упражнения, но с облегченной структурой движения или выполняться в облегчённых условиях: на маленькой площадке, с меньшей скоростью или амплитудой и т.д. Исходя из сказанного, подводящие упражнения должны быть просты в освоении и создавать прочный технический фундамент [14].

На этапе шлифовки техники возможно применение сопряженных упражнений. Упражнения подбираются таким образом, чтобы школьник мог выполнять освоенный технический прием и одновременно развивать специфическое двигательное качество.

Следует отметить, что сопряженные упражнения оказывают всестороннее влияние на повышение уровня физической подготовленности, технико-тактического мастерства.

Освоенные технические приёмы и тактические комбинации следует закреплять и совершенствовать в условиях игры, можно и по упрощённым правилам. Это могут быть подвижные игры, схожие по своей структуре с баскетболом. Совершенствование технико-тактических приёмов может осуществляться в контрольных играх или соревнованиях. Такие методы применяются с целью формирования навыков игровой деятельности. Такие средства обладают высокой эмоциональностью, в связи с этим широко применяются на занятиях и активизируют школьников [60].

Методы обучения

Для организации эффективной деятельности на уроках по баскетболу можно применять следующие методы:

- 1) словесные;
- 2) наглядные;
- 3) практические.

Наиболее распространённые словесные методы: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

Применяются также и наглядные методы, которые позволяют повысить мотивацию к занятиям и сформировать устойчивое представление о технике игрового действия.

Наиболее популярным среди учителей и занимающихся является метод показа целого упражнения или его компонентов. Показ может проводиться как самим учителем, так и подготовленными учащимися. Следует отметить, что тот, кто показывает упражнение, должен выполнять его технически верно и непринужденно, чтобы создать наиболее точный образ разучиваемого действия. Если в показываемом образце присутствуют ошибки, они могут закрепиться и у других занимающихся. Также тот, кто показывает должен встать в таком месте, чтобы было видно всем. Либо показать упражнение с разных сторон. Показ можно выполнять как слитно, так и по частям, высокой скоростью или в замедленном темпе [10].

Если учитель сам не может показать разучиваемое действие, можно прибегнуть к демонстрации видео или фотоматериалов. Такой подход обладает высокой результативностью, т.к. учитель может одновременно комментировать и акцентировать внимание школьников на основные моменты. К дополнительным методам, имеющим высокую эффективность, можно отнести: демонстрация схем, рисунков, слайдов, планшеты, доски и т.д. Для создания более четкого представления необходимо показывать упражнение с разными скоростями.

В баскетболе важным практическим значением обладают методы ориентирования. С помощью предметов (кегли, мячи и т.д.) или разметки могут быть обозначены направление движения или его траектория, а также смена действий или направления движения.

Для повышения эффективности стоит применять комплексное сочетание наглядных и словесных методов работы. Такой подход должен осуществляться почти на каждом занятии [59].

Последовательность обучения технике игры

Результативность в обучении технико-тактическим действиям в баскетболе зависит в первую очередь от умения учителя выстроить в строгой последовательности материал для детей с учетом их подготовленности, игрового опыта, возраста и педагогических принципов.

Наибольшее распространение получила следующая последовательность:

1. Обучение стойкам и передвижениям;
2. Обучение технике владения мячом в нападении;
3. Обучение технике противодействия и овладения мячом в защите;
4. Обучение игровым действиям (сочетанию приемов) в нападении и контрдействиям в защите [44].

Параллельно процессу формирования навыков нападения возможно и обучение действиям в защите. Принципиальным является, что обучению конкретному контрприему должно предшествовать овладение соответствующим атакующим действием.

Процесс формирования технико-тактического мастерства школьников на уроках баскетбола должен сопровождаться решением образовательных и воспитательных задач. Такой подход может заключаться в выборе средств и методов, которые будут направлены на одновременное развитие физического качества и формирования двигательного навыка. Так, на начальном этапе освоения техники упражнения, направленные на освоение техники передачи мяча выполняются параллельно с упражнениями скоростно-силового характера для мышц рук и спины. Это будет фундаментом для развития других технических приемов и необходимых для него физических качеств [41].

По такому же принципу идет выбор упражнений для одновременного формирования техники и тактики игры. Такой подход обусловлен

специфическими требованиями игровых видов спорта, в которых технические приёмы должны быть органично вплетены в игровые ситуации.

Исходя из этого разучиваемые технические действия находятся в тесной взаимосвязи с тактическими действиями, которые могут носить как индивидуальный, так и групповой характер.

Следует отметить, что если у игроков достаточный уровень физической и технической подготовленности без грубых ошибок, то в этом случае необходимо создавать игровые тактические ситуации для формирования тактического мышления. Здесь имеется в виду, что устойчиво сформированный технический навык должен дальше совершенствоваться в реальных игровых условиях с созданием разных тактических ситуаций. Например, на этапе совершенствования при обучении ведению мяча в упражнении вводится защитник, вначале неподвижно обозначающий заданную позицию, а затем пассивно сопровождающий дриблера, отступая приставными шагами спиной вперед. Цель – научить нападающего укрыванию мяча и стремительному уходу, используя слабые стороны стойки защитника [28].

Процесс формирования игровых действий должен сопровождаться обучением соответствующим контрдействиям. Это происходит на фоне расширения круга изученных отдельных элементов техники нападения и защиты. Взаимосвязь защитных и атакующих действий должна формироваться с учетом правил игры в баскетбол, его логики и тактики. Так, например, приемы «ведение мяча» и «ловля мяча» последовательно объединяют с остановкой двумя шагами и прыжком, а затем с разновидностями бросков в движении и в прыжке.

А защитные передвижения приставными шагами – с выбиванием мяча при ловле и ведении мяча, или накрывание мяча при броске – с отблокированием нападающего и взятием отскока и т.п [1].

Использование двигательных навыков в условиях соревнования возможно только при условии хорошего уровня развития техники и

тактических действий. Такой подход можно смоделировать и применять в контрольных играх, близких к соревновательным условиям. С целью совершенствования отдельных игровых навыков могут применяться методические приёмы, которые подразумевают многократное выполнение отрабатываемого действия с последующим его воспроизведением в жёстких соревновательных либо тренированных условиях:

- уменьшение или увеличение размеров площадки, количества игроков, времени игры;
- введение в игру второго мяча;
- наложение ограничений на выполнение определенных приемов (запрещение ведения, строгий лимит количества передач определенным способом или их количества до завершающего броска, завершение атак только указанным способом и др.);
- усложнение или упрощение условий выполнения игровых приемов (игра облегченным или утяжеленным мячом, применение на кольцах приспособлений, затрудняющих попадание в корзину, и т.п.) [15].

Результативность обучения технике и технико-тактическим действиям будет проверяться в условиях соревнований, которые следуют сразу же за этапом предварительного обучения. Обычно в эмоциональных условиях соревнования проявляются ошибки и слабые стороны подготовки спортсменов. Все это служит задачей к дальнейшей подготовке спортсменов в индивидуальном направлении либо при работе в команде.

Процесс обучения технике игры и технико-тактическим действиям имеет свои этапы исполнения, которые находятся в строгой последовательности и взаимообусловленности. Каждому этапу присущи свои средства и методы для решения конкретных задач [45].

Первый этап. Знакомство с приемом

Задача: создать четкое представление об изучаемом элементе техники.

Методы обучения: словесный, наглядный.

Средства обучения: сообщение сведений о приеме, его месте и значении в игре; показ правильной техники выполнения приема; демонстрация плакатов, схем, кино-, фото- и видеоматериалов

Второй этап. Изучение приема в упрощенных, специально созданных условиях.

Задача: освоить основную структуру игрового приема.

Методы обучения: практический (целостного и расчлененного упражнений).

Средства обучения:

– подводящие упражнения, базирующиеся на последовательном пофазном воспроизведении исходного положения, основных звеньев и деталей техники приема, включая фиксацию «граничных поз» (расположения звеньев тела в момент смены подготовительной, основной и завершающей фаз движения);

– выполнение приема при искусственном ограничении степеней свободы и амплитуды движения (например, при обучении броскам одной рукой с места учитель может с помощью картонной или фанерной планшеты принуждать занимающегося выполнять разгибательное движение бросающей рукой в одной плоскости, т. е. исключить грубую ошибку, связанную с отклонением локтя в сторону);

– выполнение приема на контролируемой скорости [38].

Третий этап. Углубленное разучивание приема

Задача: освоить детали техники выполнения приема.

Методы обучения:

– практический (целостного упражнения с избирательной отработкой деталей техники);

– игровой и соревновательный.

Средства обучения:

– целостное выполнение разновидностей приема на соревновательной скорости;

- упражнения в усложненных условиях (без зрительного контроля, с пространственно-временными ограничениями, в условиях условного противодействия);

- воспроизведение приема в сочетании с другими игровыми действиями; соревнования на быстроту и точность выполнения [24].

Четвертый этап. Целостное формирование двигательного навыка

Задача: взаимосвязанно совершенствовать технику и развивать специфические физические качества, необходимые для эффективной реализации данного игрового приема.

Методы обучения: сопряженных воздействий, круговой тренировки, игровой.

Средства обучения:

- упражнения сопряженного характера (например, серийное выполнение передачи одной рукой от плеча набивным мячом);

- чередование упражнений на технику и на развитие физических способностей (например, ведение мяча на месте с элементами жонглирования, далее – серия рывков без мяча);

- игровые задания комплексного характера; эстафеты и подвижные игры, предполагающие максимальную реализацию физического потенциала и качественное выполнение приема [6].

Пятый этап. Ситуационное изучение приема

Задача: совершенствовать технику в условиях, приближенных к игровым.

Методы обучения:

- практический (целостного упражнения);

- моделирования ситуаций игрового противоборства.

Средства обучения:

- упражнения с воспроизведением конкретного приема в заданных ситуациях или с его вариативным применением в ответ на изменение обстановки (зрительный, звуковой сигнал);

- выполнение приема в ситуациях безусловного (активного) противодействия;

- взаимодействие с партнером в условиях, моделирующих игровые.

Шестой этап. Закрепление приема в игре.

Задача: развивать способность максимально воспроизводить свой двигательный потенциал в условиях игрового противоборства.

Методы обучения: игровой, соревновательный.

Средства обучения:

- упражнения соревновательного характера;
- подвижные, подготовительные и учебные двусторонние игры, включая игры с целевым изменением правил (например, для акцентированного совершенствования передачи мяча одной рукой вводится запрет на все другие способы передач);

- участие в соревнованиях; выполнение заданий, требующих скоростного и качественного применения приема в обстановке состязания при внезапно возникающем противодействии или при неожиданной смене игровых ситуаций [30].

1.3 Характеристика технических приемов

Под техникой игры в спортивных играх понимают совокупность технических действий, направленных на наиболее эффективное решение соревновательных задач.

Техника баскетбола распадается на два больших раздела:

Техника нападения распадается на:

- а) техника передвижений;
- б) техника владения мячом;

Техника защиты распадается на:

- а) техника передвижений;
- б) техника отбора мяча и противодействие [39].

Техника игры в нападении

Любое действие баскетболист начинает из одного и того же положения – стойки баскетболиста. Именно это положение способствует эффективной реализации приёмов с мячом или без него. Стойка баскетболиста представлена положением стоп на ширине плеч в параллельном друг другу положении. Такая постановка ног обеспечивает стабильное положение тела и готовность игрока к быстрым действиям. При этом вес тела равномерно распределяется на обе стопы с акцентом на их переднюю часть. Для создания более устойчивого положения тела можно приподнять пятки на 1-2 см от пола. Для хорошей амортизации колени лучше присогнуть, спину округлить, а руки вытянуть в стороны. После того, как занимающийся принимает мяч, он притягивает его к груди, при этом положение ног и корпуса не изменяется [17].

Многие учителя перед обучением стойке баскетболиста обучают правильному удержанию мяча в руках. Правильное положение выглядит следующим образом: пальцы рук широко расставлены в стороны и придерживают мяч сбоку и сзади от центра. Большой палец оттопырен и направлен вверх. Такое положение кистей и пальцев на мяче предотвращает возникновение травм.

Важным нюансом является то, что мяч удерживается только пальцами, но не касается ладоней.

Передвижение без мяча может быть через ходьбу или бег

Ходьба с переходом на бег применяется для смены места или позиции в момент коротких игровых пауз. Следует отметить, что игроку важно передвигаться с любой скоростью по площадке, но при этом всегда находиться в положении основной стойки, чтобы в любой момент вступить в игру [7].

Бег в баскетболе должен осуществляться с определенной техникой постановки стопы – перекатом с пятки на носок. Такая постановка позволит игроку резко стартовать и выполнить короткие и резкие шаги. При резком

изменении направления бега, спортсмен может поставить ногу на всю стопу для поворота корпуса.

Когда игроку удалось завладеть мячом, он может выполнить остановку 2-мя ногами.

При ведении мяча спортсмен направляется правым боком вперед приставляя левую ногу, при этом корпус отклоняется назад. После того как он овладел мячом, он притягивает его к груди.левой ногой также он выполняет шаг, только он короче. С целью создания устойчивой стойки баскетболиста, колени следует слегка присогнуть.

Остановка является также элементом техники бега или ходьбы и может быть выполнена с мячом или без него. Прыжок выполняется ведущей опорной ногой. При этом игрок выполняет мах, несколько отклоняя корпус назад. Приземление должно проводиться либо на 2 ноги, либо сначала на одну с дальнейшей подстановкой другой стопы. Допускается небольшой разворот корпуса в сторону задней ноги. Масса тела может распределяться как на обе ноги одинаково, так и с преимуществом на заднюю ногу. Чем выше скорость передвижения спортсмена по площадке, тем больше сгибаются его колени [3].

Повороты на месте могут выполняться как с мячом, так и без мяча, для ухода от опекуна или укрывания мяча от выбивания или вырывания.

Согласно правилам баскетбола, игрок может выполнять только ведение мяча по площадке. Ему запрещено перемещаться с мячом в руках через бег или ходьбу. Если у спортсмена есть необходимость выполнить поворот, то это можно сделать, переступая с ноги на ногу. При этом масса тела может быть перенесена на одну из ног, которая будет являться опорной или осевой. Осевая нога при повороте крутится на носке, при этом поворачивается строго в сторону шага. Выполнять разворот необходимо таким образом, чтобы центр тяжести не смещался, а находится постоянно над стопой. Руки выполняют разные движения, обусловленные техникой

игровых приемов. Повороты могут выполняться в разные стороны в зависимости от игры [8].

Ловля мяча один из основных игровых приемов, при котором игрок определяет стратегию атакующих действий.

При ловле мяча следует соблюдать определенную технику постановки кистей и рук, что позволит более эффективно завладеть мячом, выполнить последующее действие, а также избежать травматизма. Если траектория полета мяча находится на уровне груди или головы, то ловить мяч стоит вытянутыми руками и расслабленными кистями, и пальцами. Кисти при этом формируют воронку по размеру большую, чем мяч. В момент ловли мяча, его нужно удерживать согнутыми в локтях руками и ненапряженным пальцами кистей, не ладонями. При таком удержании его проще подтянуть к груди. Согнутые руки и расслабленные пальцы позволяют погасить скорость полета и снизить степень удара мяча о руки. В момент ловли мяча, корпус может несколько отклониться назад. Но при ловле его вновь возвращают в наклон вперед, что облегчает защиту мяча от нападающего. В качестве дополнительной защиты следует слегка развести локти в стороны [2].

Правилами игры в баскетбол допускается ловля мяча как 2-мя руками, так и одной. При ловле мяча одной рукой, прием выполняется прямой слегка согнутой рукой с расставленными веерообразно пальцами. В момент ловли мяча, сначала рука должна выполнить сгибающее движение по отношению к корпусу, снизить скорость полета мяча и захватить его. Далее мяч подхватывает 2-я рука, после этого игрок может принять стойку баскетболиста.

Если траектория полета мяча выше роста игроков, то летящий мяч можно ловить вытянутыми руками в прыжке. При этом положение кистей должно создать воронку с расслабленными пальцами для ловли и обхвата мяча. Только после плотного захвата, мяч прижимается к груди. Приземление может закончиться в стойке баскетболиста. [20].

Передача мяча из игровых приемов в баскетболе, который позволяет направить мяч партнеру по команде с целью продолжения атакующих действий.

Передачи мяча могут выполняться как в положении стойки баскетболиста, так и при перемещении игрока по площадке. При этом правилами допускаются разными варианты передачи: двумя руками от груди, с отскоком о пол, одной рукой от плеча, от головы, «скрытая» передача за спиной, «обводная» передача с зашагиванием одноименной и разноименной ногой, передача мяча в прыжке.

Передача мяча способом от груди сопровождается резким выпрямлением рук перед собой и направлением мяча в область груди партнера. При передаче мяча способом над головой, руки выпрямляются вверх и мяч передается на выпрямленные руки партнера. Следует отметить, что при таких способах мяч не заносится за спину, с целью сохранения контроля за ним. Передача мяча осуществляется маховыми движениями полусогнутых рук и кистей.

Эффективность передачи мяча одной рукой от плеча повышается, если при этом разноименные нога и плечо выставлены вперед, а корпус выполняет разворот. Передача мяча завершается активным сгибанием кисти [15].

При выполнении техники передачи мяча с отскоком от пола задействованы одна или обе руки на уровне пояса. Руки активным разгибанием посылают мяч от пояса по диагонали вниз в пол. При этом мячу можно придать вращение. Техника ловли/передачи мяча в движении сопровождается 2-хшажной техникой перемещения. Суть двухшажной техники заключается в том, что на каждом шаге осуществляется какой-либо действие: в момент первого шага – ловля мяча, в момент второго – подтягивание к груди, далее происходит отталкивание стопой от пола и передача мяча партнеру по команде [24].

Для техники ведения мяча характерно энергичное, но мягкое отталкивание мяча в направлении вниз-вперед перед стопами. Ведение мяча в первую очередь выполняется рукой – активной работой в 2-х суставах. Коленные суставы находятся постоянно в согнутой позиции, что позволяет игроку быть всегда готовым к совершению необходимых игровых действий. При ведении мяча корпус слегка наклонен вперед, одна рука ведет мяч, а вторая защищает его от действий противника. Для выполнения эффективного ведения мяча необходимо соблюдать синхронность в движений рук, ног и корпуса. Техника ведения должна быть отработана настолько хорошо, чтобы оно осуществлялось без зрительного контроля.

Ведение может быть выполнено с изменением скорости и высоты отскока. Скорость движения мяча зависит от угла отскока при ведении, что задает его траекторию полета. Более высокий отскок задает более высокую скорость перемещения. Для снижения скорости ведения необходимо выполнять низкий отскок мяча, а его траектория будет близка к вертикальному положению [37].

При создании оподленной игровой ситуации от игрока требуется выполнить ведение мяча с изменением направления. В этом случае игрок ведет мяч правой рукой – кисть находясь на боковой поверхности мяча, выпрямляя руку, посылает его влево. Туловище при этом наклоняется в сторону полета мяча, тяжесть тела переносится на левую ногу.

Бросок двумя руками от груди, стоя на месте выполняется из положения стойки баскетболиста с согнутыми коленями. При этом спортсмен удерживает мяч на уровне груди расслабленными кистями и руками. После этого руки с мячом выносятся резким движением вперед-вверх в сторону корзины. За счет захлестывающего движения и выпрямления коленей, мяч посылается в корзину. Вес выталкивания мяча масса тела игрока переносится на переднюю ногу. После выталкивания мяча игрок возвращается в исходное положение [40].

Бросок одной рукой от плеча стоя на месте выполняется из положения игрока в стойке на ширине плеч. Правая нога (мяч при этом в правой руке) выдвинута вперед примерно на 15 см и развернута в сторону корзины. Масса тела распределена на 2-х опорных ногах. Мяч находится в положении на уровне груди. При выбросе мяча в сторону корзины, игрок переносит массу тела на переднюю ногу. При этом мяч располагается в правой руке, а левая лишь слегка его придерживает сбоку. Для создания высокой скорости полета, рука должна быть согнута в локтевом суставе, а кисть отведена назад. Плечи располагаются на линии параллельной полу. При выполнении броска идет одновременное разгибание правой ноги и левая резко отводится назад. Для точного попадания в корзину, траектория полета мяча должна быть в пределах $65-70^{\circ}$. Для создания мощного выталкивания мяча плечо, предплечье и кисть полностью выпрямляются. После этого игрок принимает исходное положение [25].

Бросок одной рукой сверху в движении выполняют после ведения и ловли мяча. Игрок ведет мяч с шагом правой (1-й шаг, длинный) берет мяч в руки, второй шаг левой ногой короткий, стопорящий, перекатом с пятки на носок, и одновременно выполняется отталкивание левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом так, чтобы он лежал на правой руке, а левая поддерживала сбоку. В момент прыжка обе руки полностью разогнуты и захлестывающим движением мяч отправляется в корзину. После выполнения броска, игрок выполняет приземление на обе ноги с равномерным распределением массы тела. Такая техника характерна для игроков с ведущей правой рукой [8].

Бросок в прыжке выполняется с места, после ведения и ловли мяча из положения стойки баскетболиста. Изначально мяч располагается на уровне грудной клетки. Мяч посылается в корзину за счет активного выпрямления ног в коленных суставах, переноса мяча от груди вверх и активном движении рук и кистей. Заканчивается этот маневр приземлением в стойку

баскетболиста. В этом положении игрок готов к выполнению дальнейших игровых действий [28].

Обманные движения, финты позволяют игроку своевременно освободиться для получения мяча, опережать опекуна при выходе под щит для борьбы за отскок, участвовать в комбинационной игре в позиционном нападении. Обманные движения являются важным компонентом игровой стратегии в баскетболе. Наличие обманных движений или финтов в арсенале игроков, позволяют им иметь преимущество над соперником и переводит игру на более высокий уровень сложности. Следует отметить, что техническая подготовка в баскетболе занимает одно из ведущих направлений в общем тренировочном процессе. Процесс обучения техническим приемам и их совершенствование протекает непрерывно и продолжается от этапа к этапу. При выборе содержания процесса технической подготовки, тренер или учитель должны спланировать его таким образом, чтобы игроки не теряли интерес к игре и к процессу совершенствования игровых приемов. Поддержание мотивации на высоком стабильном уровне возможно за счет индивидуального подхода и систематического внимания со стороны тренера [35].

Техника игры в защите

Стойка защитника представляет из себя положение игрока на полусогнутых коленях с одновременным легким наклоном корпуса вперед. Маасу тела необходимо равномерно распределить на обе стопы с акцентом на переднюю часть. Для эффективного контроля мяча защитник в таком положении движется вдоль всей площадки. В другом случае он может выставлять одну ногу вперед.

Защитник может передвигаться по площадке, применяя приставной шаг – скользящее движение задней ноги к передней. Следует отметить, что ступни всегда должны находиться в полном контакте с площадкой – обе ступни или поочередно каждая. Не допускать отрыва обеих ног от пола [21].

Работа рук – против передач руки защитника располагаются на вероятном пути полета мяча. Руки защитника располагаются таким образом, чтобы предотвратить передачу мяча между партнёрами или бросок его в корзину. При том одна рука вытягивается вверх и контролирует бросок мяча в корзину, другая направлена вниз – контролирует предполагаемую передачу. Для контроля прохода игрока с ведением мяча обе руки необходимо держать внизу.

Вырывание мяча – сблизившись с противником, игрок накладывает правую руку на мяч сверху, а левую снизу. Захватив мяч таким образом, защитник резко тянет его к себе с одновременным поворотом туловища вперед – влево.

Выбивание мяча у игрока стоящего на месте – защитник должен сделать неожиданный выпад вперед к нападающему и резким (сверху или снизу) коротким движением ребром кисти, с плотно прижатыми пальцами, выбивает мяч.

Выбивание мяча при ведении – защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и, опередив ритм ведения, выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки [33].

Перехват мяча при передаче – если нападающий ждет мяч на месте, не выходит навстречу ему, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка. Если нападающий быстро выходит на мяч, защитнику нужно на коротком расстоянии опередить соперника на пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает прямой путь сопернику к мячу и овладевает им. Для того чтобы не столкнуться с нападающим - защитник проходя в плотную к нему, должен несколько отклониться в сторону. После овладения мячом ему сразу же перейти на ведение, чтобы избежать пробежки.

Блокировка мяча при броске – в момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку – сверху, и бросок выполнить не удаётся [7].

Игра под щитом – после броска нападающего, защитник выполняет поворот, преграждая кратчайший путь продвижения нападающего к щиту. До поворота, ноги защитника должны находиться на ширине плеч, руки полусогнуты в локтевых суставах и подняты в сторону. Такая стойка вынуждает нападающего обегать защитника. После выполнения поворота защитник должен отклонить тело слегка назад и ждать столкновения с нападающим. Когда защитник убедится, что нападающий остался у него за спиной, он тут же должен выпрыгнуть максимально вверх навстречу мячу и постараться поймать его в высшей точке прыжка. Ноги во время прыжка разводятся в стороны, что создает дополнительное препятствие для игрока, который захочет вступить в борьбу за мяч, обежав противника. При приземлении игрок разводит ноги и локти, сгибает туловище, предохраняя тем самым мяч от выбивания [2].

Выводы по первой главе

Баскетбол – динамичная, технически сложная командная игра. При простоте главной цели баскетбола – забросить мяч в кольцо противника – за годы его существования было разработано множество правил. Введено большое количество разнообразных элементов, явившихся результатом логического развития и становления этого вида спорта. Современные тенденции развития игры обуславливают направленность технической подготовки. Выдающихся показателей можно достичь только в результате правильной всесторонней технической подготовки игроков, для чего необходимо:

- владеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их наиболее совершенными способами в разных условиях;

- уметь сочетать приемы друг с другом в разной последовательности и с разным количеством их в разнообразных условиях перемещения. Основных приемов игры немного. Разнообразие действий создается за счет сочетания приемов. С помощью их и изолированных приемов можно вести игру гибко и вариативно;

- владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, чем другим игрокам, и выполнять их с наибольшим эффектом. Острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных особенностей (рост, подвижность, способность оценивать ситуации и др.) и четкого разграничения функций;

- постоянно повышать качество выполнения приемов, улучшая их общую согласованность.

Обучение техническим приемам происходит поэтапно с применением целого комплекса средств и методов.

Техника игры в баскетбол включает в себя подачи (передача мяча, прием передачи), ведение мяча, броски в корзину, технику владения телом

и обманные движения. Правильное применение техники в баскетболе во многом зависит от соблюдения правил игры. Небольшая площадка для игры, правило фола, правила передвижения по площадке – все это обуславливает постоянную и быструю смену направления, движения и затраты сил, высокий темп игры.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ ОСВОЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ У ДЕТЕЙ 12-13 ЛЕТ

2.1 Цель, задачи и организация экспериментального исследования

Цель опытно-экспериментальной работы: провести апробацию методики освоения технических приемов игры в баскетбол у детей 12-13 лет. Тобольской общеобразовательной школы (Вокзальная 63).

В ходе исследования на разных этапах эксперимента приняли участие ученики 6-х классов (12-13 лет). Из них были сформированы 2 группы по 15 человек: экспериментальная и контрольная.

Исследование проводилось в период с сентября 2020 по май 2021 и включало три этапа.

На первом этапе (с сентября по октябрь 2020 г) проводился выбор темы исследования, изучалась научно-методическая литература по методикам обучения техническим приемам игры в баскетбол. Проводился отбор тестов для оценки уровня технической подготовленности. На основании изученной научно-методической литературы разрабатывалась программа исследования, формулировались цель и гипотеза, определялись задачи и методы исследования.

Задачи данного этапа:

- определить педагогические тесты для оценки уровня технических приёмов к игре в баскетбол у школьников;
- определить методы математической обработки результатов исследования.

На втором этапе (ноябрь 2020-апрель 2021 г) Была проведена оценка уровня технической подготовленности учеников 6-х классов экспериментальной и контрольной групп в начале года. Выбирались различные формы организации учебно-тренировочного процесса.

Проводился педагогический эксперимент. Проводился педагогический эксперимент.

Задачи данного этапа:

- выявить уровень технических приёмов к игре в баскетбол;
- разработать методику освоения технических приемов игры в баскетбол в школе у детей 12-13 лет;
- реализовать методику освоения технических приемов игры в баскетбол в школе у детей 12-13 лет.

На третьем этапе исследования (май 2021 г) была проведена повторная оценка уровня технической подготовленности, математическая обработка результатов исследования, анализ полученных данных, формулировались выводы и оформлялась квалификационная работа.

Уровень технических приёмов к игре в баскетбол оценивался по следующим тестам:

Тест 1. Ведение мяча по прямой 15 м.

По команде «Марш!» школьник начинает ведение мяча одной рукой. Время фиксируется только при правильном выполненном ведении.

Тест 2. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек.

Школьник располагается в 2-ух метрах от стены и выполняет передачи двумя руками от груди в стену, на которой находится круг диаметром 50 см, на высоте 2 м от пола. Учитывается количество точных передач.

Тест 3. Штрафной бросок с расстояния 3 м от кольца.

Школьники в парах: один подаёт, другой с линии выполняет броски в кольцо 10 раз подряд. Учитываются количество попаданий.

Тест 4. Ведение мяча по прямой линии 30 м (18+12).

Школьник занимает исходное положение на лицевой линии в/б площадки. По команде «Марш!» он выполняет ведение по прямой линии 18

м, потом поворот вокруг стойки и ведение назад до второй линии нападения в/б площадки. Фиксируется время выполнения упражнения.

Тест 5. Быстрота бега

Игрок выполняет прямолинейный рывок на 20 м, стартуя по сигналу из-за лицевой линии площадки в баскетбольной стойке, – 3 попытки с интервалами 15 с. Время фиксируется до десятых долей секунды.

Определяется лучшее время в трёх попытках.

Тест 6. Прыгучесть

Игрок достаёт наивысшую точку на измерительной планке, укрепленной на щите (в случае необходимости опущенной на 20-30 см ниже кромки щита), делая 4 прыжка подряд без пауз и подшагиваний:

- прыжок с разбега толчком одной ногой из любой точки трапеции;
- прыжок с места с работой рук;
- два прыжка с места с вытянутыми вверх руками.

Выполняется 3 попытки с интервалом 15 секунд. Фиксируется с точностью до одного сантиметра лучший результат каждого прыжка, достигнутый в любой из этих попыток.

Тест 7. Серийная прыгучесть

Игрок преодолевает расположенные по кругу препятствия (например, легкоатлетические барьеры, натянутые резиновые тяжи и т. п.) высотой 50 см.

Всего преодолевая 3 круга без пауз и подшагиваний на время (измеряется от стартового сигнала до момента приземления после последнего прыжка). Игроку предоставляется одна попытка. Фиксируется время выполнения всего теста.

Тест 8. Скоростная техника

Игрок выполняет обводку змейкой трёх препятствий размером 0,5×0,5 и высотой не менее 1 метра, прямолинейно расположенных вдоль площадки

в центре штрафных бросков и средней линии, заканчивая её броском в корзину.

Ведение начинается из-за лицевой линии под щитом, обводит препятствия, ведя мяч правой рукой и бросает в кольцо из-под щита произвольным способом, тут же берёт другой мяч, лежащий вне площадки, на расстоянии 0,5 м за лицевой линией под щитом и продолжает тест в обратную сторону, ведя мяч левой рукой, заканчивая броском из-под щита или кольца (время измеряется с точностью до одной десятой секунды). Игроку даются две попытки с интервалом 30 с, фиксируется лучшее время одной из них; в случае неточного броска попытка аннулируется (в период отдыха следующий игрок может выполнить очередную попытку).

Тест 9. Быстрота и ловкость защитных передвижений

Игрок из баскетбольной защитной стойки последовательно, без пауз выполняет рывки из исходной точки 1, в точки 2, 3, 4, 5 и 6 обязательно нанося удары рукой по набивным мячам, лежащим в этих точках, возвращается каждый раз в точку 1, также нанося удар по набивному мячу, причём рывки из точки 1 в точки 2, 3, 4 выполняют лицом вперёд, возвращение в точку 1 – спиной вперёд, а из точки 1 в точки 5, 6 и обратно – боком, приставными шагами. Секундомер останавливается в момент удара игроком по мячу в точке 1 при возвращении из точки 6.

Игроку даются две попытки, с интервалом отдыха 30 секунд.

Тест 10. Специальная выносливость

Челночный бег – пять раз вдоль площадки от щита к щиту, каждый раз обязательно касаясь кольца или щита. В момент касания включается или выключается секундомер. Выполняются 3 попытки с интервалами 30 секунд.

Тест 11. Стабильность штрафных бросков

Игрок выполняет тридцать бросков сериями по три броска подряд в полном соответствии с правилами игры поочередно в оба щита, передвигаясь от щита к щиту с ведением. После первых двух бросков мяч

игроку подаёт партнер, после третьего он подбирает его сам. Общий лимит времени на тест – 3 минуты.

Учитывая суммарное количество очков, причём за первое попадание из трёх бросков начисляется два очка, за остальные по одному. В случае превышения лимита времени, тест аннулируется. Тест могут проводить одновременно два игрока, начиная его у противоположных щитов.

Тест 12. Стабильность средних и дальних бросков

Игрок последовательно выполняет броски с десяти разных по дальности точек (4,5 и 6,25 м от проекции центра кольца). Баскетболисты все броски обязательно выполняют в прыжке. После каждого броска игрок выходит к щиту, подбирает мяч, переходит с ведением на следующую точку и выполняет очередной бросок.

Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельной лицевой и проходящей через проекцию центра кольца, а также на линиях под углом 45 и 90 градусов.

Броски выполняются в течение 4 минут. С заданием оптимизировать их быстроту и точность. Учитывая суммарное количество очков, причём на каждое попадание с 6,25 м (из точек 2, 3, 6, 8, 10) начисляется три очка, за остальные – по два.

Тест 13. Точность дальней передачи мяча в отрыв

Игрок, располагаясь за линией штрафного броска, направляет мяч в щит, выходит к щиту, овладевает отскоком и сразу же направляет правой (или сильнейшей) рукой в мишень размером 1,5×1,5 м на высоте один метр над уровнем площадки, расположенной на продолжении противоположной линии штрафного броска в двух метрах от правой боковой линии, а затем в такую же мишень, расположенную на средней линии площадки в двух метрах от левой боковой линии, левой или слабейшей рукой. Фиксируются количество попаданий мяча в мишень из 10 передач правой и 10 передач левой рукой.

Метод математической статистики – критерий Стьюдента

Обработка результатов исследования проводилась с помощью метода математической статистики t-критерий Стьюдента.

Темпы прироста показателей координационной подготовленности рассчитывались по формуле Броуди:

$$W = \frac{100 \times (V_2 - V_1)}{0,5 \times (V_2 + V_1)} (\%), \text{ где} \quad (1)$$

W – прирост показателей, %;

V₁ – исходный результат;

V₂ – конечный результат [58].

2.2 Методика освоения технических приемов игры в баскетбол у детей 12-13 лет

В основе обучения техническим приемам игры в баскетбол заложены педагогические принципы, которые обусловлены закономерностями развития уровня физической и технической подготовленности. Исходя из этого, они несут обязательный характер при построении содержания тренировочного процесса. Среди ведущих принципов выделяют:

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности и индивидуализации;
- принцип постепенности;
- принцип систематичности и последовательности.

Каждый из вышеперечисленных принципов не проявляется по отдельности, а находится в тесной зависимости и взаимовлиянии [63].

Средства обучения

Для овладения техническими основами игры в баскетбол нами применялись как общепедагогические, так и специальные средства.

Общепедагогические средства (слова, наглядно-сенсорные образы) используются на каждом из этапов подготовки. Выбор педагогических средств и методов работы основывался на возрастных особенностях занимающихся, уровне их физических и технических возможностей [33; 72].

Из специфических средств нами использовались физические упражнения, которые делятся на вспомогательные и основные.

Известно, что на начальном этапе освоения техники игровых приемов активно применяются вспомогательные упражнения. Цель таких упражнений повысить уровень развития необходимых физических качеств, необходимых для эффективного формирования технической базы.

Основные упражнения целесообразно применять, когда школьники уже обладают достаточным уровнем физической подготовленности. Такие упражнения в первую очередь направлены на формирование и совершенствование технических приемов и обучения тактике игры.

С целью формирования техники приемов на начальном этапе обучения нам применялись упражнения, направленные на выполнение технического действия целиком либо по частям [51].

Важным средством обучения технических приёмам являются подводящие упражнения. Выбор подводящих упражнений осуществлялся таким образом, что по своей двигательной структуре они соответствовали полностью или частично технике игры в баскетбол. Нами также применялись упражнения как элемент игрового приема, который выполнялся в облегченных условиях. Когда подводящие упражнения грамотно подобраны и соответствуют структуре соревновательного упражнения и другим требованиям, они облегчают освоение техники основных приемов и готовят игроков к освоению рациональных тактических действий.

В том случае, когда игроки уже владели техникой приемов, с целью ее совершенствования мы использовали упражнения сопряженного воздействия. Суть таких упражнений заключается в одновременном

развитии и физических качеств и повышении уровня технического мастерства.

Для закрепления и совершенствования техники уже освоенных приемов нами применялись специальные игровые задания и подвижные игры, сюжет которых близок к правилам игры в баскетбол. Также нами применялись учебные и контрольные игры. Такие методы работы позволяют не только закрепить технику владения приемами, но и выработать технико-тактические действия каждого их игроков [55].

При построении занятий по баскетболу нами применялись следующие группы методов:

- 1) словесные;
- 2) наглядные
- 3) практические.

Среди словесных в первую очередь применялись рассказы, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

Важным наглядным методом, который мы использовали на каждом занятии, является показ техники упражнений. Она может быть показана как целиком, так и частично. Упражнения показывались либо учителем, либо наиболее подготовленным учеником, который может изобразить технику максимально точно без ошибок. Такой показ направлен на создание точного представления от технической стороне упражнения в целом либо его компонентов [64].

В качестве дополнительного метода применялся просмотр видеороликов с игрой профессиональных спортсменов. При таких просмотрах акцент ставился на технику целиком либо на отдельные ее части. В обязательном порядке обозначались распространённые ошибки. На некоторых занятиях учителем проводилась видеосъёмка выполнения школьниками техники упражнений. После этого проводился совместный разбор ошибок и их дальнейшее исправление на практике.

Определенное значение имеют методы ориентирования. С помощью предметных или условных ориентиров (например, линии разметки, мячей, переносных стоек, стульев, ориентиров на щите, разнообразных зрительных и звуковых сигналов и т.д.) ограничивают направление движения, сигнализируют о его начале или окончании, регламентируют смену направления, задают траекторию полета мяча и т. п [48].

К практическим методам относятся специальные упражнения, которые предполагают многократное повторение движений для овладения техникой игрового приема, сочетания приемов отдельными учениками или технико- тактических взаимодействий группой занимающихся.

Разучивание техники осуществлялось в целом или по частям.

Относительно простые игровые приемы (например, стойки, передвижения, ведение мяча и т.п.) разучиваются в целостном виде, так как их расчленение нарушает структуру движений и усложняет процесс обучения. Разучивание по частям (расчлененным методом) предполагает временное освоение отдельных элементов целостного двигательного действия с последующим их объединением в единое целое. Расчлененным методом в баскетболе осваивают координационно-сложные игровые приемы (например, бросок в прыжке одной рукой сверху) [25].

При изучении техники и тактики баскетбола широко используются подводящие упражнения, направленные на подведение занимающихся к овладению сложными технико-тактическими действиями в целом.

Предлагаемые задания выполняют в строгой последовательности индивидуально или с помощью партнеров. Они могут включать:

- имитацию отдельных фаз движения с мячом или без него (например, подбрасывание мяча с обратным вращением над собой при изучении бросков);
- фиксацию положений звеньев тела в ключевые моменты данного приема (например, выпуск мяча при броске);

- создание условий принудительного изменения амплитуды и направления движений (например, использование педагогом или партнером вертикально расположенной картонки или планшета для создания помехи занимающимся, осваивающим технику броска);

- временное выключение из целостного движения отдельных звеньев тела (например, выполнение штрафных бросков не сгибая ног) [70].

Количество и объем подводящих упражнений зависят от результативности процесса обучения. К выполнению приема в целом следует переходить в случае свободного и уверенного воспроизведения его базовых элементов как автономно, так и во взаимосвязи друг с другом. В дальнейшем условия выполнения технических приемов усложняют. При этом придерживаются определенной последовательности:

- от действий без мяча переходят к упражнениям с мячом;
- от статических действий на месте – к динамическим в движении;

- от обособленного единичного исполнения – к комплексному сочетанию с другими техническими и тактическими действиями;

- от многократного повторения в облегченных стабильных условиях – к ситуативному применению в игровых [52].

Результативному освоению навыков игры в современный баскетбол на определенном этапе обучения содействует применение метода сопряженных воздействий, направленного на повышение качества выполнения технических и тактических действий путем включения в учебно- тренировочный процесс упражнений, повышающих уровень специальной и общей физической подготовленности (например, выполнение упражнений с максимальной скоростью, отягощениями на поясе и ногах, увеличением объема интенсивных упражнений до максимума).

Одними из ведущих методов в процессе обучению баскетболу являются игровой и соревновательный методы, создающие благоприятный эмоциональный фон и интерес к систематическим занятиям.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях, регламентированных искусственно установленными правилами игры. Он может быть представлен упражнениями в игровой форме, эстафетами и непосредственно игрой.

Соревновательный метод представляет собой специально организованную соревновательную деятельность. Особенно эффективен этот метод на этапе совершенствования. Он может быть представлен соревнованием на количественный или качественный результат при выполнении отдельных двигательных действий, играми по упрощенным правилам, двусторонними учебными, контрольными играми и, наконец, официальными соревнованиями [66].

Соревновательный метод может осуществляться в процессе заданной деятельности в усложненных или облегченных по отношению к официальным правилам соревнований условиях. Наиболее действенными методическими приемами, практикуемыми на занятиях по баскетболу, являются:

- уменьшение или увеличение площадки при выполнении учебных игровых действий;
- уменьшение или увеличение количества игроков на площадке в обеих командах или в одной из них;
- усложнение действий в ходе выполнения игровых упражнений (например, игра двумя мячами; условно-зрительные сигналы, меняющие регламент действий спортсменов, и т.д.);
- наложение ограничений на выполнение игровых действий, связанных с изменением существующих правил (например, увеличение продолжительности игры;
- сокращение времени владения мячом;

- строгий лимит передач мяча, ходов разыгрываемой игровой фазы;
- запрещение ведения мяча, завершение атак только указанным способом и др.);
- игра с, гандикапом (например, предоставление одной из команд преимущества в заброшенных мячах, полученных фолах и т.д.) [18, 65].

На начальном этапе обучения необходимо отдавать предпочтение индивидуальным состязаниям на точность и качество выполнения заданий. И только по мере повышения уровня технико-тактической подготовленности смещать акценты: переходить к командным видам соревнований, стимулировать быстроту и результативность действий в условиях возрастающей активности противоборства [34].

Методы организации занимающихся

Эффективность процесса обучения определяется уровнем его организации. На занятиях по баскетболу можно использовать несколько методов организации занимающихся: фронтальный, поточный, групповой, метод круговой тренировки и индивидуальных заданий [53].

При фронтальном методе упражнения выполняются одновременно или поочередно всеми занимающимися, расположенными в одну или несколько шеренг.

Поточный метод также предполагает выполнение одного и того же задания всеми участниками, но поочередно.

Для группового метода характерно распределение занимающихся на несколько групп. Задания для каждой группы дифференцируются и выполняются поочередно.

Метод круговой тренировки – распределение на группы и чередование заданий производится в зависимости от их подготовленности, амплуа, ростовых данных; разнонаправленные задания выполняются на специально отведенных участках площадки (станциях) в определенной последовательности; смену станций производят через заданные

интервалы времени и с продвижением по кругу. Количество пройденных кругов варьируют в соответствии с поставленными задачами [67].

Метод индивидуальных заданий предполагает самостоятельное выполнение их каждым занимающимся. Педагог продолжает осуществлять руководящую функцию, но педагогический контроль в целом за всеми занимающимися несколько затруднен.

Выбор метода организации занимающихся на занятиях зависит от уровня их подготовленности, направленности и степени сложности решаемых задач, используемых педагогом средств и методов обучения и совершенствования условий проведения занятия (размеров зала, наличия в достаточном количестве инвентаря и оборудования и т.д.) и других аспектов педагогического процесса [62].

Обучение игре необходимо начинать с создания общего представления с помощью словесных и наглядных методов. Рассказ о сути игры дополняет объяснение основных ее правил и желательно подкреплять демонстрацией обучающего кинофильма с участием высококвалифицированных баскетболистов, а также просмотр соревновательной или учебной игры.

Эффективность процесса обучения технике игры в баскетбол в значительной мере зависит от умения педагога выстроить весь материал в определенной последовательности, соблюдая принципы преемственности в обучении и учета возрастных особенностей учащихся [68].

Технике игры в баскетбол целесообразно обучать в следующей последовательности:

1. Обучение стойкам и передвижениям;
2. Остановка двумя шагами;
3. Повороты на месте и в движении;
4. Держание мяча и стойка игрока, владеющего мячом;
5. Ловля и передачи мяча в статическом положении(на месте);
6. Остановка двумя шагами с ловлей мяча, посланного партнером;

7. Ловля и передача мяча в движении;
8. Дистанционные броски с места;
9. Бросок одной рукой сверху(от плеча, от головы) в движении;
10. Ведение мяча;
11. Остановка прыжком (без мяча, с ловлей мяча посланного партнером);
12. Броски в прыжке;
13. Финты (обманные движения) без мяча и с мячом;
14. Игровые действия (сочетание приемов) в нападении и контрдействиям в защите [44].

При овладении техникой игры главная задача для начинающих – усвоение общей структуры приемов в целом. Одновременно преподаватель направляет внимание школьника на точность выполняемых движений, а также развитию меткости, связанной с попаданием в цель. На данном этапе изучается ограниченное число приемов, используется целостный метод обучения с применением большого числа подводящих упражнений.

Особенно важно развить непринужденность владения мячом. Здесь помогают специальные упражнения в жонглировании мячами разного размера и веса в сочетании с работой ног [69].

Одновременно необходимо уделять самое серьёзное внимание уделяют развитию способностей студента, связанных с тактическим мышлением, а также обучению индивидуальным тактическим действиям, относящимся к изученным техническим приемам. Главное здесь – строгая последовательность и системность в обучении технико-тактическим приемам с преимущественным использованием игрового и соревновательного методов, системы подводящих упражнений и широкого арсенала подготовительных игр.

Для непосредственного подведения к коллективным действиям в нападении и привития навыков опекаль определенногo противника в защите мною используются такие игры, как «Борьба за мяч», «Защита крепости»,

«Защита капитана», «Мяч капитану», «Зонный баскетбол», «Массовый баскетбол». В этих играх реализуются присущие баскетболу правила передвижений с мячом, условия противоборства, правила отбора мяча, территориальные особенности действий. Главное при этом – привитие умения сочетать свои действия с действиями партнеров [42].

В процессе развития тактического мышления и овладения коллективными взаимодействиями решаются следующие задачи:

1. Овладение теоретическими основами тактических действий.
2. Совершенствование тактического мышления и развитие творческих способностей.
3. Овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями.
4. Развитие умения изменять общепринятые варианты действия применительно к возможностям отдельных игроков и команды в целом [37].

Эти задачи можно решить в два этапа:

– на первом этапе развивают способности, связанные с тактическим мышлением, изучают общие основы тактики, индивидуальные, групповые и командные взаимодействия;

– на втором этапе решают более сложные задачи – совершенствуют быстроту и гибкость тактического мышления, формируют способность к анализу собственных действий и действий противника, овладевают на практике сложными тактическими вариантами игры.

Изолированно изучают отдельные элементы тактики, которые затем закрепляют в подготовительных и учебных играх, далее осваивают более сложные взаимодействия, которые снова закрепляют в игре. Во всех тактических упражнениях обязательно наличие защитника, действующего по специальным заданиям [47].

Изучение тактики игры начинается с овладения основами индивидуальных действий в нападении и несколько позднее – в защите, т.е.

изучается определённая система игры. Каждую систему лучше всего изучать в следующей последовательности:

1. Знакомство с сущностью системы и ее основными вариантами.
2. Изучение индивидуальных тактических действий, характерных для конкретного варианта.
3. Овладение групповыми взаимодействиями.
4. Овладение командными взаимодействиями.

На каждом из указанных этапов усложняют условия, выполняя взаимодействия таким образом:

- в замедленном темпе с пассивной защитой по заданию;
- в темпе, характерном для соревновательной игры;
- с активным сопротивлением по заданию и с разнохарактерными заверениями согласно ситуациям;
- тренировкой при произвольном активном сопротивлении;
- закреплением в учебных играх по заданиям (с уменьшенными составами, на половине площадки, после определенных действий противника ит. д.) [50].

Овладение основами техники и тактики игры предполагает освоение приемов нападения. Необходимо, прежде всего, изучить работу ног: стойка, бег, прыжки, стартовые ускорения, остановки, повороты и сочетания этих приемов.

Одновременно изучают основные приемы владения мячом: ловлю мяча двумя руками, передачи двумя руками от груди и одной рукой от плеча, передачи мяча снизу, броски в корзину с места двумя руками от груди и сверху, одной рукой с места и в движении от плеча, двумя руками и одной снизу, высокое ведение по прямой, с изменением направлений, темпа и с переводами перед собой? финты без мяча и с мячом в опорном положении, основной способ броска в прыжке, а также различные сочетания этих приемов [56].

Стойка баскетболиста. Внимание здесь уделяют постановке стоп, распределению тяжести тела и сгибанию ног. Необходимо запомнить, что основная ошибка – выпрямленные ноги, поднятый таз и одновременно чрезмерный наклон туловища.

Техника бега. Вначале бег на полной стопе в различном темпе по прямой, по кругу, диагоналям и т. п. Обращают внимание на мягкую постановку стопы перекатом с пятки на носок, рационально согнутые ноги, на положение туловища и работу рук. Затем осваивают бег с носка при ускорениях – акцентируют постановку стопы ударным движением на переднюю часть ее, больший наклон туловища, активную работу рук. Особо важно овладение техникой бега с использованием «двух шагов» [49].

Обучение прыжкам происходит в такой последовательности. Первыми изучают прыжки толчком одной ногой. Главное при этом опережение толчковой ногой линии туловища, постановка стопы перекатом, отталкивание точно вверх. Прыжки толчком двумя ногами изучают вначале с места, затем с разбега. Основное внимание уделяют исходному положению ног перед толчком – при постановке на площадку после разбега они должны опережать туловище с таким расчетом, чтобы в момент отталкивания плечи находились над опорой [61].

Изучению остановок следует уделять особое внимание ввиду их чрезмерной важности для маневренности передвижений. Первой изучают остановку шагом. Основное внимание обращают на первый, стопорящий шаг и последующее погашение инерции продвижения вперед мягким сгибанием опорной ноги, постановкой впереди нее маховой и равномерным распределением тяжести тела на обе ноги. При обучении остановке прыжком главное экономичность прыжка и вынос ног вперед, опережающий туловище, перед касанием пола. Особенно важно овладеть остановками при действиях с мячом. Главное здесь остановка после ловли мяча и сохранение равновесия при принятии стойки, обеспечивающего возможность эффективных последующих действий.

Освоив остановки, *занимающиеся начинают изучать вышагивания и повороты*. Основное внимание здесь уделяют удержанию тяжести тела [27].

Обучение передач мяча следует начинать с ловли.

Начиная упражняться в ловле баскетбольного мяча, нужно изучить основную стойку баскетболиста и держание мяча. Затем изучается ловля на месте двумя руками мяча, летящего на уровне груди, затем совершенствуют технику ловли в различных упражнениях жонглирования мячом, обращая внимание на положение кистей рук при ловле. Постепенно усложняют упражнения в ловле мяча: летящего высоко, низко, сбоку, навстречу (с одновременным выходом к мячу), в прыжке, при передаче мяча в сторону от принимающего и так далее. Важным моментом является умение баскетболиста не только поймать, но и начать выполнение следующего технического приема, например, ловли и последующей передачи [60].

Основные ошибки – широко расставленные руки, выпрямленные вперед пальцы, касание мяча всей ладонью. Для предупреждения их преподаватель поочередно вкладывает занимающимся мяч в выпрямленные навстречу руки, следя за раскрытием в сторону мяча, не широко расставленными кистями и правильным положением пальцев, за мягким сгибанием рук после касания мяча и свободным маневрированием руками с мячом.

Сам прием начинают осваивать с ловли двумя руками на средней высоте (на уровне груди). Выполняют ловлю мяча на месте, с шагами и рывками вперед и в стороны [57].

Дальше овладевают ловлей в движении мяча, направленного вперед по диагонали или по прямой партнером, стоящим на месте, а затем перемещающимся параллельно с ловящим мяч. Затем разучивают ловлю мяча при встречном движении. Она сочетается с остановкой, а затем с использованием техники «двух шагов». Передачи мяча при этом должны быть мягкими и точными.

Совершенствуют прием, усложняя упражнения сочетанием жонглированием одним и двумя мячами, усложненной работой ног, максимальной скоростью при ловле нескольких мячей, сочетанием с максимальным темпом передвижения, безопорным положением, противодействием, специальным инвентарем.

Обучение передач мяча. При освоении этих приемов занимающиеся должны добиться безупречного владения всеми способами передач, быстроты и точности их выполнения, скрытности направления и момента выпуска мяча, высокой стабильности выполнения при утомлении и при жестком противодействии [58].

Изучают передачи мяча с первых занятий в следующей последовательности:

- двумя руками от груди и одной рукой от плеча;
- двумя руками сверху;
- двумя руками и одной снизу;
- одной рукой сверху;
- скрытые и кистевые передачи.

Усложняют обучение в следующем порядке:

- передача мяча на месте, после предварительного движения, остановки, поворотов;
- в процессе разнохарактерных передвижений и ведения мяча;
- передача в безопорных положениях.

На всех этапах предусматривается последовательное подключение защитников и активизация их противодействия [23].

Занимающиеся должны научиться выполнять ловлю и передачу без подпрыгиваний и пробежек и рассчитывать силу передачи «двумя шагами» с мячом в руках. При освоении передач в прыжке главное научиться выпускать мяч в различных точках полета и использовать рациональный для ситуации способ. Условия выполнения усложняют работой ног по специальным заданиям, различными сочетаниями передач с другими

приемами, соревнованием на точность и быстроту, введением противодействия, использованием подвижных игр.

Основные ошибки и организационно-методические указания при ловле мяча двумя руками.

1. При ловле мяча, летящего навстречу:
 - игрок не сопровождает полет мяча взглядом до момента овладения им;
 - отсутствует встречное движение руками и вышагивание к мячу;
 - положение кистей не соответствует высоте или направлению полета мяча;
 - кисти обращены ладонями друг к другу;
 - отсутствие укрывания мяча выставленными в стороны локтями, туловищем или вышагивающей ногой после овладения им [26].

Соперник получает возможность для выбивания.

2. К обучению ловле мяча переходить после овладения техникой держания мяча.

3. При использовании индивидуальных упражнений в ловле мяча применять групповой метод организации занимающихся, упражнения с партнером выполнять фронтальным методом в парах, в тройках и так далее в зависимости от наличия инвентаря и этапа обучения.

4. На этапе совершенствования менять разновидности ловли мяча в сочетании с другими изученными приемами техники игры [66].

Меткость и результативность бросков в корзину зависит оттого, насколько правильно спортсмен держит мяч. Методически правильно держать мяч кончиками широко расставленных пальцев взять мяч сзади и сбоку, большие пальцы положить сверху, руки слегка согнуть в локтевых суставах. Мяч должен находиться на уровне нижней части груди. Если мяч держится неправильно, он может в процессе броска принять неправильную траекторию и мяч может не попасть в цель, даже при правильном броске.

Ловля мяча – прием техники, обеспечивающий уверенное овладение мячом. В момент ловли мяча он может находиться, над головой, на уровне груди, ниже пояса, отскакивать от площадки или катиться по ней. Ловлю мяча можно осуществлять двумя или одной рукой, стоя на месте, в прыжке или в движении. По направлению к игроку мяч может лететь навстречу, сбоку или сзади-сбоку, т.е. вдогонку.

Положение кистей изменяется в зависимости от траектории перемещения мяча. Если мяч летит выше пояса, то указательные пальцы направляются вверх и кисти образуют полусферу; при полете мяча ниже пояса – вниз, а кисти образуют как бы раскрытую чашу (мизинцы максимально приближены, ладони обращены вверх). При движении мяча в боковых плоскостях кисти направлены в сторону и при этом выносятся на один уровень за счет полного выпрямления дальней от мяча руки и полусогнутого положения ближней [40].

Очень часто баскетболисту приходится ловить и держать мяч, стоя на месте, находясь в движении, в прыжке, принимать его на различной высоте от земли одной и двумя руками. Зачастую, чтобы предотвратить возможность перехвата мяча соперником, баскетболист должен «открыться», выбежав навстречу мячу или на свободное место. Способ ловли и держания мяча зависит от направления и высоты полета мяча, расположения защитника на площадке и предполагаемых последующих действий баскетболиста [13].

При ловле мяча двумя руками баскетболист находится на слегка согнутых, расставленных на ширину шага ногах или выставляет одну ногу вперед. Он протягивает навстречу летящему мячу обе руки с широко расставленными пальцами, что обеспечивает большую площадь соприкосновения с мячом. Расположение кистей напоминает воронку. Мяч захватывается пальцами и не касается ладоней, руки сгибаются в локтевом и плечевом суставах. После того как мяч пойман, пальцы, расположенные

на мяче, не должны менять положения; конечное положение при ловле мяча должно быть исходным для последующих действий баскетболиста.

Мяч, летящий на уровне груди, наиболее удобен для ловли и для последующих действий баскетболиста. Если приему мяча препятствует находящийся рядом защитник, баскетболисту нужно занять такое положение, чтобы защитник находился сзади него, или прикрыть мяч своим телом.

При ловле высоко летящего мяча руки выставляются навстречу мячу, кисти раскрыты, положение пальцев такое же, как и при ловле мяча на уровне груди. При ловле низко летящего или катящегося мяча руки выставляются навстречу мячу, тело наклоняется слегка вперед, ноги сильно сгибаются в коленях. Здесь характерно сочетание движений верхних и нижних конечностей, специфика которого раскрывается о конкретных игровых приемах [30].

В баскетболе также применяется ловля мяча одной рукой. Бросок в последствие будет правильным и точным, если, рука, ловящая мяч, выносится вперед по направлению к летящему мячу, пальцы свободно расставлены. Для того чтобы смягчить силу удара, нужно, как только мяч коснется пальцев, отвести руку назад, сопровождая полет мяча. Туловище нужно слегка повернуть в направлении полета мяча [14, 28, 55]. Комплекс упражнений для обучения ловле мяча представлен в Приложении А.

Техника обучения передачам мяча

Передача мяча играет большую роль в баскетболе. От того, как выполняются передачи в быстро меняющейся игровой обстановке, зависит успех игры. Баскетболист, владеющий мячом, должен определить, кто из партнеров находится в лучшем положении для атаки, выбрать способ и время для того, чтобы передать мяч с такой точностью, чтобы партнер, не затрачивая дополнительных усилий на обработку мяча, мог продолжать атаку.

В основе всех точных и быстрых передач лежит завершающее движение кисти. Очень важно, чтобы защитник противника по предварительным движениям нападающего не мог определить истинного направления передачи мяча [70].

Большую помощь в этом оказывают финты. Способ передачи зависит от положения ног, рук, туловища баскетболиста, поймавшего мяч, а также от расположения партнеров и защитников на площадке. Передачи могут производиться одной и двумя руками, стоя на месте и в движении, а также в прыжке.

Передача мяча двумя руками от груди наиболее часто встречается в баскетболе, так как сочетает в себе быстроту и точность.

Передача выполняется из следующего положения: руки согнуты в локтях, широко расставленные пальцы держат мяч перед грудью. Согнув ноги в коленях и, одновременно совершив небольшое кругообразное движение мячом, пальцами и выпускает его. При передаче мяча на дальние дистанции вперед, книзу и на себя, баскетболист выполняет замах, затем, выпрямив ноги и привстав на носки, он, резко вытянув руки вперед, толкает мяч кистями рук и нужно сделать шаг вперед [46].

Передача мяча двумя руками от груди с ударом о площадку является разновидностью предыдущей, меняется только угол вылета мяча. Сильным толчком кистей и пальцев мяч выпускается под углом к площадке. Для невысокого отскока от площадки баскетболист должен вращать мяч на себя, а для высокого отскока – от себя.

Передача мяча двумя руками снизу обычно применяется после поворота.

Мяч должен находиться сбоку, под правой рукой; кисти, держащие мяч, отведены назад, туловище укрывает мяч; плечо и предплечье правой руки образуют прямой угол; ноги согнуты в коленях, левая нога впереди. Разгибая руки в локтевых суставах, нужно сделать шаг и выпустить мяч. В последний момент делается толчок кистями и пальцами [60].

Поймав высоко летящий мяч или подобрал отскочивший от своего щита мяч в условиях плотной опеки, баскетболист, держит его вытянутыми, слегка согнутыми в локтевых суставах, руками (кисти сбоку и сзади мяча, большие пальцы сзади). Одна нога баскетболиста выставлена немного вперед. Выпрямляя руки в локтевых суставах, баскетболист энергичным движением кистей выпускает мяч, вес тела переносится на ногу, выставленную вперед. Кисти рук придают мячу окончательное направление.

Для каждой игровой ситуации существует один наилучший способ передачи мяча. Активное участие определенных звеньев в выполнении передачи создает соответствующие условия для использования рычага конечности и мышечной силы. Одни способы передач более экономны с точки зрения затраты мышечных сил за счет использования разгибания во всех суставах верхних конечностей (например, передача одной рукой от головы).

Они выполняются с большой амплитудой движений и целесообразны для доставки мяча на большие расстояния. Другие (например, кистевые передачи одной или двумя руками) при помощи малого рычага требуют более активной и тонкой работы мышечных групп. Соответственно их эффективность ограничивается короткими расстояниями, когда решающей становится быстрота [54].

Выбор способа и траектории передач зависит также от характера противодействия и определяется умением использовать «слабые зоны» в стойке защитника или в занимаемой им позиции, т.е. то пространство, которое ему наиболее сложно перекрыть.

Передача одной рукой от плеча наиболее распространена, ею пользуются при передаче мяча на средние и дальние расстояния с места и в движении. Передача выполняется из следующего положения: баскетболист держит мяч двумя руками, ноги его расставлены на ширину шага, одна нога впереди. Вес тела равномерно распределен на обе ноги [20].

Быстро отводя мяч вправо за голову, и поворачивая туловище вправо, баскетболист делает замах. Вес тела переносится на правую ногу. Теперь мяч должен лежать на широко расставленных пальцах правой руки, которая согнута в локтевом суставе и находится у плеча или над плечом. Опуская левую руку и поворачивая туловище в сторону передачи (вес тела переносится на ногу, выставленную вперед), баскетболист, выпрямляя руку, кистью посылает мяч партнеру. Данная передача позволяет точно послать мяч партнеру, как на близкое, так и на значительное расстояние.

Основные ошибки при выполнении передач от плеча:

- излишне закреплены конечности;
- игрок располагается на прямых ногах или нерационально распределяет массу тела.

При выполнении передачи мяча одной рукой от плеча с поворотом в прыжке баскетболист, поймав мяч двумя руками, делает шаг вперед, а затем, оттолкнувшись левой ногой, прыгает. Во время прыжка он заносит мяч над правым плечом двумя руками и одновременно поворачивается правым плечом вперед в наивысшей точке прыжка, баскетболист правой рукой посылает мяч в желаемом направлении [55].

После передачи нужно мягко приземлиться на согнутые ноги. При передаче левой рукой толчок производится правой ногой. Эта передача считается самой трудной, так как помимо передачи, баскетболисту нужно выполнить прыжок с поворотом, точно определить место нахождения партнера и передать ему мяч.

Затем правая рука полностью выпрямляется и продолжает дугообразное движение вверх, к голове. Одновременно с движением руки вверх баскетболист, поднимаясь на носок левой ноги, начинает поворот правым плечом вперед. Передача заканчивается над головой энергичным захлестывающим движением кисти прямой руки, которая придает направление полету мяча. После окончания передачи правая (маховая) нога

опускается вниз, баскетболист поворачивается грудью к партнеру. Эта передача выполняется также в движении [49].

В последнее время в баскетболе большое распространение получили кистевые передачи мяча от груди одной рукой. Ими пользуются, когда хотят быстро и неожиданно передать мяч на небольшие расстояния. Такая скрытая и неожиданная передача центральному игроку может сыграть важную роль.

Передача мяча одной рукой от груди может выполняться вперед, вправо и влево, с ударом и без удара о площадку. Влево мяч передается правой рукой, вправо – левой. Передача вперед может выполняться любой рукой. Мяч перед передачей удерживается у груди двумя руками, баскетболист находится в основной стойке. Затем он снимает с мяча одну руку и, выпрямляя другую руку в сторону передачи, движением кисти посылает мяч партнеру. Эту передачу баскетболист выполняет без дополнительного замаха. Руку выпрямлять не обязательно, так как здесь важны быстрота и скрытность передачи [32].

Передачу мяча одной рукой из-за спины можно выполнять стоя на месте и в движении. Применяется она для передачи мяча на близкие расстояния в тех случаях, когда защитник плотно прикрывает игрока с мячом и передать мяч другим способом затруднительно. Ею удобно пользоваться при передаче центральному игроку после прохода вдоль лицевой линии, а также при обыгрывании одного защитника двумя нападающими. В сочетании с обманными движениями эта неожиданная и скрытная передача очень эффективна [19].

При выполнении передачи мяча двумя руками от груди в прыжке, баскетболист держит мяч высоко у груди пальцами рук, локти его прижаты к туловищу, ноги согнуты в коленях, одна нога немного впереди другой, тело прямое, взгляд направлен на партнера по команде. Сгибая ноги, он отводит мяч вниз, а затем назад, как бы делая петлю, и производит замах. Затем, не останавливая движения, он поднимает мяч вдоль туловища вверх

до уровня лица и дальше в направлении полета мяча. Заканчивается передача движением кистей. После выпуска мяча кисти должны быть обращены к движению мяча и слегка разведены кнаружи. Поднимая мяч вверх, игрок плавно выпрямляет ноги и переносит тяжесть тела на ногу, выставленную вперед, или носки; тело и руки выпрямляются и как бы сопровождают мяч в направлении передачи.

При борьбе против плотно держащего защитника, не позволяющего производить передачу двумя руками от груди, применяется передача двумя руками от головы с места и в прыжке. При этом броске точка прицела при выпуске мяча повышается, что заставляет защитника подходить ближе к нападающему и тем самым дает возможность последнему чаще пользоваться уходами. Мяч, при передаче двумя руками от головы лежит на широко расставленных пальцах обеих рук и находится над головой. Кисти баскетболиста максимально разгибаются назад, пальцы направлены назад, локти – вперед, ноги согнуты в коленях и находятся в положении шага или параллельно, вес тела равномерно распределен на обе ноги, голова поднята; игрок обращен лицом и туловищем к партнеру, видит его из-под мяча [27].

Последовательно выпрямляя ноги и руки, он заключительным движением кистей выпускает мяч. Передача заканчивается выпрямлением тела и перенесением тяжести тела на носки. После выполнения передачи кисти рук обращены к полету мяча. Данные передачи и броски применяется, для взаимодействий на средних и дальних дистанций.

Правила игры в баскетбол разрешают игроку с мячом делать не более двух шагов, если он получает мяч, находясь в движении, или заканчивает ведение. Техника баскетболиста с мячом в руках имеет свои особенности [38].

Баскетболист с мячом в руках должен бежать на полусогнутых ногах широким, свободным шагом, мяч он держит двумя руками у груди и прикрывает его туловищем от соперника. Он должен быть готов в любой момент резко остановиться, изменить направление движения или прыгнуть.

При ловле мяча и последующей передаче от груди или снизу в движении не важно, под какую ногу ловится мяч и выпускается из рук. Для правильной координации движений при выполнении броска или передачи правой рукой нужно ловить мяч под правую ногу, а для броска или передачи левой рукой – под левую ногу.

При выполнении ловли и передачи мяча в движении нужно контролировать передачу поворотом головы, не поворачивая туловища. Важно при этом сохранять устойчивое положение в моменты передачи и приземления [22, 31, 32, 43].. Комплекс упражнений для обучения технике передачи мяча представлен в Приложении Б.

Обучение броскам в корзину

Главная цель здесь – достижение высокой точности и стабильности попаданий в корзину. Она предусматривает:

- овладение всеми способами бросков;
- приобретение умения варьировать ими применительно к игровым позициям и характеру сопротивления; достижение совершенства в способах, соответствующих выполняемым игроком функций;
- овладение «скорострельностью»;
- выработку умения сочетать игровые действия с высокой результативностью завершающего их броска [20].

Броски в корзину изучают в следующей последовательности:

1. Двумя руками от груди и сверху с места;
2. Одной рукой с места и одной рукой от плеча в движении;
3. Двумя руками и одной снизу в движении;
4. В прыжке;
5. Прямой рукой сверху;
6. Броски-добавки и сверху вниз.

Приступая к обучению броскам, необходимо ознакомить занимающихся с правильной траекторией полета мяча и с принципами прицеливания при различных бросках – под углом 45°, перпендикулярно к

щиту, продольно. Вначале с помощью подводящих упражнений обучают движениям руки, кисти и ног. Особое внимание при работе кисти обращают на завершающий контакт большого, безымянного и указательного пальцев при выпуске мяча. В процессе совершенствования техники приема внимание заостряют на выборе момента для осуществления броска и развивают точность и быстроту его реализации. Применяют уменьшенные ориентиры для прицеливания, ограничивают время на выполнение бросков, изменяют позиции и условия их, варьируют специальные задания, определяющие характер противодействия [63].

При овладении броском двумя руками от груди и двумя руками сверху игроки должны освоить выполнение с высоким положением мяча в моменты замаха и выпуска. При броске одной рукой с места следует уделять внимание постановке ног (одноименная бросающей руке нога впереди), правильному положению плеча, предплечья и кисти по отношению к мячу и корзине (локоть направлен, а кисть развернута в ее направлении), разгибанию руки преимущественно вверх, завершающему движению кисти и направлению мяча в цель через большой, безымянный и в последний момент указательный палец [16].

При изучении броска одной рукой от плеча в движении сложно освоить сочетание «двух шагов» с мячом в руках и последующего прыжка с завершающим движением бросающей руки. Здесь необходимо овладеть следующими упражнениями:

- ловля мяча во время первого удлиненного шага ногой, одноименной бросающей руке;
- выполнение второго стопорящего шага другой ногой;
- отталкивание вверх ногой, делающей второй шаг, и выносом руки с мячом к корзине во время прыжка завершающим движением руки в локтевом суставе и направляющим движением кисти и пальцев в высшей точке полета;

– приземление на толчковую ногу без продвижения вперед. Обучение броску в прыжке – важный этап подготовки баскетболистов.

Основное внимание следует уделять постановке ног перед отталкиванием, правильному выносу мяча в исходное положение перед броском, точному положению бросающей руки перед выпуском мяча, завершающему движению разгибанием руки в локтевом суставе и направляющему движению кисти и пальцев, выпуску мяча в высшей точке полета, управлению телом в полете и положению руки после завершения контакта с мячом [36].

Очень важно освоить исходное положение бросающей руки перед выпуском мяча (удержание мяча выше головы, локоть направлен точно к корзине и кисть с мячом, расположенная над плечом, развернута к ней).

Когда это освоено, отрабатывают активное разгибание руки в локтевом суставе и сгибание кисти с выпуском мяча через указательный палец. Одновременно изучают и положение поддерживающей мяч руки. Далее все это сочетают с выносом рук в исходное положение после ловли мяча от стены, пола, партнера – вначале без прыжка, затем в сочетании с прыжком. Важно совершенствование броска после передвижений; при этом внимание переключают на работу ног перед-отталкиванием [22].

Основные ошибки при обучении броскам в движении.

1. Снижение скорости передвижения или остановка перед ловлей мяча; утрированный подбор разбега (неестественное растягивание шагов) для ловли мяча под нужную ногу.

2. Нет удлиненного шага при встрече с мячом, или воспроизводятся типичные ошибки, связанные с его ловлей.

3. Рассогласование работы ног и рук: ловля мяча на шаге разноименной с бросающей рукой ноги.

4. Несоответствие направления или длины двухшажного разбега в момент овладения мячом исходному расположению игрока и его расстоянию до корзины: игрок не доходит до щита или проходит его.

5. Поперечные движения мячом после ловли (из стороны в сторону): возрастает вероятность выбивания или вырывания мяча соперником.

6. Вялое, неэффективное отталкивание; отсутствие махового движения одноименной с бросающей рукой ноги: недостаточно высокий прыжок [35].

7. Нерациональное расположение звеньев тела в безопорном положении: сгибание толчковой ноги и разгибание маховой; отклонение головы или туловища от вертикали; скручивание туловища – отведение плеча и локтя бросающей руки в сторону.

8. Неправильный вынос мяча при замахе: мяч сильно удален от плеча (головы) вперед или заведен за голову;

- локоть бросающей руки отклонен или отведен в сторону;
- не «взведена» кисть бросающей руки (излишне закрепощена, нет тыльного сгибания в лучезапястном суставе);
- локоть поддерживающей руки сильно поднят, и ее кисть накладывается на мяч сверху, а не сбоку или снизу.

9. Преждевременное или запаздывающее отведение в сторону поддерживающей руки: потеря контроля над мячом в воздухе или выпуск мяча двумя кистями.

10. Несвоевременный выпуск мяча: до или после достижения игроком высшей точки прыжка; рывковое (чрезмерно резкое) выпрямление бросающей руки.

11. Неэффективное завершающее движение бросающей рукой: нет скатывания мяча с конечных фаланг пальцев или направление сообщаемого мячу вращения не соответствует расположению игрока относительно щита и корзины (например, выпуск мяча через мизинец или с ладони при выходе игрока прямо на корзину); не полностью выпрямляется бросающая рука; кисть расслаблена и не сопровождает полет мяча.

12. Потеря равновесия при приземлении: приход на маховую или на прямые ноги - невозможность быстро включиться в игру [50].

Обучение ведению мяча

Игроки должны освоить управление мячом без зрительного контроля, равноценно владеть правой и левой рукой, приобрести навыки асинхронно действовать ведущей рукой и ногами, овладеть разновидностями приемов ведения – высоким и низким ведением, ведением с изменением направления и темпа, с переводами. Овладение этими умениями необходимо сочетать с развитием способности ориентироваться при ведении мяча, оценивать ситуации и принимать решения. Поэтому с самого начала обучения приему и в процессе совершенствования его необходимо исключать зрительный контроль мяча [44].

На начальном этапе изучают ведение на месте и при прямолинейном движении. Основные ошибки здесь:

- неправильная стойка – прямые ноги, наклоненное туловище и опущенная к мячу голова;
- расслабленная кисть с сомкнутыми пальцами, «шлепающая» по мячу;
- неактивная работа руки в локтевом суставе.

Поэтому все внимание следует сосредоточить на положении пальцев и закрепленной кисти на мяче, на резком силовом движении руки в локтевом суставе, на согнутом положении ног, прямом туловище и на взгляде, устремленном вперед.

Вначале используют подготовительные упражнения с одноразовыми ударами мяча в стену и в пол активным разгибанием предплечья. Затем эти приемы сочетают с принятием стойки и с передвижением приставными шагами вперед-назад, вправо-влево. После этого применяют многократные удары в пол правой и левой рукой стоя на месте, при беге на месте, с небольшими перемещениями в разные стороны. И наконец, выполняют передвижение с ведением мяча по прямой на различные расстояния, с

варьированием места ударов мячом в пол при передвижении в зависимости от характера и темпа его. Далее внимание уделяют переходу на ведение мяча после ловли его в движении. Главное при этом сочетание работы ног и своевременного удара мяча в пол без пробежек и замедления скорости бега [29].

Одновременно изучают ведение по дугам и кругам, а также переводы мяча перед собой. Основное внимание уделяют работе кисти, месту удара мяча в пол и сочетают их с движением ног.

Совершенствуют ведение мяча, создавая условия, исключая возможность зрительного контроля за мячом, выполняя приемы на максимальных скоростях, затрудняя передвижения различными препятствиями, применяя агрессивное и превосходящее по числу защитников противодействие, специальный инвентарь, усложняющий ведение.

Существует несколько разновидностей ведения в зависимости от высоты отскока мяча и специфики контроля над ним.

Ведение с высоким отскоком мяча (высокое ведение) применяется при отсутствии плотной опеки со стороны защитника чаще всего в ситуации, требующей быстрого передвижения с мячом в избранном направлении. Мяч при этом варианте ведения после каждого выталкивания поднимается до уровня пояса.

Характерной особенностью защитника является отсутствие движений на укрывание мяча от соперника [54].

Ведение с низким отскоком мяча (низкое ведение), напротив, используется, если защитник находится в непосредственной близости и существует угроза выбивания мяча.

Нападающий осуществляет активное укрывание мяча за счет ведения рукой, дальней от противника, и перевода мяча в сторону за широко расставленные ноги. При обучении ведению мяча следует стремиться к

тому, чтобы занимающиеся хорошо овладели разновидностями дриблинга поочередно правой и левой рукой без зрительного контроля над мячом [43].

Обучение финтам

Здесь важно научить игроков выполнять отвлекающее движение достаточно правдоподобно и соединять финт и основной прием в единое действие. Каждый вариант приема изучают после того, как применяемый в этом качестве прием хорошо усвоен. Обучение финтам предполагает наличие защитников, действующих строго по заданию.

Первыми изучают финты без мяча. Главное здесь сохранение равновесия и быстрый старт после финта. Финты с мячом осваивают вначале на месте.

Первыми изучают финты имитацией передачи и броска с места, где отрабатывают свободное и экономичное маневрирование руками.

Овладение финтом-имитацией прохода с мячом – следующий важный этап. Игроки должны приобрести умение удерживать тяжесть тела на опорной ноге и свободно маневрировать маховой ногой, не теряя равновесия [23].

Основные ошибки и организационно-методические указания при выполнении ведения мяча.

1. Неправильная работа рук при выталкивании мяча, преждевременное отрывание опорной ноги в начале ведения – пробежка, задержка мяча, двойное ведение, отсутствие укрывания мяча туловищем, ведение с постоянным зрительным контролем над мячом на этапе совершенствования приема: игрок не контролирует игровую ситуацию.

2. Чередовать задания для правой и левой руки; больше времени уделять ведению слабой рукой.

3. На начальном этапе обучения вести мяч со зрительным контролем, постепенно достигать выполнения приема без зрительного контроля, включая в упражнения разнообразные сигналы - команды для зрительного анализатора.

4. Упражнения с элементами перевода мяча с одной руки на другую за спиной, под ногами и т. п. Включать в каждый урок с целью выработки «чувства мяча».

5. Условного защитника включать в упражнения по мере овладения основной структурой приема, его активность постепенно увеличивать.

6. Обманные движения при обыгрывании защитника в начале ведения осуществлять головой, туловищем и мячом медленно, а уход – быстро, но без пробежки, укрывая мяч от защитника; вести мяч дальней от соперника рукой.

7. При обыгрывании защитника в движении перевод мяча с руки на руку и смену направления движения выполнять быстро и неожиданно, использовать смену ритма беговых шагов.

8. Направление движения и скорость передвижения с мячом на этапе совершенствования варьировать.

9. В эстафетах и подвижных играх на начальном этапе обучения ведению необходимо акцент смещать в сторону качества выполнения приема, а проявление скоростных способностей стимулировать по мере овладения техникой разновидностей приема на невысокой скорости [56].

Обучение технике нападения и защиты

Осуществляют его одновременно с изучением соответствующих приемов техники. Первоочередная задача – формирование умения анализировать ситуации и выбирать соответствующие каждому игровому моменту действия и способы их реализации.

Индивидуальные тактические действия в нападении изучают в следующей последовательности:

1. Без мяча – выбор места и освобождение от защитников;
2. С мячом – рациональное использование ловли и передач мяча, ведения, бросков мяча в корзину, финтов и сочетаний приемов.

Изучая выбор места и действия для освобождения от защитника, игроки должны овладеть умением изменять позицию в отношении своего защитника, определять наиболее эффективные направления, способ, интенсивность и момент передвижения, соотносить передвижения с позициями партнеров. При овладении действиями с мячом занимающиеся прежде всего учатся быстро выбирать рациональные приемы и своевременно изменять их в зависимости от ситуации.

В упражнениях точно моделируют ситуации для применения одного приема, а затем нескольких. С этой целью партнерам, оказывающим в упражнениях сопротивление, предлагают постепенно усложняющиеся задания [11].

Обучение, приемам техники и индивидуальным защитным действиям. Начинают его после того, как игроки овладели теми приемами нападения, против которых они направлены. Обучение начинают со знакомства со стойкой защитника, способами его передвижения и тактического использования этих приемов в разных ситуациях. Далее игроки изучают приемы и действия при отборе мяча – при вырывании, выбивании, перехватывании и накрывании, а также использование их в качестве финтов.

Обучение стойке и передвижениям защитника и совершенствование их. Здесь внимание следует уделять изменению положений ног в стойке, передвижениям приставными шагами и спиной вперед. Одновременно игроки изучают положения и движения рук в защитной стойке применительно к тому, владеет подопечный мячом или нет. В упражнениях при опеке нападающего без мяча акцентируют закрывание руками возможного направления выхода и ловли мяча. При опеке игрока с мячом главное внимание обращают на одновременное закрывание мяча и стороны наиболее вероятного прохода [40].

Обучение приемам овладения мячом. Его начинают с освоения вырывания мяча. Обучая вырыванию, необходимо прежде всего обращать

особое внимание на устойчивую стойку и недопустимость ненадежного захвата мяча. Далее совершенствуют быстроту захвата и резкое движение руками стоя на месте и с предварительным сближением с нападающим.

Изучать выбивания мяча начинают с овладения выбиванием его из рук нападающего, стоящего на месте, а затем – выполняющего с ним «два шага» и прыжок. В обоих случаях осваивают короткое, быстрое движение руки, а также выбор момента, способа и силы выполнения приема.

Затем осваивают выбивание при ведении мяча. Первоначально овладевают сближением с нападающим, подстраиваясь к темпу его действий, положением ног при касании мяча, а затем быстрым движением руки и последующим рывком к мячу.

Перехватывание мяча изучают в следующей последовательности: при поперечной передаче с выходом вперед и в стороны; при продольной передаче с выходом из-за опекаемого игрока. Главное при этом – научиться занимать эффективную позицию и определять момент для начала рывка, быстро выполнять рывок и движение руками, выработать цепкость при захвате мяча [50].

Особое значение для совершенствования индивидуальных действий в нападении и защите имеют упражнения, в которых идет соревнование между защитником и нападающим в применении обусловленных приемов в специально моделируемых ситуациях, а также учебные игры «один на один», в одну корзину.

Обучение групповым и командным тактическим действиям. Это наиболее сложный и длительный этап подготовки баскетболистов. Основная цель его – достижение четкой согласованности в действиях игроков, подчиненных конкретному варианту командной игры [70].

Изучение командных взаимодействий начинается с одной из систем нападения; затем овладевают одной из систем защиты и т. д. В дальнейшем основные системы нападения и защиты совершенствуют параллельно

При изучении системы нападения целесообразна такая последовательность овладения вариантами командных взаимодействий:

I этап – быстрый прорыв игроками первого эшелона с взаимодействиями по центру площадки; позиционное нападение с одним центровым игроком;

II этап – быстрый прорыв игроками первого эшелона с взаимодействиями вдоль боковой линии; позиционное нападение с двумя центровыми игроками;

III этап – эшелонированный быстрый прорыв; комбинационное позиционное нападение.

Поэтапное овладение командными действиями в нападении ведется в процессе последовательного изучения групповых взаимодействий, единых для обеих тактических систем. Различие состоит лишь в характере их реализации – площади перемещения, быстроты и частоты повторения в одной атаке, характера сопротивления защитников [33].

Последовательность изучения основных групповых действий такова:

- взаимодействия в условиях превосходства нападающих над защитниками – двух нападающих против одного защитника («отдал и вышел»);
- трех нападающих против двух защитников (в треугольнике);
- взаимодействия двух и трех при равенстве соперников – с встречным передвижением, со скрестными выходами, с одиночными заслонами (пассивными и активными), с групповыми заслонами (сдвоенными и повторными) [15].

Обучение системе быстрого прорыва

Главные задачи:

1. Овладение теоретическими знаниями.
2. Развитие быстроты ориентировки и быстроты мыслительных операций при работе на специальных тренажерах в процессе специальных упражнений и игр.

3. Совершенствование быстроты стартовой и дистанционной скорости во взаимосвязи с выполнением технике-тактических приемов.

4. Овладение основными разновидностями взаимодействий и вариантами системы.

5. Приобретение навыка переключаться на быстрый прорыв в любых ситуациях и варьировать варианты взаимодействий в процессе развития атаки.

6. Воспитание психологической настроенности на быстрый прорыв и готовности к риску при реализации взаимодействий [49].

При овладении любой разновидностью быстрого прорыва первой изучают фазу развития, затем фазу завершения и в последнюю очередь – наиболее сложную начальную фазу. Взаимодействия игроков в начале обучения ведутся с места в обусловленной расстановке после получения мяча от одного из партнеров. Далее прорыв организуют после ловли мяча от щита определенным, а затем любым игроком, после перехватов, борьбы за мяч, отскочивший от щита и, наконец, с переключением от защитных действий к атаке быстрым прорывом в специальных упражнениях и играх.

Особенно важно при изучении взаимодействий при быстром прорыве – строго последовательное усложнение сопротивления. Первоначально действия выполняют без противодействия и с неподвижными защитниками; затем с сопротивлением защитников, действующих пассивно и активно на ограниченном участке, а далее – действующих в той же последовательности на всем пути передвижения. Обязательное условие при обучении – специальное моделирование действий защитников применительно к конкретному варианту взаимодействий, т. е. сопротивление по специальным заданиям [42].

Противодействие защитников вначале включают только в отдельных фазах – в фазе развития, затем в завершающей и, наконец, в начальной фазе.

Первостепенное значение для совершенствования начальной фазы быстрого прорыва наряду с обусловленным сопротивлением имеют

упражнения и специальные игры с внезапными переключениями от защитных действий к нападающим. Для этого используют упражнения в перехватывании мяча с переходом в быстрый прорыв, «пятнашки» с мячом – запятив убегающего, партнеры организуют прорыв, игры 2х2, 3х3 в одну корзину с выполнением быстрого прорыва в противоположную сторону после ловли мяча от щита, после отбора у противника, после неожиданного сигнала.

Обучение системе позиционного нападения

Овладение начинается с теоретического разбора системы и действий игроков на каждой позиции. После этого используют упражнения и подвижные игры, приучающие игроков к согласованной смене позиций. При этом вначале применяют взаимодействия двух партнеров с передачей мяча – «отдал и вышел» и взаимодействия при встречном передвижении, далее – взаимодействия трех игроков – скрестный выход, «малая восьмерка». После этого игроки изучают смену позиций при использовании простых (одиночных) и сложных (повторных и сдвоенных) заслонов. При освоении всех взаимодействий на первом этапе обязательно поочередное выполнение их разными звеньями команды, а затем одновременное изменение позиций игроками, действующими с мячом и без мяча [39].

Разновидности позиционного нападения изучают в следующей последовательности:

I этап – позиционное нападение через одного центрального игрока:

– взаимодействия с центральным, располагающимся перед линией штрафного броска;

– взаимодействия с центральным, располагающимся сбоку области штрафного броска;

II этап – позиционное нападение через двух центральных игроков:

– взаимодействия с двумя центральными игроками, располагающимися на разных позициях;

– взаимодействия с двумя центровыми игроками, располагающимися в одной позиции;

III этап – комбинационное позиционное нападение:

– взаимодействия с последовательным использованием группами игроков комбинаций;

– взаимодействия с одновременным участием в комбинациях всех пяти игроков команды.

При изучении нападения через центровых игроков в первую очередь необходимо овладеть взаимодействиями с ним одного партнера, а затем – двух и трех. Первоначально все игроки действуют и в роли центровых, и в роли их партнеров. Исполняющие функции центрального вначале выводят взаимодействующих с ними игроков на завершающий бросок с помощью передач мяча, каждый раз активно участвуя в ловле его от щита (независимо от попадания в корзину). Далее завершающие броски выполняет сам центровой – после первой передачи от партнера, затем после обратной передачи от него, предварительно возвратив ему мяч [59].

Взаимодействия с центровым, располагающимся перед линией штрафного броска изучают в следующей последовательности:

– взаимодействия игрока задней линии с центровым – «отдал и вышел»;

– те же действия нападающего с центровым; взаимодействия двух игроков задней линии – скрестные выходы с различными вариантами завершений;

– взаимодействия нападающего и игрока задней линии, располагающихся на одной стороне площадки; взаимодействия с постановкой заслонов: до передачи мяча центральному, после передачи мяча ему, с использованием центрального в качестве заслона [69].

Овладевают системами защиты в следующей последовательности:

I этап – концентрированная и рассредоточенная личная защита;

II этап – концентрированная и рассредоточенная зонная защита;

III этап – личный прессинг и смешанная защита;

IV этап – зонный прессинг.

Обучение системе личной защиты и совершенствование ее.

Главная задача здесь – выработать навык непрерывно активно контролировать действия своего подопечного, не выпуская при этом из поля зрения перемещения мяча и других нападающих.

Практическое освоение системы предполагает воспитание заинтересованности в защитных действиях, развитие волевых качеств, связанных с приобретением навыка непрерывного следования и ведения борьбы со своим подопечным, проявление решительности в отборе мяча. С этой целью применяют подвижные игры и упражнения типа «нападающий – защитник», результат в которых полностью или частично оценивается по эффективности защитных действий [30].

Первым изучают вариант концентрированной личной защиты, далее – рассредоточенную защиту. К изучению личного прессинга приступают в последнюю очередь, когда достигнут высокий уровень физической, технико- тактической и волевой подготовленности. Изучение каждого варианта начинается с совершенствования характерных для него индивидуальных действий. Упражнения отличаются расположением защитников по отношению к подопечным и мячу, степенью их активности и площадью, на которой выполняются действия [44].

Обучение личному прессингу – это наиболее важный и трудный этап работы над защитными действиями. Степень владения этой защитой определяет эффективность освоения более сложных систем. Главное здесь – выработка навыков мгновенно ориентироваться после потери мяча, незамедлительно начиная опеку своих противников, вплотную опекать их независимо от владения мячом и удаленности от защищаемой корзины, постоянно предпринимать попытки отбора мяча.

Основы личного прессинга закладываются в процессе последовательной активизации в упражнениях индивидуальных действий

защитников, прежде всего – действий против игроков без мяча. Используется длительное время сближенная с нападающим дистанция при большом диапазоне перемещений; частые попытки применения перехватываний и отбора мяча в процессе передвижения в высоком темпе; противодействие и отбор мяча при расположении между мячом и подопечным игроком. Главенствующее значение приобретают упражнения в противоборстве защитников и нападающих – один на один, два на два, три на три.

Обучение зонной защите и совершенствование ее. Основное внимание при освоении данной системы уделяют овладению умением согласовывать свои передвижения с партнерами в зависимости от перемещений нападающих, переключаться на противодействие разным противникам, входящим в опекаемую зону, подстраховывать наиболее опасные места и противников в смежных зонах и подключаться к групповой атаке нападающих с мячом, вести групповую борьбу за отскок мяча от щита с последующей организацией быстрого прорыва. Первоначально изучают концентрированную зону, затем рассредоточенную и, наконец, наиболее сложный вид защитных действий – зонный прессинг [52].

При изучении концентрированной зоны первыми осваивают расстановки 2-1-2, 2-3, 1-3-1. В индивидуальных действиях главный акцент делают на быстрое возвращение к щиту и занятие отведенной позиции, своевременный выход на игрока с мячом, «отсекание» нападающего, находящегося в отведенной зоне, от щита при неудачном броске и готовность к участию в быстром прорыве. В групповых действиях основное внимание уделяют подстраховке наиболее опасных участков зоны, групповой атаке игрока с мячом и организации борьбы за отскок мяча.

При овладении рассредоточенной зоной основное внимание уделяют действиям игроков первой линии, атакующих противника, продвигающегося с мячом. Одновременно изучают согласованное

возвращение защитников второй линии к щиту с противодействием бегущим в прорыв и попытками перехватов передач, направленных им [26].



Рисунок 1 – Методика освоения технических приемов игры в баскетбол у детей 12-13 лет

2.3 Оценка эффективности методики освоения технических приемов игры в баскетбол у детей 12-13 лет

В начале года нами была проведена оценка уровня технических приёмов к игре в баскетбол у учеников 6-х классов. Результаты констатирующего эксперимента отражены в таблице 1.

Таблица 1 – Уровень технических приёмов к игре в баскетбол у учеников 6-х классов в начале исследования

Тест	Экспериментальная группа (n=12)	Контрольная группа (n=12)	Достоверность различий
1	2	3	4
Ведение мяча по прямой 15 м (сек)	16,5 ± 0,4	16,4 ± 0,8	p>0,05
Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек (кол-во раз)	5,0 ± 0,4	4,0 ± 0,6	p>0,05
Штрафной бросок с расстояния 3 м от кольца (кол-во раз)	3,0 ± 0,3	3,0 ± 0,5	p>0,05
Ведение мяча по прямой линии 30 м (18+12) (сек)	32,0 ± 1,6	32,2 ± 1,9	p>0,05
Быстрота бега (сек)	5,2 ± 0,08	5,1 ± 0,1	p>0,05
Прыгучесть (см)	210,0 ± 3,0	211,0 ± 3,5	p>0,05
Серийная прыгучесть (сек)	43,0 ± 1,5	43,2 ± 1,7	p>0,05
Скоростная техника (сек)	69,0 ± 1,3	70,0 ± 1,7	p>0,05
Быстрота и ловкость защитных передвижений (сек)	45,9 ± 1,2	45,8 ± 1,3	p>0,05
Специальная выносливость (сек)	47,0 ± 1,0	47,2 ± 1,4	p>0,05
Стабильность штрафных бросков (очки)	20,0 ± 1,1	21,0 ± 1,3	p>0,05
Стабильность средних и дальних бросков (очки)	15,0 ± 1,0	14,0 ± 1,2	p>0,05

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4
Точность дальней передачи мяча в отрыв (кол-во попаданий)	8,0 ± 1,0	8,0 ± 1,0	p>0,05

Сравнительный анализ данных таблицы 1 показывает, что у школьников экспериментальной и контрольных групп нет достоверно значимых различий при выполнении тестов. Уровень владения техническими приёмами детей обеих групп оценивается как ниже среднего, что может быть вызвано многими факторами, в том числе и отсутствием разработанной методики в соответствии с уровнем физической и технической подготовленности занимающихся.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют об однородности групп испытуемых.

В конце реализации методики освоения технических приемов игры в баскетбол у детей 12-13 лет нами было проведено повторное тестирование уровня техники. Результаты отражены в таблице 2 и на рисунках 1-13.

Таблица 2 – Динамика уровня технических приёмов в игре в баскетбол у учеников 6-х классов в конце исследования

Тест	Экспериментальная группа (n=12)	Контрольная группа (n=12)	Достоверность различий
1	2	3	4
Ведение мяча по прямой 15 м (сек)	15,1 ± 0,2	16,1 ± 0,4	p<0,05
Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек (кол-во раз)	7,0 ± 0,3	5,0 ± 0,4	p<0,05
Штрафной бросок с расстояния 3 м от кольца (кол-во раз)	6,0 ± 0,2	4,0 ± 0,3	p<0,05
Ведение мяча по прямой линии 30 м (18+12) (сек)	26,7 ± 1,4	31,6 ± 1,6	p<0,05

Продолжение таблицы 2

1	2	3	4
Быстрота бега (сек)	4,7 ± 0,06	5,0 ± 0,08	p<0,05
Прыгучесть (см)	221,0 ± 2,2	213,0 ± 3,0	p<0,05
Серийная прыгучесть (сек)	38,1 ± 1,0	42,2 ± 1,4	p<0,05
Скоростная техника (сек)	64,0 ± 1,0	68,0 ± 1,2	p<0,05
Быстрота и ловкость защитных передвижений (сек)	41,7 ± 0,9	45,0 ± 1,1	p<0,05
Специальная выносливость (сек)	43,6 ± 0,7	46,6 ± 1,1	p<0,05
Стабильность штрафных бросков (очки)	28,0 ± 1,1	24,0 ± 1,2	p<0,05
Стабильность средних и дальних бросков (очки)	19,0 ± 1,0	15,0 ± 1,2	p<0,05
Точность дальней передачи мяча в отрыв (кол-во попаданий)	13,0 ± 1,0	9,0 ± 1,0	p<0,05

Данные таблицы 2 свидетельствуют о достоверно более высоком уровне технических приемов у школьников экспериментальной группы в сравнении с результатами контрольной группы в конце эксперимента. Это подтверждается более высокими показателями всех исследуемых тестов.

Сравнительный анализ данных до и после эксперимента указывает на значительный прирост уровня техники баскетбольных приемов, достигший статистической значимости, у школьников экспериментальной группы. Данные отражены на рисунках 2-14.

Исходя из данных рисунка 2, техника ведения мяча у учеников экспериментальной группы за период эксперимента улучшилась на 8,86%. Время выполнения теста достоверно сократилось с 16,5 до 15,1 сек, p<0,05. В контрольной группе уровень техники ведения мяча вырос лишь на 1,84%.

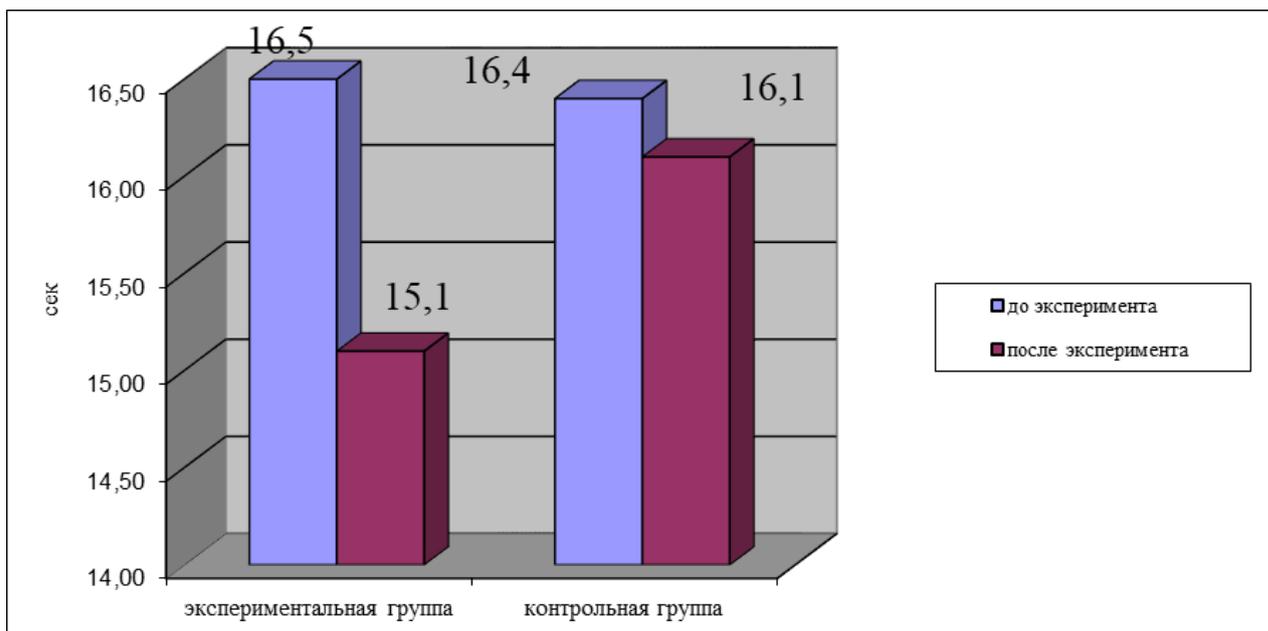


Рисунок 2 – Динамика уровня технических приемов за период эксперимента у школьников 6-х классов (по данным теста «Ведение мяча по прямой 15 м»)

Согласно данным рисунка 3, результаты теста у экспериментальной группы от начала и до конца эксперимента выросли на 33,34%, количество мячей достоверно увеличилось с 5,0 до 7,0 штук, $p < 0,05$. В контрольной группе улучшение показателей теста было на 22,23%.

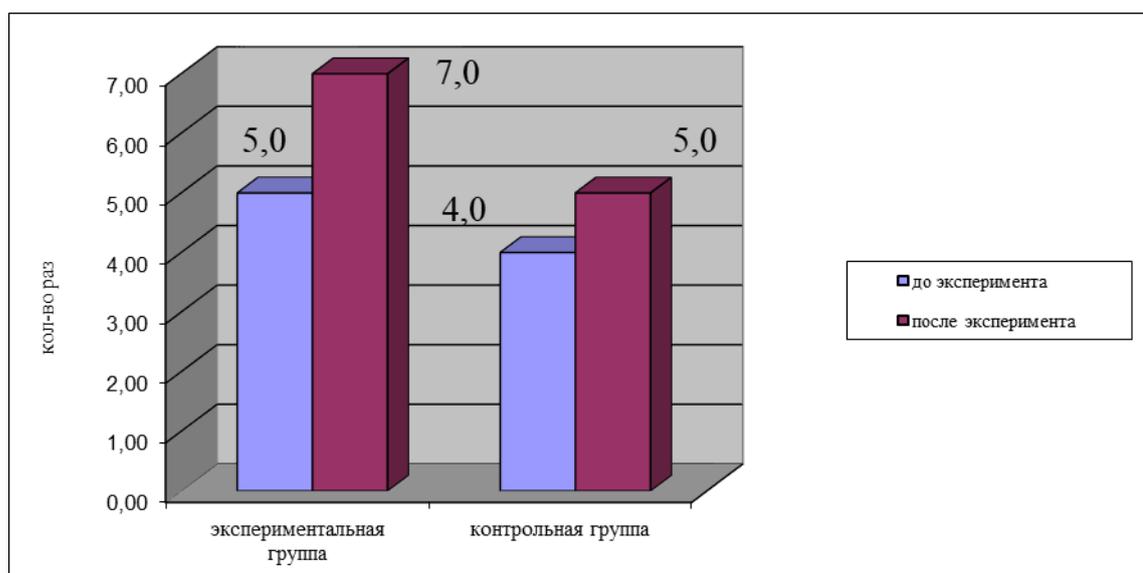


Рисунок 3 – Динамика уровня технических приемов за период эксперимента у школьников 6-х классов (по данным теста «Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек»)

За период исследования у детей экспериментальной группы достоверно повысилось качество выполнения теста «Штрафной бросок с расстояния 3 м от кольца») на 66,67% (рис. 4). Количество бросков увеличилось с 3,0 до 6,0 раз, $p < 0,05$. В контрольной группе прирост был на 28,57%

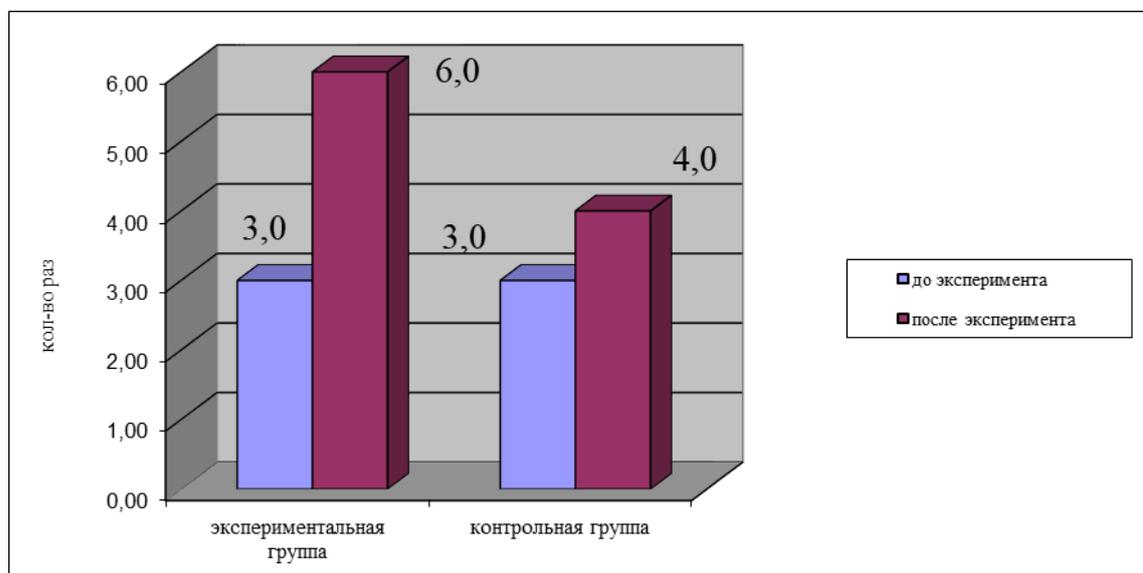


Рисунок 4 – Динамика уровня технических приемов за период эксперимента у школьников 6-х классов (по данным теста «Штрафной бросок с расстояния 3 м от кольца»)

Динамика результатов теста «Ведение мяча по прямой линии 30 м (18+12)» в экспериментальной группе достигла степени достоверности (рис. 5). Время выполнения теста снизилось с 32,0 до 26,7 сек, $p < 0,05$, улучшение было на 18,05%. В контрольной группе динамика составила 1,88%.

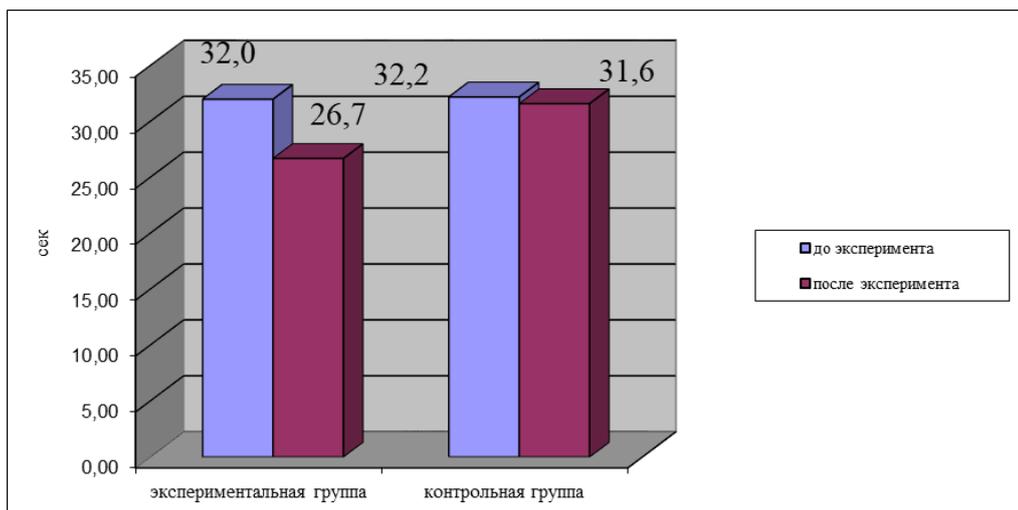


Рисунок 5 – Динамика уровня технических приемов за период эксперимента у школьников 6-х классов (по данным теста «Ведение мяча по прямой линии 30 м (18+12)»)

Согласно данным рисунка 6, скорость пробегания теста «Быстрота бега» у школьников экспериментальной группы за период исследования повысилась на 10,1%, результат улучшился с 5,2 до 4,7 сек, $p < 0,05$. В контрольной группе улучшение было на 1,98%.

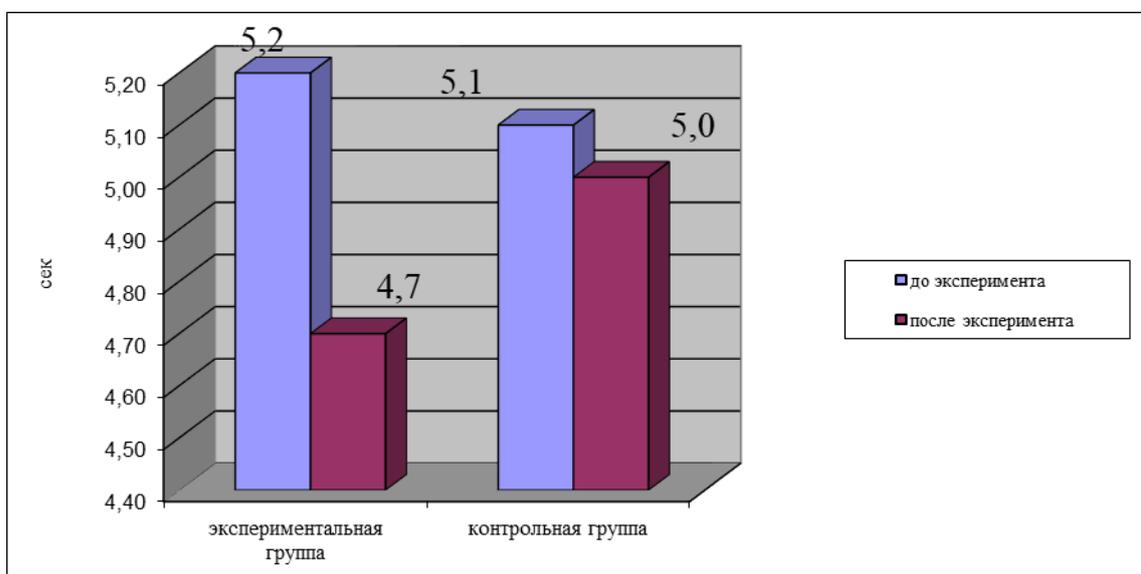


Рисунок 6 – Динамика уровня технических приемов за период эксперимента у школьников 6-х классов (по данным теста «Быстрота бега»)

По данным рисунка 7, показатели теста «Прыгучесть» за период исследования у детей экспериментальной группы повысились на 5,1%, с 210,0 до 221,0 см, $p < 0,05$. В контрольной группе динамика составила только 0,93%.

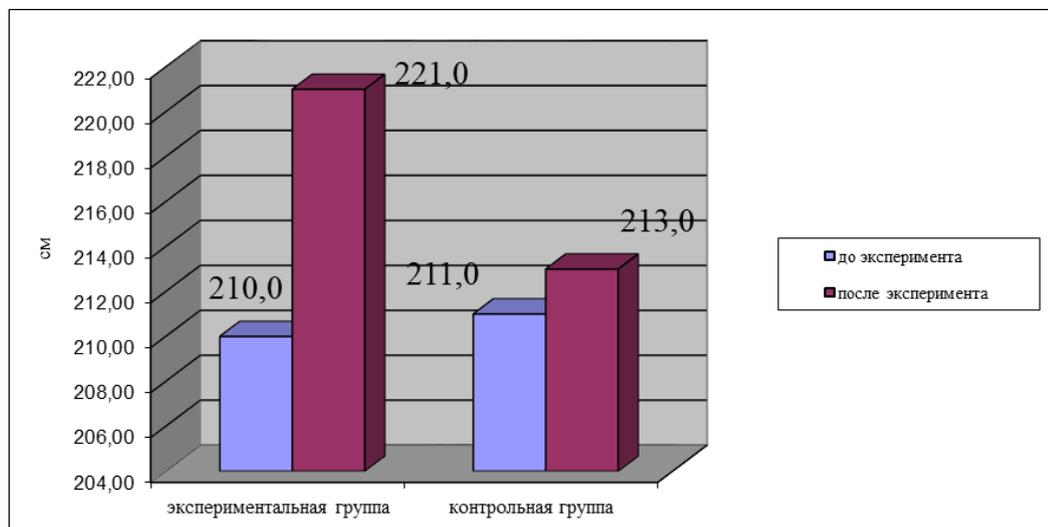


Рисунок 7 – Динамика уровня технических приемов за период эксперимента у школьников 6-х классов (по данным теста «Прыгучесть»)

Согласно данным рисунка 8, результаты теста «Серийная прыгучесть» у школьников экспериментальной группы за период эксперимента достоверно улучшились с 43,0 до 38,1 сек, $p < 0,05$. Прирост был на 12,08%. В контрольной группе также было улучшение на 2,34%.

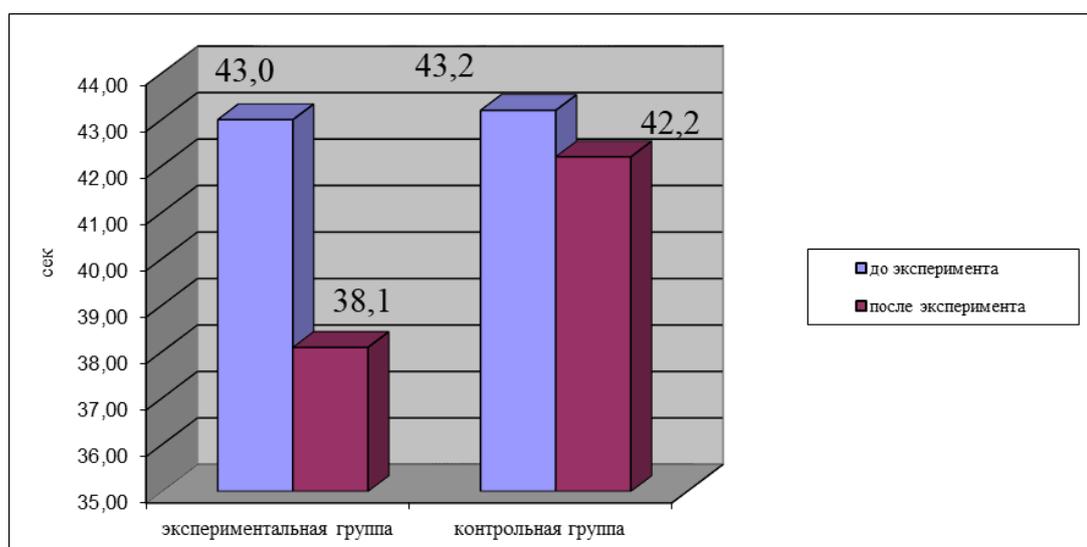


Рисунок 8 – Динамика уровня технических приемов за период эксперимента у школьников 6-х классов (по данным теста «Серийная прыгучесть»)

Уровень скоростной техники также улучшился у школьников экспериментальной группы от начала и до конца эксперимента на 7,51%. Время выполнения теста достоверно снизилось с 69,0 до 64,0 сек, $p < 0,05$. В контрольной группе прирост был на 2,89% (рис. 9).

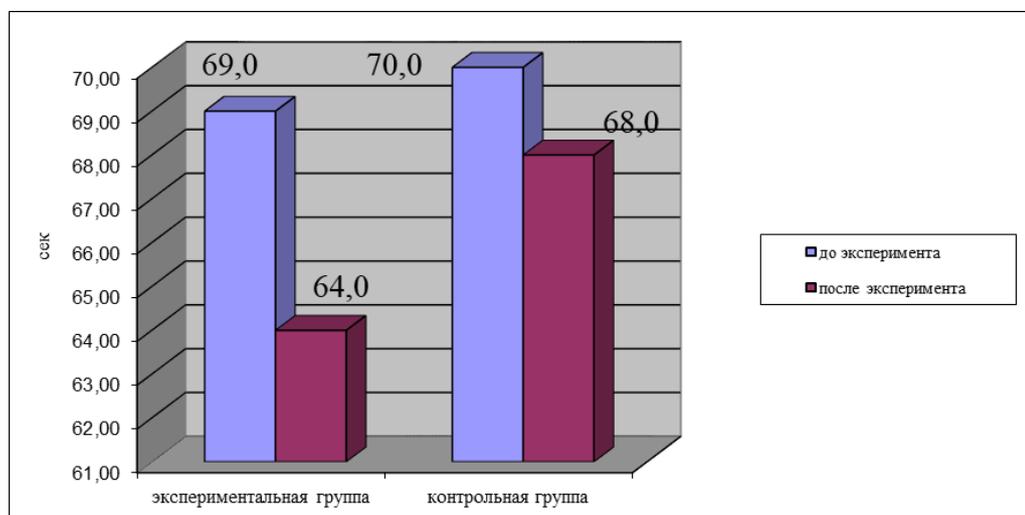


Рисунок 9 – Динамика уровня технических приемов за период эксперимента у школьников 6-х классов (по данным теста «Скоростная техника»)

Согласно данным рисунка 10, показатели теста «Быстрота и ловкость защитных действий» у детей экспериментальной группы достоверно выросли за период реализации методики на 9,58%. Время выполнения теста снизилось с 45,9 до 41,7 сек, $p < 0,05$. В контрольной группе динамика составила 1,76%.

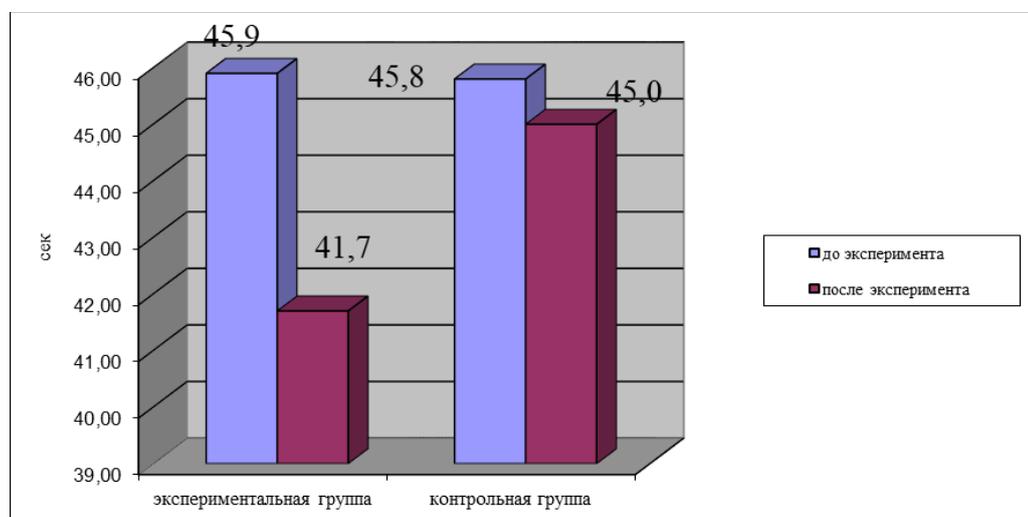


Рисунок 10 – Динамика уровня технических приемов за период эксперимента у школьников 6-х классов (по данным теста «Быстрота и ловкость защитных действий»)

За период исследования показатели теста «Специальной выносливость» у школьников экспериментальной группы улучшились на 7,50% (рис. 11). Время преодоления теста достоверно снизилось с 47,0 до 43,6 сек, $p < 0,05$. В контрольной группе улучшение составило 1,27%.

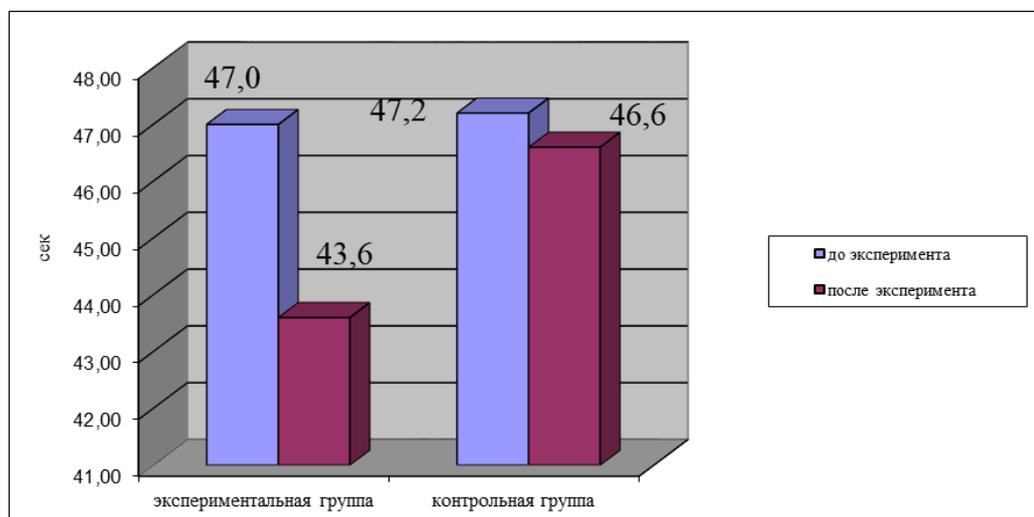


Рисунок 11 – Динамика уровня технических приемов за период эксперимента у школьников 6-х классов (по данным теста «Специальная выносливость»)

Данные рисунка 12 свидетельствуют о положительной динамике значений теста «Стабильность штрафных бросков» у школьников экспериментальной группы от начала и до конца эксперимента. Так, улучшение было на 33,34%, сумма набранных очков достоверно повысилась с 20,0 до 28,0, $p < 0,05$. В контрольной группе положительная динамика достигла 13,34%.

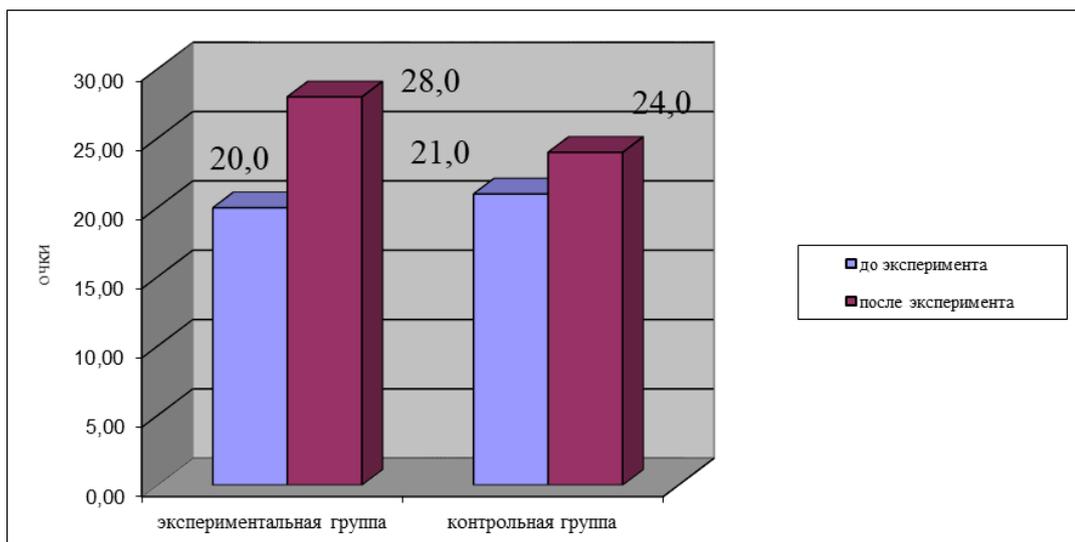


Рисунок 12 – Динамика уровня технических приемов за период эксперимента у школьников 6-х классов (по данным теста «Стабильность штрафных бросков»)

Из рисунка 13 видно, что показатели теста «Стабильность средних и дальних бросков») у детей экспериментальной группы от начала и до конца исследования выросли с 15,0 до 19,0 очков, на 23,52%. В контрольной группе прирост был на 6,89%.

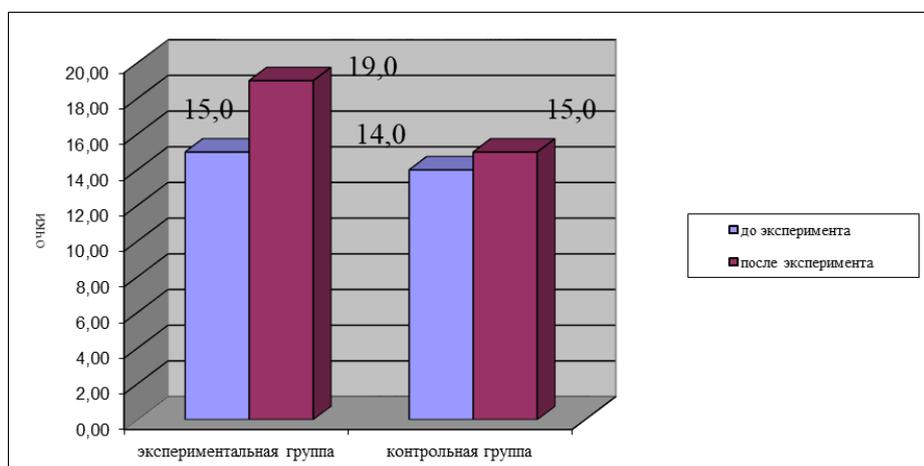


Рисунок 13 – Динамика уровня технических приемов за период эксперимента у школьников 6-х классов (по данным теста «Стабильность средних и дальних бросков»)

Данные рисунка 14 свидетельствуют о положительной динамике значений теста «Точность дальней передачи мяча в отрыв» у школьников экспериментальной группы. Так, количество попаданий достоверно выросло с 8,0 до 13,0 раз, $p < 0,05$, на 47,61%. В контрольной группе прирост был на 11,76%.

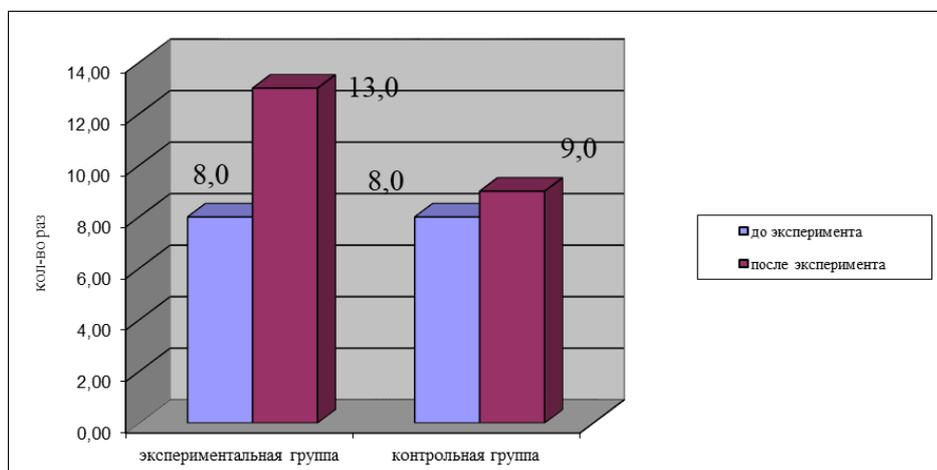


Рисунок 14 – Динамика уровня технических приемов за период эксперимента у школьников 6-х классов (по данным теста «Точность дальней передачи мяча в отрыв»)

Таким образом, разработанная методика позволила повысить уровень технических приёмов в игре в баскетбол у учеников 6-х классов.

Выводы по второй главе

Нами разработана методика обучения техническим приемам, особенностью которой явилось оптимальное распределение средств и методов в соответствии с уровнем физической и технической подготовленности школьников, их индивидуальными особенностями, а также соблюдением этапов освоения техники приемов.

Результаты, полученные в начале педагогического эксперимента, указывают на однородность групп и не имеют статистически значимых различий. Уровень технических приёмов к игре в баскетбол у всех школьников оценивался как ниже среднего. В частности, у детей низкий уровень выполнения техники ведения мяча, штрафных бросков, низкая скорость защитных передвижений, низкая точность дальней передачи мяча в отрыв. На основании полученных результатов нами была разработана методика освоения технических приемов игры в баскетбол в школе у детей 12-13 лет.

Реализация методики позволила повысить уровень технических приёмов в игре в баскетбол у учеников 6-х классов, о чем свидетельствуют показатели педагогических тестов:

- результаты теста «Ведение мяча по прямой 15 м» выросли на 8,86%;
- показатели теста «Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек» улучшились на 33,34%;
- значения теста «Штрафной бросок с расстояния 3 м от кольца» повысились на 33,34%;
- результаты теста «Ведение мяча по прямой линии 30 м (18+12)» выросли на 18,05%;
- показатели теста «Быстрота» улучшились на 10,1%;
- значения теста «Прыгучесть» повысились на 5,1%;
- результаты теста «Серийная прыгучесть» выросли на 12,08%;

- показатели теста «Скоростная техника» улучшились на 7,51%;
- значения теста «Быстрота и ловкость защитных действий» повысились на 9,58%;
- результаты теста «Специальная выносливость» выросли на 7,50%;
- показатели теста «Стабильность штрафных бросков» улучшились на 33,34%;
- значения теста «Стабильность средних и дальних бросков» повысились на 23,52%;
- результаты теста «Точность дальней передачи мяча в отрыв» выросли на 47,61%.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время баскетбол как вид деятельности, направленный на повышение уровня физической подготовленности и укрепления здоровья учащихся, продолжает занимать ведущее место в школьной программе физического воспитания. Формирование устойчивых технических навыков и повышение уровня развития основных физических качеств являются главными задачами в организации уроков по баскетболу. Характерной особенностью современного баскетбола является то, что уже игра юных спортсменов связана с активизацией действий как в защите, так и в нападении.

Известно, что в баскетболе, как игровом виде спорта, правильно сформированная техника игровых приемов у начинающих игроков составляет основу соревновательного результата и возможности ее успешного совершенствования в дальнейшей подготовке. Техника игровых действий очень вариативна и зависит от многих факторов, в том числе технической подготовленности и избранной игровой стратегии. Соревновательный успех складывается из многих компонентов, важным из которых является степень владения техникой игровых приемов. На уроках физической культуры в школах лишь небольшое число школьников показывает достаточный уровень технической подготовленности, что вызвано множеством факторов, начиная от отсутствия условий проведения качественных занятий и, заканчивая, отсутствием адекватных методик, позволяющих эффективно формировать технику приемов.

Учитывая вышесказанное была сформулирована цель исследования – экспериментально обосновать применение методики освоения технических приемов игры в баскетбол у детей 12-13 лет.

Содержание методики предполагает оптимальное распределение средств и методов в соответствии с уровнем физической и технической

подготовленности школьников, их индивидуальными особенностями, а также соблюдением этапов освоения техники приемов.

Сравнительный анализ данных экспериментальной и контрольной группы после эксперимента свидетельствует о достоверно более высоких показателях педагогических тестах у школьников экспериментальной группы. За период исследования у детей экспериментальной группы отмечалась более значимая динамика результатов, достигшая степени достоверности.

Таким образом, подтвердилась наша гипотеза о том, что разработка рационального соотношения средств физической, технической и тактической подготовки юных баскетболистов позволит сформировать технические приемы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анискина, С. Н. Методика обучения техники игры в баскетбол / С. Н. Анискина. – М. : Эксмо, 2011. – 230 с.
2. Арзуманов, С. С. Физическое воспитание в школе / С. С. Арзуманов. – М. : Феникс, 2009. – 443 с.
3. Бабушкин, В. З. Подготовка юных баскетболистов / В. З. Бабушкин. – Киев : Феникс, 2005. – 89 с.
4. Байбородова, Л. В. Методика обучения физической культуре : 1 - 11 кл.: метод. пособие / Л. В. Байбородова, И. М. Бутин, Т. Н. Леонтьева. – М. : ВЛАДОС, 2014. – 248 с.
5. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка : Учебник / И. С. Барчуков. – М. : Советский спорт, 2013. – 431 с.
6. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт : методология, теория, практика : учебное пособие / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров. – М. : Академия, 2009. – 215 с.
7. Башкин, С. Г. Уроки по баскетболу / С. Г. Башкин. – М. : Физкультура и спорт, 2016. – 46 с.
8. Белов, С. А. Секреты баскетбола / С. А. Белов. – М. : Планета, 2012. – 198 с.
9. Бойко, А. Л. Оптимизация учебного процесса на занятиях по баскетболу / А. Л. Бойко, Л. В. Аникеенко // Pedagogy of Physical Culture and Sports. – 2009. – № 4. – С. 50–55.
10. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре / С. Ф. Бурухин. – М. : Юрайт, 2019. – 173 с.
11. Вайнбаум, Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я. С. Вайнбаум. – М. : Просвещение, 1999. – 64 с.
12. Виссел, Х. Баскетбол: шаги к успеху / Х. Виссел. – М.: АСТ: Астрель, 2009. – 256 с.

13. Втеренко, И. А. Инновационная составляющая игровых технологий / И. А. Ветренко // Сибирский торгово-экономический журнал. – 2009. – № 5. – С. 67–70.
14. Герасимова, Б. Н. Игровые технологии : состав, содержание, структура / Б. Н. Герасимова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 3. – С. 99–102.
15. Гомельский, А. Я. Баскетбол. Секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. – М. : Физкультура и спорт, 2017. – 230 с.
16. Гомельский, А. Я. Как играть в баскетбол / А. Я. Гомельский. – М. : Эксмо, 2015. – 288 с.
17. Гомельский, А. Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А. Я. Гомельский. – М. : Гранд-фаир, 2002. – 340 с.
18. Грасис, А. М. Методика подготовки баскетболистов разрядников / А. М. Грасис. – М. : Физкультура и спорт, 2002. – 90 с.
19. Губа, В. П. Особенности отбора в баскетболе / В. П. Губа, С. Г. Фомин, С. В. Чернов. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 144 с.
20. Гуревич, И. А. Соревновательно-игровые задания по физическому воспитанию / И. А. Гуревич. – М. : Феникс, 2014. – 350 с.
21. Джон, Р. Современный баскетбол / Р. Джон. – М. : Физкультура и спорт, 2017. – 58 с.
22. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: учебное пособие / Ю. И. Евсеев. – Ростов н/Д. : Феникс, 2003. – 384 с.
23. Зельдович, Т. А. Подготовка юных баскетболистов / Т. А. Зельдович. – М. : Физкультура и спорт, 2014. – 112 с.
24. Зинин, А. М. Детский баскетбол / А. М. Зинин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 183 с.
25. Казаков, С. В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник / С. В. Казаков. – Ростов-на/Д. : Феникс, 2014. – 132 с.

26. Киселев, П. А. Подвижные и спортивные игры учебном процессе и во внеурочное время / П. А. Киселев, С.Б. Киселева. – М. : Планета, 2015. – 272 с.
27. Ковалёв, В. Д. Спортивные игры / В. Д. Ковалев. – М. : Просвещение, 2008. – 156 с.
28. Конеева, Е. В. Спортивные игры : правила, тактика, техника. учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева. – М. : Юрайт, 2018. – 145 с.
29. Костикова, Л. В. Баскетбол. Азбука спорта / Л. В. Костикова. М.: Физкультура и спорт, 2011. – 156 с.
30. Краузе, Д. Баскетбол – навыки и упражнения / Д. Краузе. – М. : АСТ. Астрель, 2016. – 216 с.
31. Кудряшов, В. А. Технические приемы игры в баскетбол / В. А. Кудряшов, Р. В. Мирошникова. – Волгоград : Эксмо, 2014. – 35 с.
32. Кузин, В. В. Баскетбол. Начальный этап обучения / В. В. Кузин, С. А. Полиевский. – М. : Физкультура и спорта, 2011. – 134 с.
33. Латыпов, И. К. Здоровье детей и проблемы физического воспитания школьников / И. К. Латыпов // Pedagogy of Physical Culture and Sports. – 2009. – № 5. – С. 77–81.
34. Лепёшкин, В. А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры / В. А. Лепешкин. – М : Советский Спорт, 2011. – 90 с.
35. Линдберг, Ф. Баскетбол: Игры и обучение / Ф. Линдберг. – М. : Физкультура и спорт, 2011. – 278 с.
36. Листова, О. Л. Спортивные игры на уроках физкультуры / О. Л. Листова. – М. : СпортАкадем Пресс, 2011. – 276 с.
37. Лихачев, О. Е. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие / О. Е. Лихачев, С. Г. Фомин, С. В. Чернов. – Москва-Смоленск, 2011. – 152 с.
38. Матназаров, У. Л. Комплексная подготовка школьников на уроках баскетбола / У. Л. Матназаров // Молодой ученый. – 2016. – № 10. – С. 1245–1248.

39. Мейер, Д. Баскетбол – навыки и упражнения / Д. Майер. – М. : АСТ: Астрель, 2006. – 211 с.
40. Михеев, Э. Р. Роль баскетбола в физическом воспитании школьников / Э.Р. Михеев // Наука, техника и образование. – 2019. – № 6. – С. 89–94.
41. Михеева, Т. М. Воспитание «чувства мяча» в баскетболе у младших школьников / Т. М. Михеева // Физическая культура в школе. – 2011. – № 2. – С. 28–31.
42. Мирошникова, Р. В. Начальное обучение баскетболу / Р. В. Мирошникова, Н. М. Потапова, В. А. Кудряшов. – Волгоград : Эксмо, 2014. – 35 с.
43. Молотов, И. К. Специальные упражнения для начинающих баскетболистов / И. К. Молотов. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 47 с.
44. Найминова, Э. В. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя / Э. В. Найминова. – Ростов на Дону : Феникс, 2011. – 256 с.
45. Неверкович, С. Д. Педагогика физической культуры / С. Д. Неверкович, Т. В. Аронова. А. Р. Баймурзин. – М. : Академия, 2014. – 368 с.
46. Нестеровский, Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие / Д. И. Нестеровский. – М. : Академия, 2008. – 136 с.
47. Никитин, А. С. Образовательная программа дополнительного образования детей по предмету «Баскетбол» / А. С. Никитин // Молодой ученый. – 2012. – № 1 (36). – Т. 2. – С. 175–177.
48. Пельменев, В. К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов / В. К. Пельменев. – Калининград, 2000. – 216 с.
49. Платунов, А. И. Баскетбол как средство физического воспитания / А. И. Платунов // Проблемы педагогики. – 2020. – № 10. – С. 78–83.

50. Пономарев, В. Д. Технология игры / В. Д. Пономарев // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. – 2012. – № 3. – С. 44–50.
51. Портнов, Ю. М. Баскетбол: учебник / Ю. М. Портнов. – М. : Аст: Астрель, 2009. – 480 с.
52. Постановление Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. № 302 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».
53. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие / под редакцией Е. Я. Гомельского. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 92 с.
54. Родинскинс, Р. Т. Спортивные игры на уроках физической культуры / Р. Т. Родинскинс. – М. : Физкультура и спорт, 2003. – 123 с.
55. Салбиев, А. Г. Популяризация баскетбола в России / А. Г. Салбиев // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательные рекреации. – 2017. – № 4. – С. 89–93.
56. Сергазинова, М. А. Классификация ведения мяча в баскетболе / М. А. Сергазинова // Ученые записки университета им П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3 (181). – С. 393–397.
57. Сергеева, А. И. Система подготовки юных баскетболистов на этапе начальной подготовки в ДЮСШ № 4 / А. И. Сергеева // Молодой ученый. – 2015. – № 14 (94). – С. 555–559.
58. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – М. : Речь, 2000. – 350 с.
59. Солодовник, Е. М. Планирование и организация тренировочного процесса в баскетболе / Е.М. Солодовник // E-Scio. – 2020. – № 6. – С. 56–60.
60. Солодов, Г. В. Упражнения, подводящие к баскетболу / Г. В. Солодов // Физическая культура в школе. – 2000. – № 6. – С.23–27.
61. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / под редакцией Ю.

Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М. : Академия, 2002. – 234 с.

62. Сусова, О. Н. К вопросу о модернизации системы физического воспитания в школах РФ / О. Н. Сусова // Образование и воспитание. – 2018. – № 4. – С. 65–66.

63. Сусова, О. Н. Требования к современным броскам и методика начального обучения баскетболу / О. Н. Сусова // Молодой ученый. – 2015. – № 20. – С. 190–193. – URL <https://moluch.ru/archive/100/22471/> (дата обращения: 16.02.2021).

64. Улугбек, А. С. Техника и методика обучения броскам в баскетболе / А. С. Улугбек // Academic research in educational sciences. – 2020. – № 2. – С. 67–72.

65. Федеральный закон. О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 25.06.2019

66. Швецова, Т. В. Особенности технической подготовки юных баскетболисток при игре в защите / Т. В. Швецова // Вестник Ульяновского государственного педагогического университета. – 2012. – № 8. – С. 295–298.

67. Шерстюк, А. А. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки : учебное пособие / А. А. Шерстюк. – Омск : Феникс, 2011. – 60 с.

68. Шивринская, С. Е. Программно-нормативные основы «Школы мяча» как формы организации внеучебной двигательной деятельности младших школьников / С. Е. Шивринская // Инновационная наука. – 2015. – № 4. – С. 67–72.

69. Шораева, Г. Ш. Роль спортивных игр в системе школьного физического воспитания / Г. Ш. Шораева // Наука, техника и образование. – 2017. – № 8. – С. 123–128.

70. Юнаев, С. М. Факторы, влияющие на качество бросков баскетболе / С. М. Юнаев. – М. : Просвещение, 2016. – 145 с.

71. Яшенева, А. С. Современные технологии физического воспитания в образовательном процессе / А. С. Яшенева // Наука и образование сегодня. – 2017. – № 4. – С. 54–58.

72. Яхонтов, Е. Р. Баскетбол / Е. Р. Яхонтов. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 45 с.

Приложение А

Таблица 3 – Комплекс упражнений для обучения технике ловли мяча

№/№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	2	3	4
1	Подбросить мяч перед собой, поймать его двумя руками и принять основную стойку баскетболиста	10 раз	Следить за техникой стойки баскетболиста и положением рук и кистей при ловле мяча
2	То же, но ловить мяч после одного отскока от пола	10 раз	Те же. Следить за углом отскока
3	Ловить мяч, передавая его друг другу в парах. Учиться ловить мяч можно и после удара о стену	10 раз	Следить за техникой
4	Группа баскетболистов стоит в кругу, в центре которого располагается один из участников. Он поочередно передает мяч каждому стоящему в кругу	2 мин	Разновысокие передачи, об пол, немного правее или левее игрока. Следить за положением пальцев и кистей
5	Группа баскетболистов, стоя лицом в круг, перемещается по часовой стрелке (или наоборот), передавая один мяч (а потом два и три) друг другу	3 мин	Следить за работой кисти при ловле

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4
6	Один игрок передает мяч другому, бегущему навстречу и ловящему мяч с остановкой в два шага. Через 3-5 передач игроки меняются ролями.	2 мин	Обратить внимание на вынос двух рук вперед при ловле и укрывании мяча после остановки.
7	Ловля мяча, переданного партнером в сторону от ловящего на 2-3 метра.	5-10 передач в каждую сторону	Раньше времени к месту ловли мяча не выходить.
8	Ловля и передача мяча в движении во встречных колоннах. Игрок из колонны (1) движется навстречу передающему мяч (2) из другой колонны, ловя мяч на первом шаге. На втором шаге он готовится к передаче выходящему из другой колонны третьему игроку (3) и перед началом третьего шага передает ему мяч в безопорном положении. Третий передает мяч в движении четвертому (4) и так далее.	2 мин	После ловли и передачи мяча каждый игрок уходит в конец противоположной колонны и вновь готовится к участию в этом упражнении.

Приложение Б

Таблица 4 – Комплекс упражнений для обучения технике передачи мяча

№/№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	2	3	4
1	<p>Передачи мяча в парах. Выполняются различными способами (двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой сбоку, с отскоком от площадки) в соответствии с техникой конкретного приема.</p>	2-3 мин	<p>Обратить внимание на исходное положение ног, туловища, держание мяча. После выпуска мяча из рук локти должны быть выпрямлены, кисть, хлестко пославшая мяч, расслаблена. Ноги помогают движению рук. Можно провести соревнование, какая пара быстрее наберет 20, 30 и более передач, или сделать их больше за определенный временной интервал.</p>

Продолжение таблицы 4

1	2	3	4
2	Передачи мяча в парах двумя мячами одновременно.	2-3 мин	Чтобы мячи во время упражнения не сталкивались, партнеры должны использовать различные способы передачи мяча. Например, параллельная передача двумя руками: один – от груди, другой – с отскоком от площадки.
3	Передачи мяча в тройках, в шеренгах по кругу. По сигналу преподавателя игроки меняют направление передачи мяча	2-3 мин	Следить за техникой ловли и передачи
4	Передачи мяча между четырьмя игроками, стоящими на месте.	2-3 мин	Расстояние между игроками должно меняться в зависимости от подготовленности занимающихся (от 4 до 9-10 метров). В этом построении возможны любые способы передачи мяча.

Продолжение таблицы 4

1	2	3	4
5	Передачи мяча при движении одного из игроков спиной вперед. Игрок движется спиной вперед, передавая мяч игроку, двигающемуся вперед к нему лицом. Дойти до конца площадки и двигаться, поменявшись ролями.	2-3 мин	
6	Передачи мяча в парах двумя руками от груди в стену: а) стоя на месте; б) со сменой мест.		Следить за техникой ловли и передачи
7	Передачи по кругу через одного, стоя на месте. 7-9 игроков встают в круг. Мяч передается через одного.	2-3 мин	Интенсивность возрастает при введении использования двух-трех мячей.
8	Передачи двумя мячами в тройках: а) стоя на месте; б) со сближением и отдалением игроков друг от друга.	2-3 мин	
9	Встречные передачи в колоннах. После передачи игрок уходит в конец своей колонны	2-3 мин	

Продолжение таблицы 4

1	2	3	4
10	Передачи мяча по треугольнику.	2-3 мин	Игрок, передав мяч, перебегает в конец той колонны, в которую передан мяч.
11	Передачи мяча по четырехугольнику. Игроки становятся в колонны в четырех углах. После передачи перебегают в конец колонны, куда передан мяч.	2-3 мин	При усвоении упражнения и для повышения интереса можно ввести в игру второй мяч.
12	Передачи по кругу, передвигаясь в низком приседе. Игроки в низком приседе на линии круга, лицом друг к другу, один из них с мячом. Передвижение по кругу в низком приседе с передачей двумя руками от груди.	2-3 мин	Можно использовать передачу с отскоком от пола, а также двумя мячами.
13	Передачи мяча в тройках на бегу через среднего игрока. Расстояние между игроками 4-5 метров. Вторая тройка начинает выполнять упражнение, как только первая достигнет середины площадки.	2-3 мин	Следить за действиями других игроков

Продолжение таблицы 4

1	2	3	4
14	<p>Передачи мяча в тройках при продвижении от кольца к кольцу. Мяч передавать через среднего игрока, немного отстающего во время движения от двух других. Затем в это упражнение можно включить одного защитника, потом двух и трех.</p>	2-3 мин	
15	<p>Ловля и передача мяча на бегу. Образуются две встречные колонны. Один игрок между ними в стороне. После передачи ему мяча игрок бежит вперед, получает ответный пас, передает его игроку, стоящему напротив, а сам бежит в конец другой колонны.</p>	2-3 мин	
16	<p>Игрок 1 с мячом, стоящий первым в колонне, передает мяч первому из трех игроков, стоящих вдоль боковой линии, а сам движется вперед, получая обратную передачу и, уже не останавливаясь, передает мяч второму игроку, стоящему вдоль боковой линии, снова получает в движении мяч и передает его третьему игроку. Поймав от него мяч, игрок ведет мяч до конца площадки, отдает его игроку из другой колонны, а сам встает последним в эту колонну.</p>	2-3 мин	<p>Упражнение выполняется одновременно с двух сторон. На боковой линии могут стоять 2, 3 или 4 игрока. Можно завершать упражнение броском мяча в корзину в движении.</p>