



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КУЗНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «КУУрГУПУ»)

Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Комплексный подход к формированию двигательных
качеств баскетболистов на начальном этапе подготовки**

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.05. Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»

Проверка на объем заимствований:

50,68 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

«14» мая 2018 года

зав. кафедрой ТИМФКиС

Жабиков В.Е.

Выполнил:

студент группы ОФ-514/073-5-1

Пронинский Семен Юрьевич

Научный руководитель:

доцент кафедры ТИМФКиС

Коняхина Е.И.

Челябинск

2018

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА 1. Требования к уровню подготовки юных баскетболистов	7
1.1. Основные компоненты двигательной подготовленности баскетболистов	7
1.2. Организация и методические особенности проведения учебно- тренировочных занятий по баскетболу	11
<i>Выводы по первой главе</i>	22
ГЛАВА 2. Организация исследования и разработка опытно- экспериментальной программы.....	24
2.1. Организация исследования и используемые методы тестирования	24
2.2. Разработка опытно-экспериментальной программы проведения учебно-тренировочных занятий.....	29
<i>Выводы по второй главе</i>	42
ГЛАВА 3. Результаты исследования и их обсуждение.....	43
3.1. Динамика показателей двигательной подготовленности юных баскетболистов в процессе эксперимента	43
3.2. Оценка результатов опытно-экспериментальной работы и их обсуждение	47
<i>Выводы по третьей главе</i>	52
Заключение	54
Список литературы	56
Приложения	62

Введение

Баскетбол пользуется большой популярностью у школьников. Однако многолетние наблюдения показывают, что, играя в баскетбол, школьники допускают слишком много ошибок, технического брака. В средних классах (5-8 класс) данный пробел ещё не снижает интереса к игре, но уже в старших классах (9-11 класс) желающих играть в баскетбол на таком техническом уровне становится всё меньше. Начальное обучение баскетболу - это путь, ведущий к популяризации игры среди школьников. Ведь всем известно, что лучше правильно обучить школьников игровым двигательным навыкам и умениям, чем затем переучивать их. Нельзя не учитывать и тот факт, что при большом желании учащихся быстрее научиться играть в баскетбол, на обучение игре отведено слишком малое количество часов, поэтому большое внимание учитель физической культуры должен уделять комплексному подходу к формированию двигательных качеств на начальном этапе обучения [18].

Вышесказанное обусловило выбор темы нашего исследования: «Комплексный подход к формированию двигательных качеств баскетболистов на начальном этапе подготовки».

Актуальность исследования

Систематический рост мастерства в баскетболе предъявляет все возрастающие требования к подготовке игроков. Поэтому разработка эффективной методики учебного процесса в работе с юными баскетболистами становится одной из важнейших проблем в практике баскетбола. Совершенствование системы спортивной подготовки – бесконечный процесс. В этом процессе выявляются все новые и новые поистине безграничные возможности детского организма, благодаря которым постоянно растут спортивные результаты.

Чтобы правильно организовать учебно-воспитательный процесс, тренер должен знать особенности детского организма, влияние на него различных физических упражнений. Только в этом случае, подбирая соответствующие средства, можно целенаправленно воздействовать на физическое развитие детей.

Известно, что путь к высокому совершенству в любом виде спорта лежит, прежде всего, через общую физическую подготовку. От того, насколько эффективно она проводится в детском и юношеском возрастах, зависит физическое совершенство взрослого человека [28].

Баскетбол относится к сложным спортивным играм. Недооценка каких-либо качеств игроков рано или поздно ощутимо скажется на их мастерстве.

Недостатки в планировании работы по физическому воспитанию юных баскетболистов неблагоприятно отражаются на развитии и формировании молодого растущего организма. Так, неправильно спланированная и проведенная начальная подготовка баскетболистов, в конечном счете, может задержать рост спортивного мастерства в более зрелом возрасте.

Исследования физического развития позволяют оценить индивидуальные данные занимающихся на учебно-тренировочных занятиях баскетболом и проследить динамику их развития в процессе регулярных занятий. Многие из тренеров неадекватно оценивают уровень физической подготовки своих учеников. Некоторые с беспечностью подвергают детей чрезмерным нагрузкам, либо наоборот считают, что они в прекрасной форме и не дают соответствующей нагрузки. Поэтому вопрос, поставленный в нашей квалификационной работе, имеет большое значение в учебно-тренировочном процессе юных баскетболистов и мы считаем его актуальным.

Цель исследования

Определить оптимальные пути для эффективного развития двигательной подготовленности юных баскетболистов на учебно-тренировочных занятиях в школе на основе комплексного подхода.

Объект исследования

Процесс формирования двигательных качеств юных баскетболистов на учебно-тренировочных занятиях в общеобразовательной школе.

Предмет исследования

Учебно-воспитательный процесс формирования двигательных качеств юных баскетболистов на основе комплексного подхода.

Гипотеза

Предполагается, что комплексная целенаправленная программа с использованием специальных упражнений в учебно-тренировочном процессе юных баскетболистов позволит:

- обеспечить должный двигательный режим в учебно-тренировочном процессе и сделать его более интересным и познавательным;
- обеспечить эффективный процесс формирования и развития двигательных качеств у юных баскетболистов при использовании специальных упражнений;
- скорректировать методы и средства для развития двигательных качеств юных баскетболистов на основе комплексного подхода.

Задачи исследования:

1. Анализируя литературные источники, выявить эффективные средства и методы повышения двигательной подготовленности юных баскетболистов на учебно-тренировочных занятиях.
2. Определить основные направления учебно-воспитательного процесса юных баскетболистов на учебно-тренировочных занятиях на основе комплексного подхода.
3. Апробировать на практических занятиях разработанную опытно-экспериментальную программу с основами методики обучения элементам техники игры в баскетбол и определить ее эффективность, проследив динамику двигательной подготовленности детей.

Методы исследования

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Педагогическое наблюдение.
3. Контрольные испытания.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математико-статистический анализ с обработкой материалов исследования.

ГЛАВА 1. Требования к уровню подготовки юных баскетболистов

1.1. Особенности игры в баскетбол по данным научно-исследовательской литературы

Особенности игры в баскетбол, как подмечают многие эксперты в области физической культуры, спорта и баскетбола, отчасти заключена в самом наименовании игры: баскетбол (от англ. basket - "корзина" и ball - "мяч") - спортивная командная игра с мячом, тот, что забрасывают руками в кольцо с сеткой (так называемую "корзину").

Баскетбол - спортивная командная игра, знаменитая с конца XIX в. На площадке размером 28x15 м встречаются две команды по пять человек. Баскетболисты всякой команды, передавая друг другу мяч и передвигаясь по площадке, стараются забросить большее число мячей в корзину конкурента и поменьше пропустить мячей в свою корзину. Выигрывает та команда, которая забросит большее число мячей в корзину конкурента.

Все линии разметки наносятся краской одного цвета (традиционно белого) шириной 5 см., центральная линия наносится параллельно лицевым линиям от середины боковых, выступая на 15 см., за всякую боковую линию. Центральный круг площадки имеет радиус 1,8 м.

Игра построена на энергичной спортивной борьбе в условиях непосредственного соприкосновения с конкурентом и преодоления его сопротивления [33].

Баскетбол приучает принимать независимые решения, отважно делать в сложных условиях, верно взаимодействовать с партнерами.

Зарождение баскетбола в нашей прежней, цельной стране относится к 1900 году, когда спортивное социум «Маяк» в Петербурге организовало первую баскетбольную команду. Впрочем, распространялась эта игра настоль медлительно, что в течение 3 лет возникло лишь несколько новых команд. Только в 1910 году впервые в России было разыграно лидерство социума «Маяк» при участии шести наилучших команд этого социума. Позже этого сведений о каких-нибудь соревнованиях по баскетболу в России не имеется [2].

В 1913 году в Петербурге были изданы правила игры в баскетбол, согласно которым запрещалось бросать мяч в корзину позже ведения, а за всякую техническую ошибку полагался штрафной бросок. Если к этому добавить, что корзина прикреплялась без щита непринужденно к стойке, то станет ясно, насколько примитивным был баскетбол в то время. На заре становления баскетбола разделение функций между баскетболистами было простым. Команда состояла из 3 нападающих - правый, левый край и центр - и 2-х защитников - правого и левого. Оба крайних нападающих действовали преимущественно по своим краям площадки и редко перемещались на иную сторону. Только центральный нападающий передвигался по каждому полю и действовал как в охране, так и в нападении. Такое построение нападения вызывало и соответствующее построение охраны. В команде было два защитника, которые обязаны были только прикрывать крайних нападающих конкурента. От защитников идеально не требовалось, дабы они помогали в нападении. Но центральные нападающие были универсальными баскетболистами и энергично играли и в нападении, и в охране.

Впрочем, чем огромнее совершенствовалась техника игры защитников, чем плотнее они прикрывали своих подопечных, тем сложнее становилось нападению подходить к щиту и забрасывать мяч в корзину. Это привело к тому, что и защитники стали принимать участие в нападении, а от нападающих потребовалась огромная маневренность и больше идеальная

техника. Участие защитников в нападении принудило и нападающих принимать участие в охране [28].

Постоянная единоборство охраны и нападения вызвала к жизни новые, больше идеальные методы организации игры, что в свою очередь затребовало от баскетболистов лучшей технической, стратегической и физической подготовки. Помимо того, на технику и стратегию баскетбола решающее могущество оказало метаморфоза правил игры: была изменена разметка площадки, введены правила 3 и двадцати четырех секунд и другие метаморфозы.

Прежде баскетболисты могли находиться под щитом конкурента неограниченное время. Это приводило к тому, что центровые баскетболисты, применяя превосходство роста, без специального труда забрасывали мяч из-под щита в корзину. Довольно было иметь одного великана в команде, чтобы выиграть игру. Для того чтобы это превосходство перестало быть решающим, была введена запретная зона, в которой баскетболист нападающей команды может находиться не больше 3 секунд. Это принудило нападение разнообразить игру, центровые баскетболисты обязаны были овладеть новой техникой, стать гораздо подвижнее [31,41].

Прежде команда могла обладать мячом до броска его в корзину неограниченное время, что делало игру пассивной. Это могло привести к потере интереса к игре со стороны социума. Вступление правила, разрешающего обладать мячом, не больше двадцати четырех секунд, круто изменило стратегию игры, как в нападении, так и в охране, вынудило команды и возникла вероятность отобрать мяч у конкурента, не дав ему исполнить подготовленного броска в корзину, применяя плотную опеку.

Сегодня наибольших триумфов в баскетболе добиваются те, у кого крепкие, стремительные, прыгучие ноги, так как любой прием начинается с движения ног - это основа верной техники игры. Исключение составляет лишь штрафной бросок, где движение ног - не основная деталь техники. Так что если юные баскетболисты, мечтают стать изумительными игроками, то

не нужно лениться исполнять различные упражнения для ног - на силу, прыгучесть, быстроту передвижений. И делать это нужно все годы, которые посвящаются такой восхитительной игре, как баскетбол. [3].

Баскетбол - одна из самых знаменитых игр во многих странах. Для нее характерны многообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с конкурентами. Такое многообразие движений содействует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, совершенствованию обмена веществ, деятельности всех систем организма. Баскетбол является средством энергичного отдыха для многих трудящихся, исключительно для лиц, занятых умственной деятельностью.

Действия игрока команды имеют определенную целенаправленность, соответственно которой баскетболистов различают по амплуа:

- *центральной игрок* - должен быть высокого роста, атлетического телосложения, владеть хорошей выносливостью и прыгучестью;
- *крайний нападающий* - это раньше каждого высокий рост, быстрота и прыгучесть, отлично развитое чувство времени и пространства, снайперские способности, знание оценить игровую атмосферу и нападать храбро и бесстрашно, защитник должен быть максимально стремительным, подвижным и выносливым, расчетливым и внимательным.

Распределение игроков по функциям - один из основных тезисов игровой деятельности. Отличают игроков по амплуа не только игровые приемы и расположение на площадке, но и их психофизиологические особенности. Эффективность игровых действий узко связана с показателями сенсомоторного реагирования. Особенно интегративным сенсомоторным показателем является "чувство времени", которое дозволено рассматривать как компонент особых способностей баскетболистов. В основе становления "чувства времени" лежит действие комплекса анализаторов, потому что восприятие времени связано с пространственным восприятием.

Баскетболистам различных амплуа нужно обладать специализированным восприятием временных промежутков. Игроки задней линии обязаны отлично ориентироваться в промежутках 5-10 сек., что связано с организацией игры, центровые в промежутке 3 сек., отведенных правилами на игру в штрафной площадке; игроки передней линии - 1 сек., особенно устойчивом промежутке броска.

За последнее время игра гораздо интенсифицировалась. Это выражается, прежде всего, в возрастании маневренности, подвижности игроков, в тяготении насыщенно бороться за мяч. Насыщенная физическая действие в течение игры требует больших расходов сил [18].

Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости нравственно-волевых усилий для достижения победы. Умение всех сторон, характеризующих деятельность баскетболиста, помогает планировать учебно-тренировочный и соревновательный процессы, создавать нормативные основы, на достижение которых должен быть направлен учебно-тренировочный процесс.

1.2. Организация и методические особенности проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу

Эффективность учебно-тренировочной работы по баскетболу зависит от ее организации. После того как будут выявлены желающие научиться играть, надо подготовить место для игры – спортивный зал или площадку. В зале оборудуют приспособления для крепления одной или двух дополнительных баскетбольных корзин. Очень важно приобрести и необходимое количество мячей – один на двух, трех – четырех занимающихся. Используют на занятиях баскетболом и набивные мячи. Вес

каждого из них – 1 кг. Количество – один мяч на двоих занимающихся. В крайнем случае можно ограничиваться одним-двумя мячами каждого веса для индивидуальной работы.

Оборудование и инвентарь облегчают организацию занятий, значительно повышают плотность, создают возможность сделать их более разнообразными. А это в свою очередь, повышает эмоциональность занятий, помогает воспитывать устойчивый интерес к баскетболу – одно из важных условий успешной работы. Кроме того, и это главное, специальное оборудование позволяет правильно и быстро овладеть приемами игры [6].

Чтобы привить ребятам интерес к баскетболу, надо проводить с ними беседы об игре сильнейших баскетболистах России и мира, о крупнейших состязаниях, организовывать встречи с лучшими игроками. Полезно посещать показательные встречи взрослых команд, просматривать видеозаписи и т.д.

Все сказанное на первый взгляд может показаться сложным и доступным лишь для тренера или учителя-баскетболиста. Это не так. Учителю-неспециалисту по баскетболу достаточно внимательно изучить программу для школьных секций баскетбола, воспользоваться материалами по вопросам обучения техническим приемам, тактическим действиям, проявить необходимую инициативу, и успехи обязательно придут.

Хорошие результаты могут быть достигнуты лишь в том случае, если в секции постоянный состав. Вот почему нужно серьезно относиться к комплектованию учебных групп. Если желающих заниматься баскетболом очень много, а условия для занятий не позволяют привлечь к подготовке всех, можно провести отбор. Для этого организуют контрольные испытания по физической подготовке, контрольные игры по баскетболу, подвижные игры, требующие быстроты ориентировки, рациональных ответных действий («Вызов», «Попробуй унеси», «Охотники и утки», «Борьба за мяч» и др.). Проводятся испытания для определения прыгучести (прыжок вверх с места), результатов в прыжке в длину с места, в беге на 30 м («челночный» - 6 x 5 м),

метании набивного мяча из-за головы двумя руками с места – сидя и в прыжке. Преимущество получают дети, показавшие лучшие результаты в большинстве испытаний. При одинаковых результатах в секцию зачисляются ребята с лучшими ростовыми показателями. Кроме того, о двигательных способностях будущих баскетболистов тренер судит по тому, как они выполняют упражнения и учитывает результаты сдачи контрольных нормативов.

Расписание занятий должно быть стабильным. Всякое нарушение графика, установленного порядка немедленно сказывается на отношении юных баскетболистов к работе.

Известно, что тренер очень загружен. Без помощи общественного актива ему мало что удастся сделать. Поэтому опытным баскетболистам можно поручать проводить занятия не только в младших группах, но и со своими сверстниками. Однако новому материалу обучает только тренер.

Успешная работа секции зависит от умелого планирования материала. Распределять его надо так, чтобы основная работа по обучению технике и тактике игры приходилась на первое полугодие, а на второе – совершенствование. Нельзя забывать об общей и специальной физической подготовке, подводящих упражнениях и специально подобранных играх (особенно на начальном этапе обучения). Многие тренеры уделяют внимание физической подготовке ребят только в начале работы, а потом (особенно в период соревнований) о ней забывают. Физическая подготовка должна органически входить в учебно-тренировочный процесс в течение всего года.

Существенное место в учебно-тренировочной работе занимают спортивные соревнования. Надо стремиться к тому, чтобы основные из них проводились в твердо установленные сроки. Однако очень большое число соревнований, так же, как и слишком малое, нарушает нормальный ход тренировочного процесса [15].

Среди членов баскетбольной секции можно проводить соревнования по специальной физической подготовке. Такие состязания организуются в виде

многоборий отдельно в беге, прыжках, метаниях. В начале и конце учебного года соревнования по физической подготовке служат контрольными испытаниями и позволяют судить о качестве учебно-тренировочной работы.

Соревнования по технической подготовке повышают у ребят интерес к овладению техникой баскетбола, а тренеру позволяют проследить за тем, как юные спортсмены усваивают приемы игры. В программу входят: передачи мяча, передачи на точность, различные варианты бросков по кольцу (с места, в движении, штрафные броски). В зависимости от занятости спортивного зала секционное занятие продолжается от 1 до 1,5 часов. Структура занятия сохраняется: вводная, основная и заключительная части.

Вводная часть

Используется, прежде всего, для организации занимающихся, психологической настройки на активное, сознательное овладение учебным материалом, функциональной подготовки организма к предстоящей основной деятельности.

Перед началом занятия баскетболом организующие команды подает физорг или дежурный, но предварительно он должен убедиться (тренер проконтролировать), что в пределах баскетбольной площадки нет посторонних предметов, необходимый инвентарь полностью подготовлен к началу занятия, все занимающиеся находятся на месте.

Специфика баскетбола предъявляет особые требования к поведению занимающихся на занятии, поэтому очень важно четко его начать. В то же время надо отметить, что в процессе занятия нельзя ни в коем случае ударяться в крайность: в погоне за "железной" дисциплиной пресекать свойственное учебно-тренировочному занятию баскетболом эмоциональные всплески, игровой шум и т.п. Это может снизить активность занимающихся, лишить занятие радостной, приподнятой атмосферы и, в конечном счете, "засушить" его.

Очень важно в начале вводной части правильно поставить образовательные задачи. Сообщить их надо без излишней детализации, в

доступной, интересной форме.

На подбор упражнений и методов организации во вводной части большое влияние должны оказывать предстоящая основная деятельность на учебно-тренировочных занятиях.

Значительное преобладание действий скоростно-силового характера, наличие большого количества контактных ситуаций все это надо обязательно учесть, чтобы придать вводной части занятия "баскетбольную" окраску. Конкретный же подбор специальных упражнений для нее необходимо провести в соответствии с задачами, которые предстоит решить в основной части [33].

Первые подготовительные упражнения должны быть легкими по нагрузке, не требующими предварительной подготовки и хорошо знакомыми: разнообразные ходьба и бег с изменением направления и скорости в чередовании с остановками и поворотами по различным сигналам, далее подскоки и прыжки. Здесь же применяются строевые упражнения и упражнения на осанку, освоенные на предыдущих занятиях отдельные технические приемы: передвижения приставными шагами, повороты, передачи, подачи и др. При этом тренер должен концентрировать свое внимание на правильном выполнении занимающимися основных фаз движений и, по мере необходимости, делать методические замечания.

Положительные эмоции у детей вызывает использование в этой части занятия подвижных игр, игровых ситуаций и эстафет. Интересных и хороших упражнений много. Но из их изобилия тренеру необходимо выбрать только несколько наиболее эффективных, именно для вводной части, соответствующей задачам всего занятия в целом.

Во вводной части баскетбольного занятия при проведении комплекса упражнений общеразвивающего и специального характера следует большее их число проводить не на месте, а в движении. Надо чаще проводить упражнения в парах с применением единоборств, преодолением пассивного и активного сопротивления партнеров.

Количество повторений упражнений и их серий должно определяться с учетом места занятий, температуры воздуха, содержания и характера предстоящей деятельности. В любом случае, нагрузку следует наращивать постепенно, не применяя в этой части занятия максимальных усилий и большой дозировки.

Основная часть

В этой части учителю надо обеспечить высокий уровень физической нагрузки на организацию занимающихся и в условиях их оптимальной работоспособности решить образовательно-воспитательные задачи занятия. Здесь осваиваются разнообразные технические приемы игры в баскетбол, взаимодействия игроков и воспитываются физические качества. Поэтому структура основной части занятия баскетболом бывает, как правило, сложной, состоящей из отдельных блоков, которые включают в себя несколько упражнений, направленных на решение конкретных задач.

При проведении основной части занятия необходимо соблюдать правильную последовательность выполнения разных по характеру упражнений. При этом следует руководствоваться следующим:

- сложные по координации упражнения, новые движения надо выполнять и разучивать в первой половине основной части, а упражнения, предъявляющие повышенные требования к вегетативной системе организма - во второй;

- если главная задача занятия - изучение технических приемов, то в конце основной части целесообразно выполнять упражнения для воспитания выносливости;

- когда основной задачей является воспитание координации движений, ловкости, быстроты, упражнения должны выполняться после вводной части, когда занимающиеся еще не утомлены.

Одним из основных видов деятельности занимающихся в основной части занятия является двусторонняя игра. К сожалению, как показывает практика, многие тренеры не используют ее для совершенствования

технических приемов и тактических действий, изученных ранее. Основными причинами этого являются недостатки в организации учебных игр и сосредоточение внимания тренеров только на нарушение правил.

В процессе двусторонних игр необходимо уделять пристальное внимание воспитанию дисциплинированности, коллективизма и взаимовыручки. Баскетбол представляет для этого большие возможности. Ни один случай индивидуализма, грубой игры, невыполнения игрового приема не должен остаться без внимания педагога. Важно сразу, на конкретных примерах пояснить, какой вред принес команде тот или иной негативный поступок отдельного игрока. Полезно в этих случаях привести примеры из спортивной жизни известных баскетболистов [33].

Заключительная часть

В практике работы некоторых тренеров наблюдается недооценка заключительной части занятия. Отсюда игнорирование ее частных задач, непродуманный подбор упражнений, скороговорка тренера при подведении итогов занятия. В заключительной части надо обязательно добиться постепенного снижения уровня физического и эмоционального возбуждения занимающихся. Эта задача особенно актуальна для занятий баскетболом, так как здесь один из пиков этих возбуждений приходится на конец основной части – двустороннюю игру. По этой причине продолжительность заключительной части отдельных занятий может быть увеличена до 10-15 минут.

Чтобы добиться физиологически, оправданного завершения занятия, применяют упражнения, не связанные с повышенными нагрузками: строевые и порядковые, на расслабление, правильное дыхание, внимание, легкий бег. Тренер должен организовать уборку оборудования и инвентаря, подвести итоги занятия, отметив, как группа в целом и отдельные игроки справились с задачами занятия, и оценив их игровую деятельность. Чтобы повысить интерес занимающихся к последующим занятиям, иногда целесообразно раскрыть содержание ближайших занятий, предполагаемых упражнений

соревновательного и игрового характера и т.д.

Проведение занятий по спортивным играм зависит от правильности и доступности избранной методики обучения. При этом необходимо учитывать не только интересы детей, но и анатомо-физиологические особенности развития их организма.

1.3. Принципы и методы обучения баскетболу на учебно-тренировочных занятиях

Основные задачи

Баскетбол, как и все спортивные игры, направлен на всестороннее физическое развитие занимающихся и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Основными задачами учебно-тренировочного процесса по баскетболу являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию организма;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- привитие занимающимся организаторских навыков.

Принципы обучения

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются: сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность.

Принцип сознательности и активности предусматривает воспитание сознательного отношения к занятиям.

Принцип активности предполагает умение занимающихся быстро принимать и уверенно осуществлять тактические решения. Активность достигается четкой организацией занятия и живым и интересным его проведением.

Принцип наглядности предполагает образцовый показ изучаемых действий, образцовое, доходчивое объяснение и использование разнообразных наглядных пособий.

Принцип доступности и индивидуализации предусматривает, чтобы перед занимающимися ставились посильные задачи и подбирались посильные средства для их решения.

Принцип систематичности и последовательности предусматривает последовательность в обучении, регулярные занятия, логическую связь предыдущего учебного материала с последующим, постепенное увеличение нагрузки.

Принцип прочности предусматривает прочное усвоение знаний, умений и навыков. Основным условием реализации этого принципа является многократное повторение упражнений, приемов, действий.

При обучении все изложенные выше принципы применяются во взаимосвязи.

Основная задача тренера при проведении учебно-тренировочных занятий по баскетболу состоит в умении правильно сочетать принципы обучения в зависимости от возраста занимающихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера [38,42].

Методы обучения

Это наиболее рациональные приемы, посредством которых тренер воспитывает у занимающихся необходимые умения и навыки и передает им свои знания.

Словесные методы создают у занимающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели тренер использует:

- объяснение, рассказ, замечания;

- команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, кинокольцовок, видеофильмов. Эти методы помогают создать у занимающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у занимающихся образовались некоторые навыки игры.

Обучение технике игры - это комплекс специальных приемов, необходимых для участия в игре, соревнованиях. Техническая подготовка является необходимой базой для реализации тактических замыслов игры [42].

Схема разучивания технических приемов игры

Разучивание технических приемов игры условно подразделяется на четыре взаимосвязанных этапа:

1. Общее ознакомление с приемом – создать правильное, четкое представление о приеме. Для этого надо показать и объяснить изучаемый прием, сообщить основные сведения о его значении.

2. Разучивание технического приема в упрощенных условиях, специально созданных условиях. Баскетбольные технические приемы сложны, и их нужно изучать в упрощенных условиях. Выполнение приема упрощается за счет его расчленения: изменение исходного положения, расстояния, направления, быстроты, силы и т.д.

3. Разучивание технического приема в усложненных условиях. На данном этапе изучения приема следует постепенно усложнять условия, в

которых выполняется прием, и подвести учеников к свободному выполнению приема в игре.

4. Совершенство и разнообразие технических приемов не имеет границ и во многом зависит от индивидуальных качеств игрока. Поэтому качество выполнения технических приемов, разнообразие их применения в игре должны совершенствоваться в первую очередь сами игроки. Постоянно совершенствуя выполнение технических приемов, можно достичь виртуозности.

Обучение тактическим действиям

Усвоение тактики – очень важный раздел в подготовке баскетболиста. Начинать обучение тактическим действиям необходимо с индивидуальных действий игроков, после чего можно переходить к командным действиям.

Занимаясь сразу следует объяснить, как, когда и какой прием целесообразно применять, когда и как действовать и т.д. Это надо делать, изучая каждый прием техники. Чтобы успешно действовать в игре, игрок должен не только хорошо исполнять разные приемы, но и уметь выбирать в сложившейся ситуации самый целесообразный прием и лучший способ его выполнения. Недостаточно знать, как действовать, надо суметь воплотить свои знания в игровые действия.

Воспитание физических качеств

Баскетболист должен быть всесторонне развитым атлетом. Чтобы стать таким, необходимо развивать быстроту силу, выносливость (особенно скоростную выносливость), прыгучесть, ловкость, координацию движений.

Общая и специальная подготовка баскетболистов совершенствуется во время командных тренировок. Но, занимаясь только баскетболом, нельзя достичь хорошей, всесторонней физической подготовки. Поэтому необходимо заниматься другими видами спорта и в первую очередь легкой атлетикой.

Основные физические качества – быстрота, сила, выносливость (другие очень важные качества, такие, как прыгучесть, ловкость) зависят от развития

основных качеств и в каждом виде спорта имеют свою специфику, поэтому, развивая их, надо об этом помнить [37].

Сила баскетболиста во многом определяет быстроту движений, прыгучесть, качество передач и подач мяча, а также успех в борьбе за мяч.

Вынослив тот баскетболист, который хорошо переносит нагрузку во время игры. Необходимо различать общую и специальную (скоростную) выносливость. Баскетболисту важно развивать скоростную выносливость, чтобы во время всей игры точно выполнять технические приемы в нужном темпе.

Для развития прыгучести необходимо укреплять силу мышц ног, улучшать быстроту движений и координацию. В баскетболе прыгучесть проявляется в очень специфических условиях: прыгать надо в тесном соприкосновении с партнерами, часто в очень сложных ситуациях.

Выводы по первой главе

Как свидетельствует анализ специальной литературы и многолетний опыт авторов, изучение уровня и динамики физической двигательной подготовленности детей в разных условиях их жизни, следует рассматривать как одну из ведущих проблем, определяющих тенденции к совершенствованию теории и практики вообще и особенно физического воспитания.

Анализируя литературные источники и используя опыт педагогов, мы проанализировали особенности, организацию и методику проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу, на основании которой разработали свою учебно-тренировочную программу. В основу разработанной программы явился комплексный подход к формированию двигательных качеств юных баскетболистов. При этом мы учитывали, что

физическая подготовленность юных баскетболистов представляет неразрывную взаимосвязь процессов биологического развития растущего организма с направленным воздействием средств, методов и форм спортивной тренировки. Во взаимодействии этих процессов особое значение имеют функциональные системы, обеспечивающие развитие двигательных качеств занимающихся.

ГЛАВА 2. Организация исследования и разработка опытно-экспериментальной программы

2.1. Организация исследования и используемые методы тестирования

Экспериментальные исследования проводились на протяжении 2017-2018 годов по схеме двухэтапного педагогического эксперимента. Опытно-экспериментальная работа была организована на базе МОУ СОШ № 39 города Челябинска.

В качестве испытуемых участвовали баскетболисты 10-12 лет, по состоянию здоровья отнесенных в основную медицинскую группу.

На первом этапе исследования был проведен теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы. Проанализирована существующая практика проведения секционных занятий по баскетболу в общеобразовательной школе.

На основании полученных результатов первого этапа исследования была уточнена гипотеза и цель работы, определены задачи и программа дальнейшего исследования, разработана экспериментальная методика проведения занятий посредством специальных упражнений на учебно-тренировочных занятиях, направленных на воспитание двигательных качеств юных баскетболистов.

На втором этапе исследования осуществлялся педагогический эксперимент. В нем приняли участие две группы детей по 18 человек в каждой. Одна группа – контрольная, которая занималась по общепринятой методике (в ее основу положена комплексная программа школы), другая – экспериментальная, занималась по разработанной нами методике,

предусматривающей комплекс специальных упражнений и заданий.

Основной формой организации учебно-тренировочного занятия явились академические занятия (3 раза в неделю). Разработанные комплексы выполнялись в подготовительной части поточным способом, в основной части – круговым способом. При подборе комплекса упражнений учитывались задачи данного занятия. Перед выполнением каждого задания проводилась соответствующая разминка.

В опытно-экспериментальной работе мы старались обосновать эффективность разработанной программы при проведении учебно-тренировочных занятий по баскетболу и выявить динамику показателей двигательной подготовленности занимающихся.

В соответствии с обозначенной проблемой и целью исследования предусматривалось:

- скорректировать и оптимизировать методику разработанной программы работы с юными баскетболистами;
- проверить в опытно-экспериментальной работе эффективность применения разработанной программы;
- выявить динамику показателей двигательной подготовленности занимающихся при использовании разработанной программы.

Для решения поставленных задач опытно-экспериментальной работы был использован комплекс педагогических методов исследования, включающих в себя:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Контрольные испытания.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математико-статистический анализ с обработкой материалов исследования.

Анализ разработанной программы проводился с целью определения

направленности и содержания учебно-тренировочных занятий баскетболом.

Педагогическое наблюдение применялось с целью контроля над качеством выполнения предложенной программы и ее содержанием.

Для определения эффективности применения этой программы был проведен *педагогический эксперимент*, сутью которого является использование специальных упражнений и игровых заданий при проведении учебно-тренировочных занятий по баскетболу.

Для оценки результатов физической подготовленности занимающихся мы воспользовались комплексом тестов средствами баскетбола. Необходимо отметить, что тесты дают информацию, прежде всего о степени сформированности специальных и специфических физических способностей. На основе результатов тестирования можно:

- сравнить подготовленность как отдельных игроков, так и целых групп;
- проводить спортивный отбор для секционных занятий;
- осуществлять в значительной степени объективный контроль за двигательной подготовкой занимающихся;
- выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов и форм организации занятий.

Тестирование мы проводили в три этапа: на втором занятии (контрольный срез, сентябрь 2017 г.), в середине прохождения учебного материала (текущий срез, декабрь 2017 г.) и в конце прохождения учебного материала (итоговый срез, март - апрель 2018 г.).

Содержание и методика проведения тестирования

Оценка «5» — двигательное действие выполнено уверенно, непринужденно, в соответствии с требованиями к ученикам того или иного класса.

Оценка «4» — соблюдены основные требования, но допущены одна-две мелкие ошибки.

Оценка «3» — действие в основном выполнено, но допущены две существенные ошибки или одна существенная и одна-две мелкие ошибки.

Тест 1. Ведение мяча с изменением направления («змейка») 30 м (2x15 м)

По команде «На старт!» учащиеся принимают положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде «Марш!» учащиеся начинают бег по восьмерке с ведением мяча правой и левой рукой, выполняя при этом обводку ориентиров, находящихся на расстоянии 3 м друг от друга. Фиксируют время, которое показывает ученик, пересекая финишную линию.

Существенные ошибки: кисть руки накладывается на мяч ударом (шлепком); неправильная координация работы рук и ног; ноги прямые; неумение управлять мячом в свободном передвижении шагом и бегом без постоянного зрительного контроля.

Мелкие ошибки: ведение мяча перед со-бой с недостаточно акцентированным направлением движения вперед; недостаточно согнуты ноги; неумение осуществлять ведение мяча без периодического зрительного контроля.

Тест 2. Челночный бег с ведением мяча 3x10 м

Старт тот же, что и в тесте 1. По команде «Марш!» ученик устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой, при этом не беря мяч в руки, и устремляется обратно, касается ногой стартовой линии и финиширует не останавливаясь. Фиксируют время, которое ученик показывает, пересекая финишную линию.

Существенные ошибки: руки неправильно накладываются на мяч; не переносится центр массы тела в сторону предстоящего движения; потеря контроля над мячом; недостаточно согнуты ноги; бег на носках; неумение чередовать работу правой и левой рук при изменении направления движения;

Мелкие ошибки: недостаточно акцентированный перенос центра массы тела в сторону предстоящего движения с мячом; длительная задержка

мяча в момент перевода его для ведения другой рукой; недостаточно четкое чередование работы рук в зависимости от направления ведения.

Тест 3. Штрафной бросок

Учащиеся разбиваются по парам: один подает мяч, другой с линии штрафного броска выполняет броски в кольцо 10 раз подряд. Затем партнеры меняются ролями. Засчитывают каждый попавший в кольцо мяч.

Существенные ошибки: неправильное исходное положение ног и руки с мячом перед броском; бросок неправильный, выполняется резко, без плавного последовательного раз-гибания ног, руки и направляющего движения кистью;

Мелкие ошибки: неполное выпрямление ног и руки в момент завершающего движения кистью; очень высокая или низкая траектория полета мяча.

Тест 4. Бросок в движении

Учащиеся строятся у средней линии с правой стороны щита. У каждого мяч. По команде учителя ученик начинает ведение, выполняет два шага и бросок в кольцо с отскоком от щита, затем возвращается на свое место, выполняет второй бросок и т.д. (всего - 10). Фиксируют количество точных попаданий в кольцо.

Существенные ошибки: неправильная координация работы ног в момент ловли мяча; опускание мяча вниз после его ловли и задержка его внизу; недостаточный вынос мяча в момент толчка вверх; нет направляющего движения кистью; отсутствие прицельного броска (бросок считается прицельным, если мяч после отскока от щита попадает в корзину или же, ударившись о дужку кольца, отскакивает вверх); нет выраженного махового и стопорящего шага в момент прыжка вверх;

Мелкие ошибки: замедленная фиксация шагов в момент ловли мяча; излишне согнутая в коленном суставе маховая нога в момент прыжка вверх; неполное выпрямление вверх руки с мячом; недостаточно мягкое

направляющее движение кистью; нет широкого свободного шага в момент ловли мяча после его ведения.

Тест 5. Передача мяча двумя руками от груди в стену

Учащиеся располагаются в 3 м от стены и по сигналу учителя в течение 30 сек. выполняют передачи в стену обеими руками от груди. По свистку передачи заканчивают. Подсчитывают количество выполненных передач за 30 сек. Задание можно выполнять двумя группами: одна группа учащихся выполняет передачи, другая считает; затем группы меняются местами.

Таблица 1

Таблица оценки тестирования средствами баскетбола

Содержание теста	Оценка		
	«5»	«4»	«3»
Ведение мяча с изменением направления («змейка») 30 м (2x15 м).	10,00	10,5	11,00
Челночный бег с ведением мяча 3x10 м.	8,6	8,9	9,2
Штрафной бросок (к-во попаданий)	5	4	3
Бросок в движении (к-во попаданий)	5	4	3
Передача мяча двумя руками от груди в стену (к-во передач)	19	18	17

2.2. Разработка опытно-экспериментальной программы проведения учебно-тренировочных занятий

В соответствии с основной идеей нашего исследования, необходимо было определить оптимальные пути для эффективного развития

двигательной подготовленности юных баскетболистов на учебно-тренировочных занятиях на основе комплексного подхода, и в дальнейшем, с помощью батареи тестов по физической подготовленности, сравнить уровень возможностей контрольной и экспериментальной групп.

В качестве обеспечения учебно-тренировочных занятий мы применили комплексы специальных упражнений и игровые задания:

- индивидуальные, парные, и групповые упражнения баскетболистов;
- «Школа мяча» (специальные упражнения на развитие координационных способностей);
- круговые тренировки;
- подвижные игры и игровые задания на развитие двигательных способностей.

Важным этапом в экспериментальной программе являлось не вызвать чрезмерного утомления, отрицательных эмоций, скуки, стресса и т.д. Такой подход к учебно-тренировочному процессу требует постоянного регулирования объема, характера и интенсивности нагрузок. Это необходимо и для стимулирования того или иного физического качества, укрепления и повышения уровня функционального и морфологического статуса систем организма ребенка.

Важнейшее требования учебно-тренировочного занятия – правильный подбор упражнений, способствующий освоению техники изучаемых видов двигательной деятельности. В баскетболе одним из основных технических приемов являются передачи мяча и броски по кольцу. И ее освоению на учебно-тренировочных занятиях мы уделили основное внимание.

Комплекс специальных упражнений, примененных в экспериментальной группе

Индивидуальные упражнения

1. Бросать мяч в стену на равную высоту с разных расстояний и

ловить его.

2. Бросать мяч в стену, поворачиваться вокруг себя и ловить его.
3. Бросать мяч в стену, делая шаги то в одну, то в другую сторону.
4. Бежать мимо стены, бросая в нее мяч на некоторое расстояние впереди себя и ловить его.
5. Присесть, бросать из такого положения мяч и ловить его.
6. Лечь на живот, бросать мяч в стену и ловить его. Затем выполнить это упражнение лежа на спине.
7. Сесть и бросать мяч в пол так, чтобы он отскакивал в стену, а затем, ударившись об пол, возвращался в руки.
8. Встать и бросать мяч в стену с ускорением. Стараться выполнить максимальное количество передач за определенное время (например, за минуту).
9. Встать и бросать мяч в стену разными способами: одной рукой, из-за плеча, снизу, между ногами, стоя лицом к стене, а затем спиной. После этого проделать то же самое, только бросать мяч так, чтобы он отскакивал от пола.
10. Встать правым боком и бросать мяч в стену левой рукой через спину и, поймав его правой рукой, передать в левую позади себя.
11. Взять в руки 2 мяча. Бросать их в стену по очереди, отбивая об пол. Постараться делать это максимально быстро.

Парные упражнения

1. Игроки располагаются друг против друга. Один из игроков набрасывает мяч вверх, партнер после выполнения кувырка (на мате) возвращает мяч партнеру нижней передачей двумя руками.

Количество повторений – 10.

Варианты: увеличить количество повторений; игрок выполняет подряд два-три кувырка; принимает после кувырка два-три мяча подряд.

2. Игроки располагаются друг против друга. Один из них выполняет в течение 30 сек. кувырки на мате 15-20 раз. Сразу после окончания кувырков он делает 10 передач двумя руками снизу партнеру.

Количество повторений – 2.

3. Игрок с мячом располагается у кольца, партнер сидит на скамейке. Игрок с мячом выполняет передачу двумя руками на 6 м вглубь площадки. Игроку, сидящему на скамейке, необходимо переместиться к мячу и сделать партнеру нижнюю передачу мяча двумя руками, а затем вновь сесть на скамейку.

4. Игрок с мячом располагается у кольца. Партнер находится в 3 м от лицевой линии. Игрок с мячом выполняет от кольца передачу мяча двумя руками с низкой траектории полета. Партнер должен принять мяч двумя руками снизу, переместиться за лицевую линию и возвратиться для приема следующего мяча.

Количество передач – 10.

Варианты: увеличить количество передач; от сетки выполнить нападающий удар; увеличить расстояние до лицевой линии.

5. Один игрок располагается у кольца, второй в 6 м от нее в глубине площадки. Игроки выполняют передачу мяча двумя руками. После каждой передачи второй игрок перемещается к лицевой линии, касается ее рукой и возвращается для приема следующего мяча.

Количество передач – 10.

Варианты увеличить количество повторений; увеличить расстояние до лицевой линии.

6. Один игрок стоит у сетки, второй – в 6-7 м от нее. Игроки выполняют нижнюю передачу мяча двумя руками. После каждой передачи игроки должны: лечь на грудь и лечь на спину; повернуться на 180 градусов; принять упор присев; принять упор сидя сзади; лечь на спину, лечь на правый бок, принять упор лежа и выполнить отжимание и т.п.

Количество повторений – 10.

Варианты: задание выполняет один игрок; задание выполняют оба игрока; количество повторений увеличивается.

7. Игроки стоят у кольца. Один из них с мячом. Он посылает мяч в пол,

партнер перемещается к отскочившему от пола мячу, выполняет нижнюю передачу двумя руками, делает поворот на 180 градусов и нижней передачей возвращает мяч первому игроку.

Количество повторений – 10. *Варианты:* увеличить количество повторений; удар в пол выполнить в момент осуществления партнером переворота через плечо; после удара партнер у сетки смещается вправо-влево-вперед.

8. Один игрок располагается у кольца, партнер с мячом в 6-8 м от нее. Игроки выполняют нижнюю передачу двумя руками. После каждой передачи игрок, стоящий у сетки, поворачивается на 180 градусов и имитирует блокирование.

Количество повторений – 10.

Варианты: увеличить количество повторений; партнер в поле выполняет передачу к линии нападения.

9. Два игрока стоят у лицевой линии в 5-6 м от стены. У одного из них мяч. Выполнив передачу двумя руками снизу в стену, он должен добежать до сетки. Второй игрок в это время после отскока от пола выполняет передачу мяча двумя руками снизу в стену и бежит к сетке, а к отскочившему от пола мячу перемещается первый игрок и т.д.

Количество повторений – 10.

Варианты: увеличить количество повторений; перед передачей в стену выполнить переворот через плечо, падение на грудь, спину и т.д.

10. Игроки стоят друг за другом. Игрок с мячом выполняет нижнюю передачу двумя руками вперед-в сторону. Партнер перемещается к мячу и выполняет передачу снизу над собой. В это время первый игрок перемещается к нему спиной. В следующей передаче мяч направляется вперед – в сторону. К нему устремляется игрок из-за спины пасующего. Выполнив передачу, он перемещается за спину первого игрока.

Количество повторений – 10.

Варианты: увеличить количество повторений; передачи в сторону выполнять без дополнительной передачи мяча над собой.

«ШКОЛА МЯЧА»
(специальные упражнения баскетболиста на развитие
координационных способностей)

Чтобы развивать у юных баскетболистов координацию движений, в опытно-экспериментальную программу мы включили специальные упражнения «Школа мяча». В каждом занятии мы использовали не более пяти упражнений. Некоторые из этих упражнений мы рекомендовали ребятам проводить дома (домашнее задание).

1. Лежа на спине, мяч за головой, бросить мяч вверх перед собой и поймать.
2. Переложить мяч из руки в руку вокруг туловища по обе стороны, не касаясь тела.
3. Мяч в руках за спиной. Перебросить мяч через голову и поймать впереди.
4. Бросить мяч одной рукой из-за спины через плечо вверх и поймать его двумя руками, одной рукой.
5. Встать на одну ногу, другую поднять вперед, бросить мяч под ногу с наружной стороны вверх и поймать.
6. Из стойки ноги врозь наклониться вперед, бросить мяч назад-вверх, повернуться кругом, выпрямиться и поймать мяч.
7. Подбросить мяч перед собой вперед-вверх, догнать его и поймать, прежде, чем он упадет на пол.
8. Лежа на животе, мяч на площадке около головы, бросить мяч в сторону-назад.
9. Подбросить мяч вверх, сесть на пол, встать и поймать его. Подбросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать его. Подбросить мяч вверх, сесть и поймать его сидя. Из седа опять подбросить мяч вверх и поймать его стоя.
10. Прыгать через препятствия (например, через гимнастическую скамейку), ударяя мячом о пол или подбрасывая и ловя его.
11. Бросить мяч по коридору шириной 50 или 100 см как можно дальше (если мяч выйдет за пределы коридора, бросок не засчитывается).

12. Бросить мяч, стараясь попасть в центр круга, нарисованного на полу. Диаметр круга от 30 до 100 см. Условия выполнения упражнения различные. Так, например, надо быстрее набрать 15 очков с линии броска. Первая линия чертится на расстоянии 3 м, вторая – 4 м и третья – в 5 м от круга. С каждой линии разрешается делать 3 броска. За каждое попадание дается 1 очко.

13. Покатить мяч по полу и догнать его за линией (линия находится в 8-10 м).

14. Выполнить кувырок на мате и устремиться за мячом, подброшенным вперед-вверх партнером. Поймать мяч после ускорения и вести его, обводя препятствия справа или слева. Затем подбросить мяч и поймать его до того, как он коснется пола.

15. То же, но подбрасывать мяч невысоко над матом и во время его полета выполнить кувырок.

16. Лежать на спине с мячом в руках. По сигналу вскочить, с разбега 3-4 м перепрыгнуть через скамейку, перелезть через гимнастическое бревно, выполнить рывок на 5-8 м, влезть на гимнастическую стенку, коснуться рукой верхней перекладины, спрыгнуть и сделать заключительный рывок к финишу.

Круговые тренировки, применяемые в экспериментальной группе

Комплекс 1

1. Прыжки в шаге с ноги на ногу через линейки на отрезках прямой 10 или 20 м.

2. Узкая стойка ноги врозь, передача баскетбольного мяча вокруг себя.

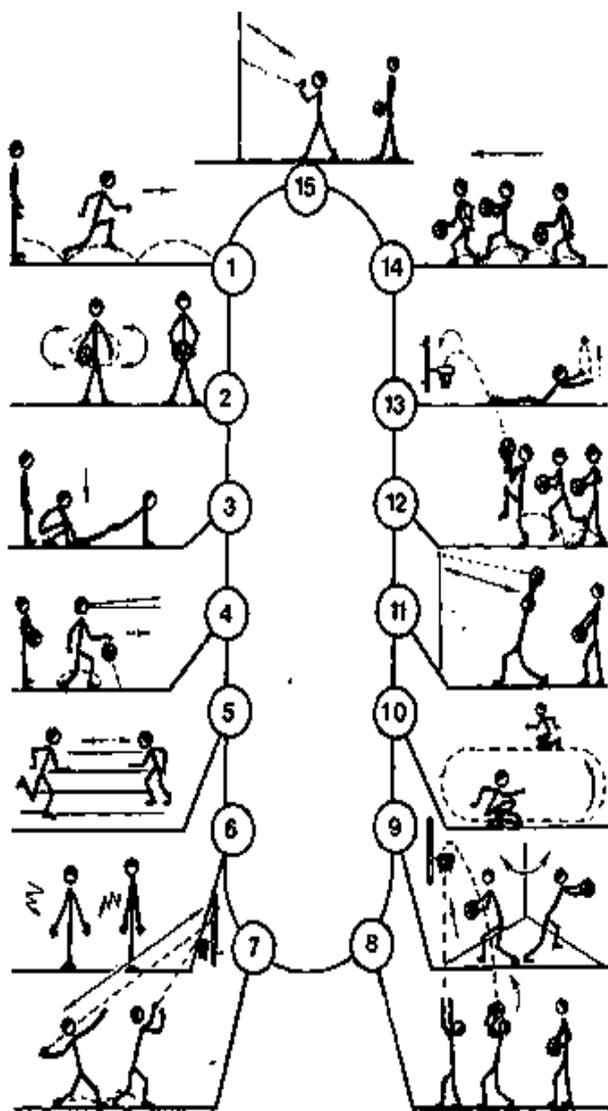
3. Переход через упор присев в упор лежа с последующим возвращением в основную стойку.

4. Ведение баскетбольного мяча на месте вокруг себя со зрительным контролем за мячом и без него.

5. Из положения высокого старта, челночный бег с ускорением на отрезках 20 м с повторением 4 – 6 раз.

6. Сжатие и разжатие кистевого эспандера одновременно обеими руками.

7. Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8 – 10 м, метание теннисного мяча на дальность отскока с последующей ловлей и повторением упражнения.



8. Броски по кольцу с близких точек одной рукой от плеча.

9. Вышагивание с мячом без отрыва носка ноги, касаясь им угла стены справа и слева.

10. Передвижение в полном приседе вперед или по кругу.

11. Верхняя передача баскетбольного мяча двумя руками с ударом о стену.

12. Бросок мяча по кольцу в прыжке после удара мяча о пол с выполнением двух прыжковых шагов.

13. Лежа на животе, теннисный мяч в правой руке, поочередное подбрасывание и ловля теннисного мяча (жонглирование).

14. Ведение баскетбольного мяча с продвижением вперед, чередуя двумя прыжковыми шагами с мячом в руках.

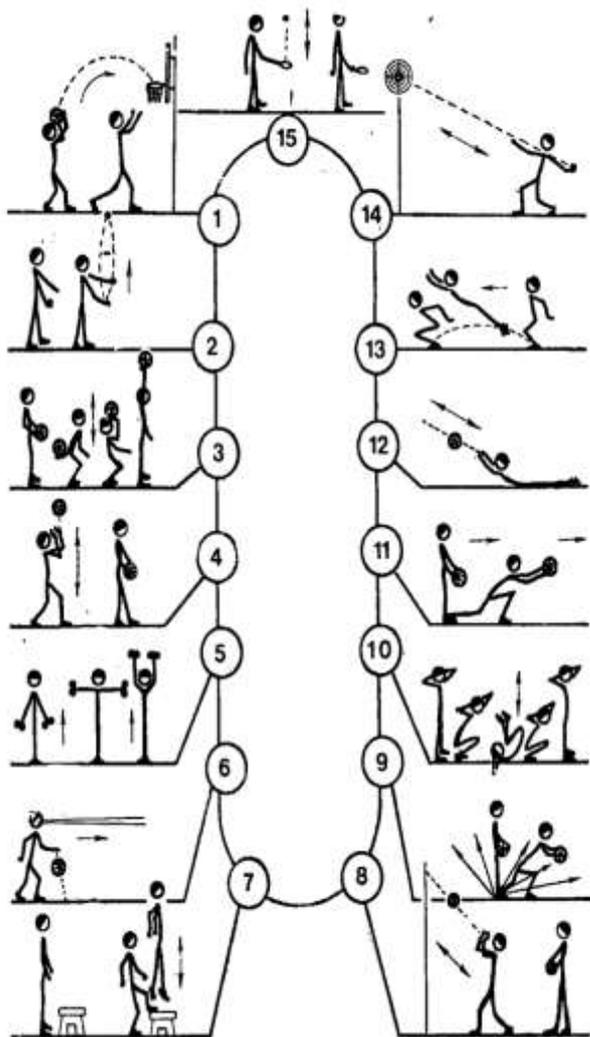
15. Передача двумя руками баскетбольного мяча от груди в стенку.

Комплекс 2

1. Броски баскетбольного мяча одной рукой от плеча по кольцу в пределах штрафной площадки.

2. Подбрасывание и ловля малого мяча по замкнутому кругу в одну и другую стороны.

3. Перенос мяча поочередно правой и левой рукой, поднимая и опуская его.



4. Верхняя передача волейбольного мяча над собой на высоту 1-2 м, стоя на месте.

5. Стоя на месте, поднимать и опускать прямые руки с гантелями, вверх через стороны.

6. Медленное ведение баскетбольного мяча без зрительного контроля по прямой.

7. Стоя правой (левой) ногой на скамейке, темповые прыжки над скамейкой со сменой толчковой ноги в безопорном положении.

8. Верхняя передача волейбольного мяча с отскоком от стенки на высоте 3 м.

9. Вышагивание с мячом в различных направлениях, имитируя передачу.

10. Стоя, руки за головой, лечь перекатом на спину и встать качем вперед, ноги скрестно.

11. Ходьба выпадами вперед с набивным мячом в руках.

12. Лежа на животе, броски и ловля мяча с отскоком от стенки.

13. Из полуприседа (руки сзади) прыжок с места в длину.

14. Броски теннисного мяча в баскетбольный щит или мишень на дальность отскока и ловля его.

15. Стоя на месте, подбрасывание теннисной ракеткой мяча.

Варианты круговых тренировок мы привели в *Приложении 1*.

Подвижные игры, применяемые в экспериментальной группе

Прогони мяч под игроками

Игроки ложатся на живот в шеренги на расстоянии одного метра друг от друга. На правом фланге шеренги стоит игрок с мячом. По сигналу игрок с мячом кричит: «Упор лежа!» и все игроки принимают это положение.

Направляющий прогоняет мяч под игроками на левый фланг шеренги, а сам занимает положение упора лежа в начале шеренги. Легофланговый, приняв мяч, дает команду: «Ложись!», после чего все игроки ложатся на живот, а игрок с мячом бежит на правый фланг, перепрыгивая через лежащих, выполняет ведение с броском по корзине до обязательного попадания и возвращается назад. Добегая до своей шеренги, он дает команду: «Упор лежа!» и эстафета продолжается.

Выигрывает команда, игроки которой первыми займут свои места.

Салка и мяч

Игроки бегают по площадке, передавая мяч друг другу и, тем самым, спасаются от водящего. Их задача состоит в том, чтобы передать мяч игроку, которого настигает водящий, т.к. игрока с мячом осаливать нельзя. В этом случае водящий должен преследовать нового игрока.

Водящий, если представился момент, может осалить мяч в руках играющего или на лету, перехватывая его. При удачной попытке идет смена ролей.

Пятнашки с ведением

По жребию игроки одной из команд располагаются по всей баскетбольной площадке. Два игрока другой команды, выполняя ведение мяча, стараются приблизиться к соперникам и запятнать их руками, за что начисляется выигрышное очко.

Игра продолжается пять минут, после чего команды меняются ролями.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

Отруби хвост

Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна из команд защищается, другая нападает.

Игроки первой команды становятся в колонну по одному и берут стоящего впереди под пояс.

Функции направляющего выполняет самый ловкий игрок. Игроки нападающей команды равномерно располагаются по периметру игровой площадки, у одного из них волейбольный мяч.

Задача игроков нападающей команды – попасть мячом в последнего игрока колонны, («отрубить хвост») который выбывает из игры. Но это сделать нелегко, т.к. последнего игрока колонны защищает руками, ногами и туловищем направляющий. Ему помогают в этом все остальные игроки команды, которые вслед за направляющим перемещаются соответственно по площадке так, чтобы заслонить замыкающего.

Правила:

- Защищающиеся не имеют права образовывать «улитку», т.е. свернуться в кружок, спрятав последнего игрока колонны.
- Попадание не засчитывается, если игрок, выполнивший бросок переступил черту или попал в голову.

Через определенное количество времени играющие меняются местами. Выигрывает команда, в которой осталось больше игроков.

Передал - садись

Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны по одному, параллельно одна другой. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 5-8 шагов с мячом в руках.

По сигналу руководителя капитан передает мяч обусловленным способом первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно капитану и сразу же принимает упор присев. Затем капитан обменивается передачами со 2-м, 3-м и остальными игроками команды. Каждый игрок,

сделавший ответную передачу, принимает упор присев. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает.

Побеждает команда, закончившая передачи мяча первой и не нарушившая правила

Игра усложняется, если последний в колонне игрок, получив мяч, бежит на место капитана, а тот встает в начало колонны. После этого игрок, стоящий перед колонной, снова обменивается передачами с остальными игроками. Таким образом, в ходе игры каждый побывает в роли капитана.

Все рисунки к подвижным играм даны в *Приложении 2*.

Перед применением разработанных комплексов по использованию специальных упражнений и подвижных игр мы провели первоначальное тестирование, результаты которого приведены ниже (*Таблицы 2,3, Рис. 1,2*).

Таблица 2

**Результаты первоначального тестирования
контрольной группы**

		Оценка			Качественный показатель
		«5»	«4»	«3»	
1 тест	Кол-во	3	10	3	13
	%	15	50	15	65
2 тест	Кол-во	7	5	4	12
	%	35	25	20	60
3 тест	Кол-во	4	4	8	8
	%	20	20	40	40
4 тест	Кол-во	13	3	3	16
	%	65	15	15	80
5 тест	Кол-во	4	7	6	11
	%	20	35	30	55

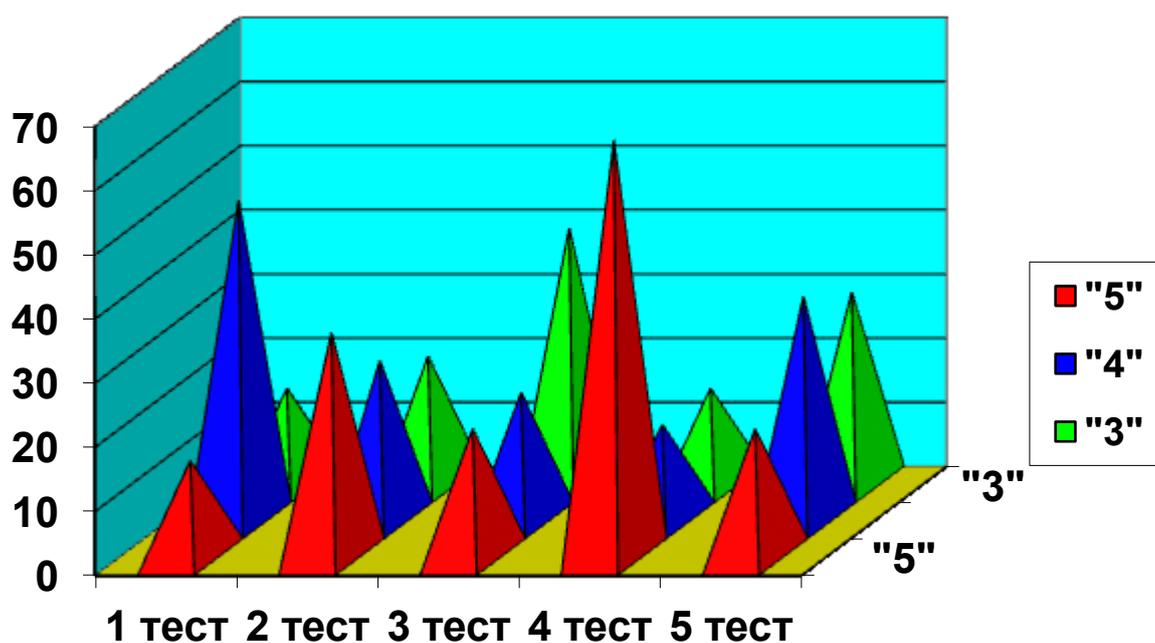


Рис. 1. Диаграмма «Показатели первоначального тестирования контрольной группы»

Таблица 3

Результаты первоначального тестирования экспериментальной группы

		Оценка			Качественный показатель
		«5»	«4»	«3»	
1 тест	Кол-во	5	8	3	13
	%	25	40	15	65
2 тест	Кол-во	8	5	2	13
	%	40	25	10	65
3 тест	Кол-во	4	1	5	5
	%	20	5	25	25
4 тест	Кол-во	10	6	1	16
	%	50	30	5	80
5 тест	Кол-во	5	8	4	13
	%	25	40	20	65

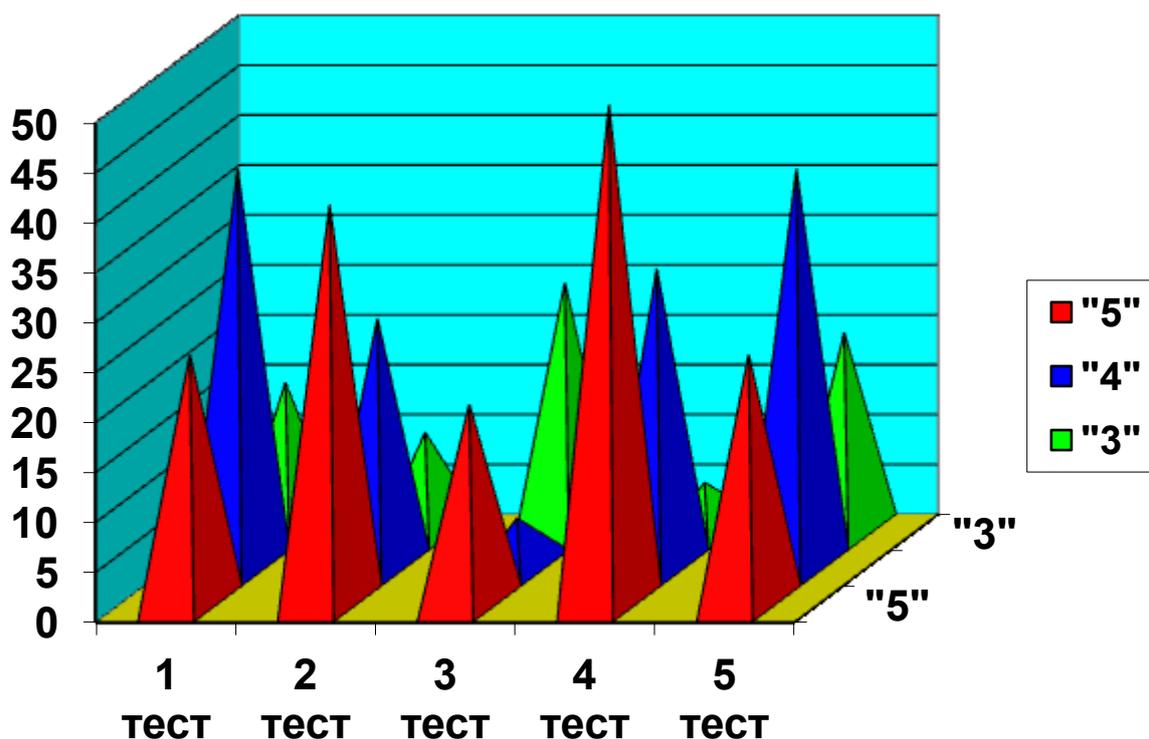


Рис. 2. Диаграмма «Показатели первоначального тестирования экспериментальной группы»

Выводы по второй главе

Контроль за уровнем воспитания двигательных качеств баскетболистов в учебно-тренировочной работе должен осуществляться на основании информационно значимых компонентов структуры физической подготовленности занимающихся и их систематического сопоставления с прогнозируемыми показателями.

На первом этапе тестирования такие показатели в экспериментальной и контрольной группах были сравнительно на одном уровне, что позволило применить разработанную нами опытно-экспериментальную программу для учебно-тренировочных занятий по баскетболу с юными игроками.

ГЛАВА 3. Результаты исследования и их обсуждение

3.1. Динамика показателей двигательной подготовленности юных баскетболистов в процессе эксперимента

Анализ качественных показателей (оценки «4» и «5») контрольной и экспериментальной групп на первоначальном этапе тестирования представлен в предлагаемых ниже таблице и диаграмме (Таблица 4, Рис.3).

Таблица 4

Качественные показатели первоначального тестирования ЭГ и КГ

		Результаты тестирования					Итого
		1 тест	2 тест	3 тест	4 тест	5 тест	
Контрольная группа	Кол-во	13	12	8	16	11	60
	%	65	60	40	80	55	60
Экспериментальная группа	Кол-во	13	13	5	16	13	60
	%	65	65	25	80	65	60

Анализируя сравнительные показатели первоначального тестирования контрольной и экспериментальной групп, мы отметили, что в контрольной группе на «4» и «5» сдали 60 человек, (сумма всех тестов), а это составляет 60 %, также, как и в экспериментальной группе. Одинаковые результаты занимающиеся ЭГ и КГ имели в тесте 1 - ведение мяча с изменением направления («змейка») и в тесте 4 - бросок в движении. Необходимо отметить, что в тестировании таких качеств как сила и скоростно-силовые способности испытуемые показали примерно одинаковые результаты. Разница в них составила всего 5 %. Это свидетельствует о том, что на констатирующем этапе исследования испытуемые контрольной и экспериментальной групп имели примерно одинаковые исходные данные.

Анализируя качественные показатели первоначального тестирования, можно отметить, что наиболее слабый результат был показан детьми в 3

тесте (штрафной бросок). В 4 тесте (бросок в движении) результаты несколько выше по сравнению с другими показателями.

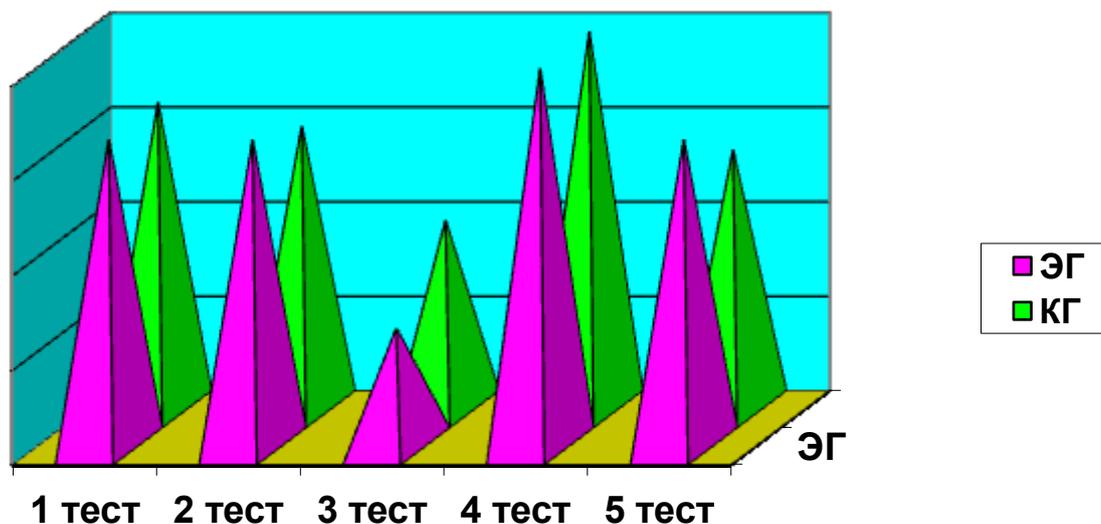


Рис 3. Диаграмма «Сравнительная оценка результатов первоначального тестирования экспериментальной и контрольной групп»

Исходя из сказанного выше при разработке экспериментальной программы, мы старались обратить внимание на развитие отстающих качеств.

Текущее тестирование было проведено в декабре 2017 года. Показатели текущего тестирования представлены в *Таблицах 5, 6 и Рис. 4,5).*

Таблица 5

Результаты текущего тестирования контрольной группы

		Оценка			Качественный показатель
		«5»	«4»	«3»	
1 тест	Кол-во	6	11	3	17
	%	30	55	15	85
2 тест	Кол-во	7	7	5	14
	%	35	35	25	70
3 тест	Кол-во	7	5	9	12
	%	35	25	45	60
4 тест	Кол-во	12	5	3	17
	%	60	25	15	85
5 тест	Кол-во	5	9	6	14
	%	25	45	30	70

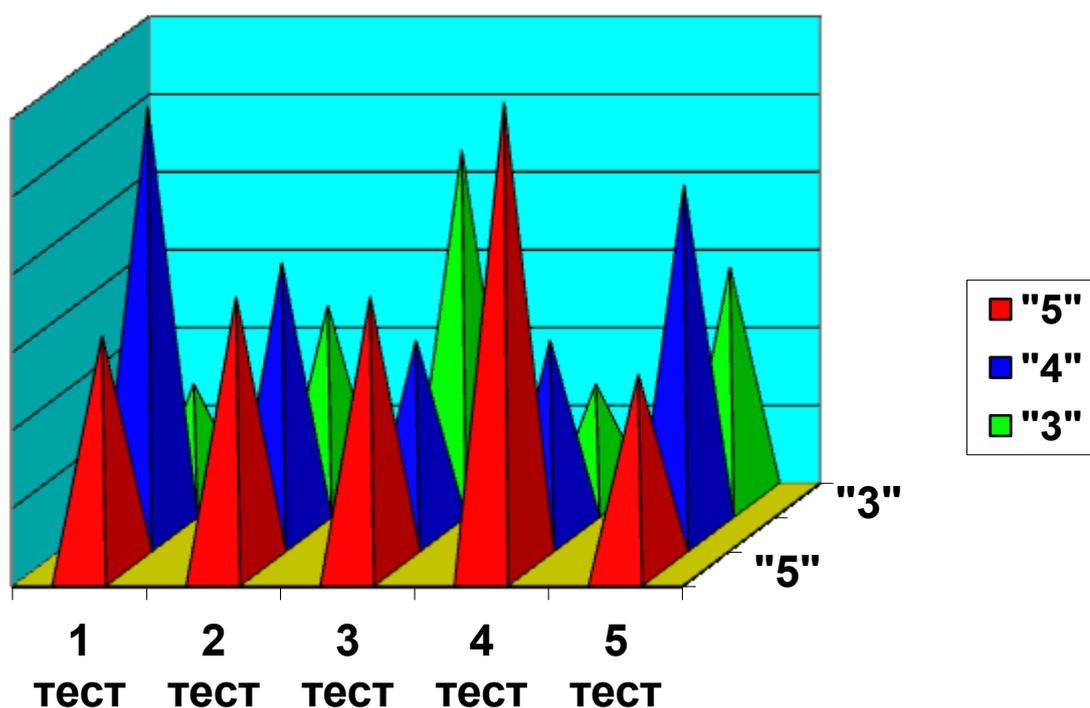


Рис. 4. Диаграмма «Показатели текущего тестирования контрольной группы»

Таблица 6

Результаты текущего тестирования экспериментальной группы

		Оценка			Качественный показатель
		«5»	«4»	«3»	
1 тест	Кол-во	7	9	4	16
	%	35	45	20	80
2 тест	Кол-во	11	7	2	18
	%	55	35	10	90
3 тест	Кол-во	8	7	5	15
	%	40	35	25	75
4 тест	Кол-во	9	8	4	17
	%	45	40	20	85
5 тест	Кол-во	6	9	5	15
	%	30	45	25	75

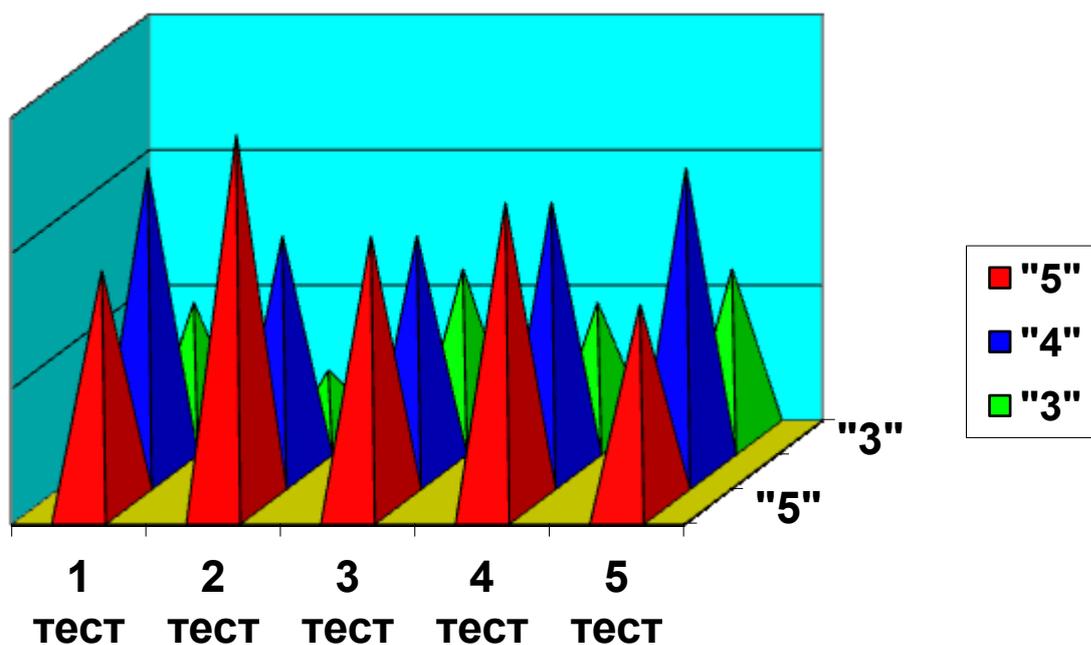


Рис. 5. Диаграмма «Показатели текущего тестирования экспериментальной группы»

Таблица 7

Качественные показатели текущего тестирования экспериментальной и контрольной группы

		Результаты тестирования					Итого
		1 тест	2 тест	3 тест	4 тест	5 тест	
Контрольная группа	Кол-во	17	14	12	17	14	74
	%	85	70	40	85	70	66
Экспериментальная группа	Кол-во	16	18	5	17	15	81
	%	80	90	25	85	75	85

На *Рис.6* можно наглядно проследить динамику результатов текущего тестирования обеих групп.

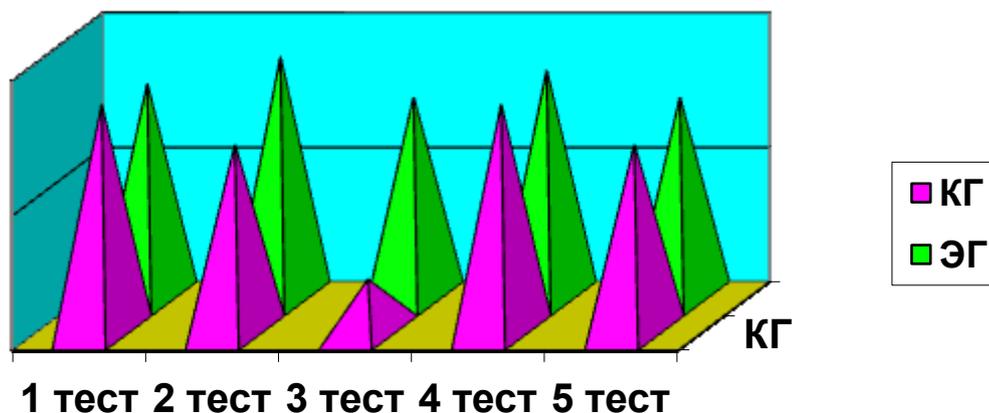


Рис. 6. Диаграмма «Сравнительные результаты текущего тестирования экспериментальной и контрольной групп»

3.2. Оценка результатов опытно-экспериментальной работы и их обсуждение

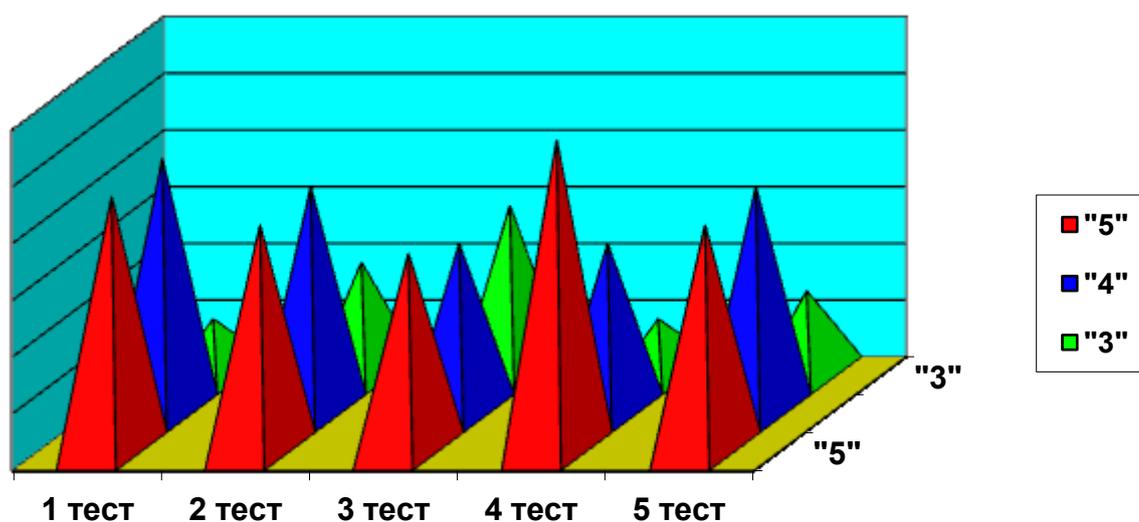
Итоговое тестирование проводилось в марте-апреле 2018 года. Результаты этого тестирования представлены в *Таблицах 8, 9 и Рис. 7,8.*

Анализ итоговых результатов тестирования показал, что в экспериментальной группе наблюдается значительное увеличение количества учащихся качественно улучшивших свои показатели. Если на первом этапе их было 60 человек (сумма всех тестов), на втором этапе – 82, то на итоговом этапе тестирования таких детей стало 96. Только четыре человека из экспериментальной группы получили удовлетворительные оценки.

Таблица 8

**Показатели итогового тестирования физической подготовленности
баскетболистов контрольной группы**

		Оценка			Качественный показатель
		«5»	«4»	«3»	
1 тест	Кол-во	9	9	2	18
	%	45	45	10	90
2 тест	Кол-во	8	8	4	16
	%	40	40	20	80
3 тест	Кол-во	7	6	6	13
	%	35	30	30	65
4 тест	Кол-во	11	6	2	17
	%	55	30	10	85
5 тест	Кол-во	8	8	3	16
	%	40	40	15	80



**Рис. 7. Диаграмма «Результаты итогового тестирования
контрольной группы»**

Таблица 9

Показатели итогового тестирования экспериментальной группы

		Оценка			Качественный показатель
		«5»	«4»	«3»	
1 тест	Кол-во	9	9	2	18
	%	45	45	10	90
2 тест	Кол-во	13	7	-	20
	%	65	35	-	100
3 тест	Кол-во	10	8	2	18
	%	50	40	10	90
4 тест	Кол-во	13	7	-	20
	%	65	35	-	100
5 тест	Кол-во	8	12	-	20
	%	40	60	-	100

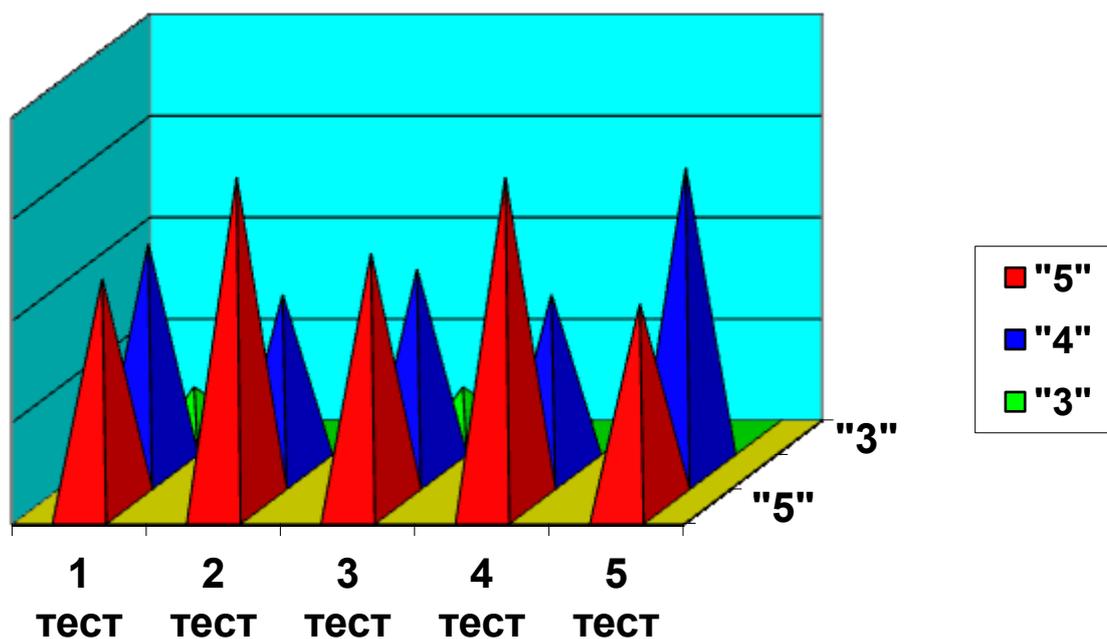


Рис. 8. Диаграмма «Результаты итогового тестирования экспериментальной группы»

В контрольной группе качественные показатели тоже улучшились, но они отстают по сравнению с экспериментальной группой. Например, на

первоначальном этапе тестирования качественные показатели в контрольной группе имели 59 детей, на текущем их было 73, то на итоговом этапе тестирования таких детей стало 80 человек. Уменьшилось количество детей, получивших удовлетворительные оценки: первоначально их было 24 человека, на текущем этапе стало 20, а на итоговом – 17 человек. Данные анализа подтверждают, что в контрольной группе наблюдается улучшение показателей меньше, чем экспериментальной.

Анализ результатов итогового тестирования показал, что количество детей, имеющих оценки «4» и «5» преобладает в экспериментальной группе, а количество детей, имеющих удовлетворительные оценки больше оказалось в контрольной группе.

В представленных ниже *Таблице 10* и *Рис. 9* можно проследить динамику результатов тестирования контрольной и экспериментальной групп на итоговом этапе эксперимента.

Таблица 10

Анализ качественных показателей итогового тестирования контрольной и экспериментальной групп

		Результаты тестирования					Итого
		1 тест	2 тест	3 тест	4 тест	5 тест	
Контрольная группа	Кол-во	18	16	13	17	16	80
	%	90	80	65	80	80	80
Экспериментальная группа	Кол-во	18	20	18	16	20	96
	%	90	100	90	80	100	96

Абсолютный прирост качественных оценок на итоговом этапе тестирования в экспериментальной группе по сравнению с первоначальными результатами составило 36 человек, а в контрольной группе – 21 человек. Это доказывает, что разработанный нами комплекс специальных упражнений и

подвижных игр для юных баскетболистов носит эффективный характер для развития двигательных способностей детей.

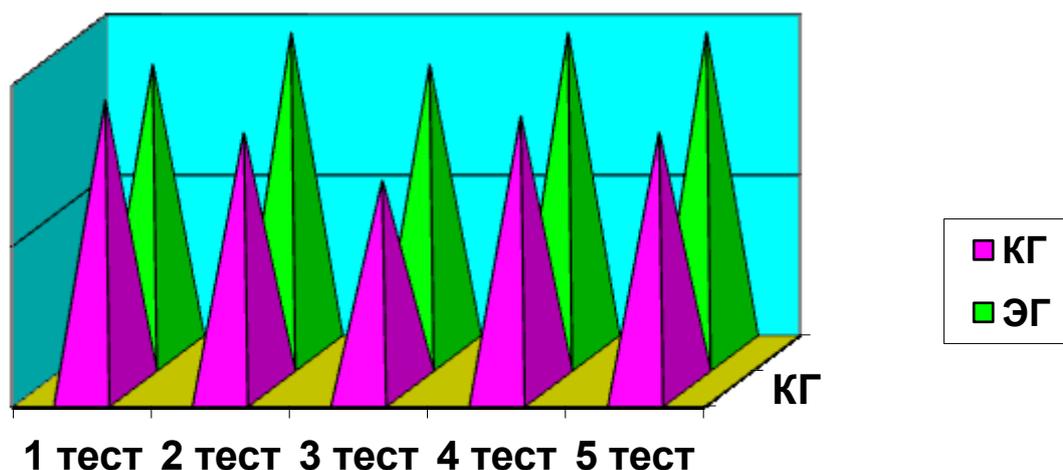


Рис. 9. Диаграмма «Сравнительная характеристика двигательных способностей испытуемых контрольной и экспериментальной групп на итоговом этапе тестирования»

Достоверность данных выводов подтверждает сравнительные *Таблица 11* и *Рис. 10* показателей экспериментальной и контрольной групп на всех этапах опытно-экспериментальной работы.

Таблица 11

Сравнительный показатель результатов баскетболистов на всех этапах тестирования

	Первоначальное тестирование		Текущее тестирование		Итоговое тестирование	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Контрольная группа	60	60	74	61	80	80
Эксперименталь-ная группа	60	60	81	81	96	96

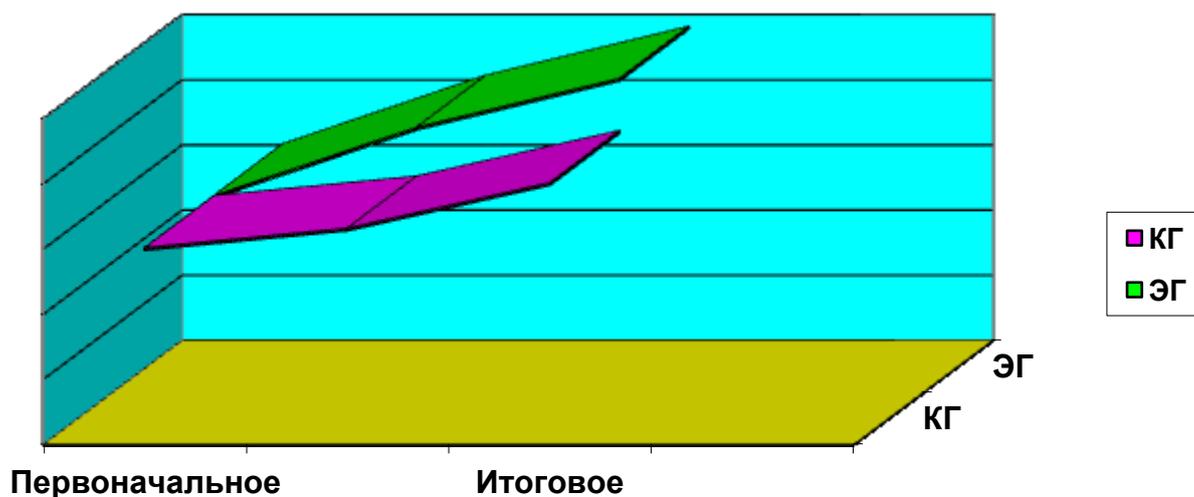


Рис. 10. Диаграмма «Сравнительный показатель результатов баскетболистов на всех этапах тестирования»

Таким образом, результаты представленного тестирования позволяют сделать следующие выводы:

- прослеживается динамика показателей двигательных способностей детей в обеих группах;
- в экспериментальной группе прослеживается опережение результатов по уровню физической подготовленности в сравнении с контрольной группой;
- разработанный комплекс специальных упражнений и игровых заданий для учебно-тренировочных занятий по баскетболу дает достоверный прирост двигательных способностей детей экспериментальной группы на всех этапах опытно-экспериментальной работы.

Выводы по третьей главе

Для повышения эффективности физического воспитания при его планировании преимущество должны иметь специальные упражнения,

оказывающих разностороннее воздействие на организм и выраженный тренирующий эффект, поскольку физические нагрузки, не вызывающие напряжения физиологических функций и не обеспечивающие тренирующего эффекта не оказывают достаточного оздоровительного воздействия. Один из перспективных путей реализации тренирующего эффекта занятий – это применение специальных упражнений игрового характера и использование спортивно-игрового метода в учебно-тренировочном процессе с юными баскетболистами.

Заключение

Педагогические наблюдения и оценка двигательной подготовленности баскетболистов показали, что содержание реального процесса по физической культуре определяется, в первую очередь, конкретной реализацией существующих на сегодняшний день различных программ. Большую эффективность в развитии физических качеств демонстрируют такие формы, в которых используется тренировочный принцип в организации занятий, а также большое влияние оказывают учебно-тренировочные с применением специальных упражнений и игровых методов.

Предлагаемая нами экспериментальная программа по баскетболу и ее методическое обеспечение позволяют эффективно решать задачи формирования и совершенствования двигательных качеств юных баскетболистов.

Полученная объективная информация об уровне физической и технической подготовленности детей в экспериментальной и контрольной группах свидетельствует о том, что разработанная нами опытно-экспериментальная программа, является эффективной, так как результаты в конце исследования в экспериментальной группе выше, чем в контрольной.

Общая стратегия развития и формирования двигательных способностей с детьми оптимально закладывается посредством учебно-тренировочных занятий с использованием специальных физических упражнений, игровых заданий и соревнований по физическим качествам. Использование такой методики формирования двигательных способностей юных баскетболистов достоверно повышает уровень их физической работоспособности.

Доминирующим средством, используемым в вышеуказанном процессе, является метод включения в деятельность занимающихся не только двигательных возможностей, но и умственных, интеллектуальных и

психологических, основанных на интересе.

В процессе опытно-экспериментальной работы мы подтвердили выдвинутую нами гипотезу о том, что у юных баскетболистов формируется устойчивая потребность к освоению ценностей физической культуры, за счет познавательного интереса к учебно-тренировочным занятиям. Это дает им возможность реализовать потребность в занятиях спортом, а методическое обеспечение этой работы позволяет развивать свою двигательную активность и физическую работоспособность баскетболистов на начальном этапе подготовки.

Список литературы

1. Адашкявичене, Э.И. Баскетбол для школьников: из опыта работы / Э.И. Адашкявичене. – Москва : Просвещение, 1983. – 79 с. : ил.
2. Астанин, М.В. Индивидуальные факторы физической подготовленности баскетболистов / Максим Валерьевич Астанин ; Рос. федерация баскетбола.(РФБ), г. Москва // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 11 (57). – С. 9–13.
3. Анискина С.Н. Методика обучения техники игры в баскетбол. – М.,1991.
4. Башкин С.Г. Уроки по баскетболу. — М.: Физкультура и спорт, 1996.
5. Буйлова, Л.А. Применение игрового метода в физическом воспитании школьников (на примере баскетбола) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Буйлова Любовь Анатольевна ; Московская гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2005. – 23 с. : ил
6. Власов, А.М. Комплексный контроль физической подготовленности и морфофункционального состояния юных баскетболистов 12-15 лет : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Власов Александр Михайлович ; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. – Москва, 2004. – 142 с.
7. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры // Под.ред. Ю.М. Портнова. — М.: Физкультура и Спорт, 1997.- 480с.
8. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва, 2008.
9. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.
10. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб.пособие для вузов/И.С.Барчуков, А.А.Нестеров; ред.Н.Н.Маликов. 3- е изд. , стер.- М.: Академия, 2009.

11. Вари П. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер. с фр. / Под ред. Л. Ю. Поплавского, 2014.
12. Голомазов, С.В. Возрастная динамика проявления быстроты и целевой точности у школьников и юных баскетболистов / С.В. Голомазов, Н.В. Сквородникова // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 1. – С. 2–4.
13. Германов Г.Н., Цуканова Е.Г Тренировочное задание как первичная единица микроструктуры спортивной тренировки // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал. 2011. № 4 (74). С. 29-34.
14. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010.
15. Грачев О.К. Физическая культура: учеб. пособие для вузов/О.К.Грачев.-М.; Ростов н/Д:МарТ, 2005.
16. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том
17. Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
18. Горская И.Ю. Оценка координационной подготовленности в спорте / И.Ю. Горская // Теория и практика физ. культуры. - 2010. - № 7. - С. 34-37.
19. Дулин, А. Л. Баскетбол в школе / А. Л. Дулин. Ижевск, 1996. — С. 89–94.
20. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2006.
21. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
22. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
23. Костикова Л. В. Баскетбол. Азбука спорта. — М., 2002.
Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. — М., 1999.

24. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
25. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов: программы общеобразоват. учрежд. /В.И.Лях,А.А.Зданевич; М-во образ.и науки Рос.Федерации.-2-е изд.-М.:Просвещение,2005
26. Коняхина Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процессе [Текст]:учебное пособие/ Г. П. Коняхина; Челяб. гос. пед. ун-т.-Челябинск: Издат. центр "Урал. акад.", 2013.
27. Коняхина Г.П., Черная Е.В., Сайранова О.С. Методика проведения круговой тренировки в избранном виде спорта: Учебно-методическое пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 94 с.
28. Коняхина Г.П., Коняхина А.В., Борисова Е.В. Организационно-методические основы проведения эстафет в учебном процессе. Учебное пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. –260 с.
29. Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности юного спортсмена: учебно-методическое пособие / Кузьменко Г.А., Эссеббар К.М.— М.: Прометей, Московский педагогический государственный университет, 2013. 140— с.
30. Кузин, В. В Баскетбол. Начальный этап обучения / В. В. Кузин, С.А. Поли-евский. М.: Физкультура и спорт, 2002. -С. 34.
31. Лихачев, О.Е. Самостоятельная тренировка баскетболистов / О.Е. Лихачев, В. А. Горячев Смоленск, 1997. — С. 10–12.
32. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.

33. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2002.
34. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
35. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу. - Волгоград, 1994.- 35с.
36. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г.Южный, октябрь, 2005. – 56 с.
37. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. –: Издательский центр «Академия».2008.
38. Нестеровский, Д. И. Обучение основам техники защиты игры в баскетбол / Д. И. Нестеровский. Пенза: ПГПУ, 1997. — С. 30.
39. Некоторые рекомендации для тренеров, работающих с группами начальной подготовки по баскетболу / Пер. с англ. Е.А.Черновой. — М., 2002.
40. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им.
41. П.Ф.Лесгафта, 2008г. - 62 с.
42. Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова: Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. - М.: Академия, 2006.
43. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
44. Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения: учеб. Для вузов/ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнов.- 5-е изд., стер.-М.:Академия, 2008.
45. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.

46. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.
47. Скворцова, М.Ю. Совершенствование скоростно-силовых качеств баскетболистов / М.Ю. Скворцова // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. – С. 171–173.
48. Скворцова, М.Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов: учебное пособие / М.Ю. Скворцова. – Кемерово, Изд-во ГУ КузГТУ, 2007. – 112 с.
49. Сортэл, Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков /Н. Сортэл. -М: Астрель, АСТ. 2002. -С. 69–71.
50. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу (V-VI классах)// Физкультура в школе. – 1993.-№4.-С.13-20.
51. Федосеев В. В. На уроках баскетбола // Физкультура в школе. 1995. № 2. С. 26-27.
52. Физическая культура [Текст]:учебник для вузов/А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др.-Москва: Юрайт, 2013.
53. Физическая культура [Текст]:учебник для вузов/ ред. М.Я. Виленский.-Москва:КноРус,2012.
54. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
55. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие. Омск, 1991.60 с.
56. Яхонтов, Е. Р. Мяч летит в кольцо / Е. Р. Яхонтов Ленинград, Лениздат, 1984. -С. 10–12.
57. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000, 58 с.

Интернет-ресурсы:

58. <http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение»
59. <http://dic.academic.ru> – словари и энциклопедии
- 60.. <http://www.poiskknig.ru> – возможность поиска электронных книг
61. <http://studentam.net/> - электронная библиотека учебников
62. <http://window.edu.ru/> - единое окно образовательных ресурсов.
63. http://fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/1 - «ФизкультУРА»
64. Сайт «Молодому учителю» <http://teacher.cspu.ru>
65. Федеральный портал «Российское образование» www.edu.ru
66. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
<http://cyberleninka.ru/>

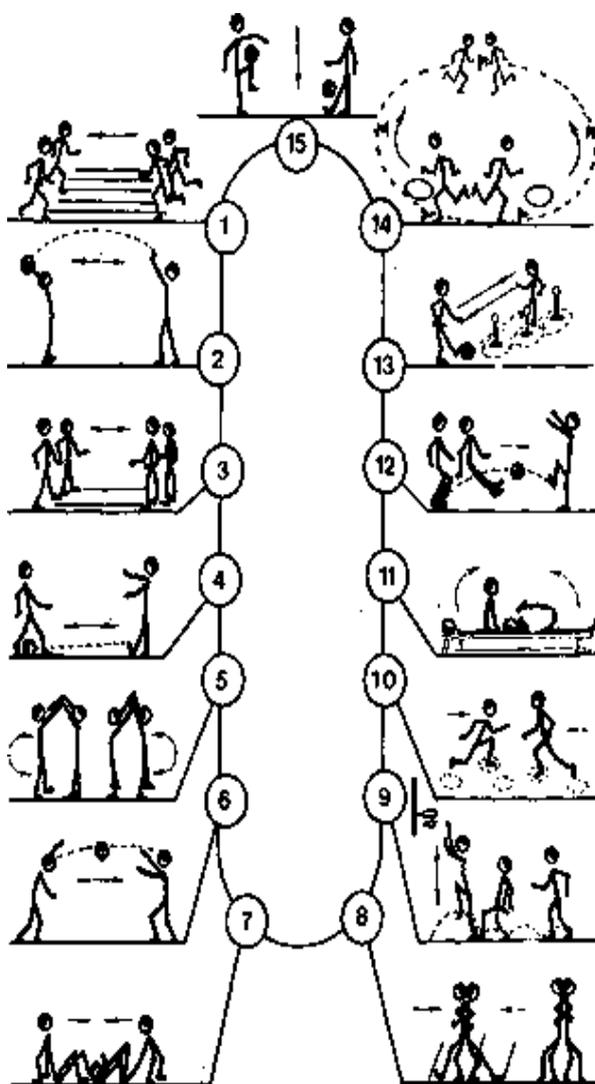
ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Комплексы круговых тренировок, применяемых в экспериментальной группе

Комплекс 1

1. Из высокого старта челночный бег с ускорением до середины отрезка.
2. Верхняя передача мяча в парах двумя руками из-за головы.
3. Ходьба на внутренней и внешней сторонах стопы.



4. Нижняя передача футбольного мяча в паре между партнерами.

5. Стоя лицом друг к другу (взявшись руками вверху) вращение в правую и левую стороны.

6. Передача в парах пасом головы.

7. Сидя в упоре сзади, игра с футбольным мячом ногами между партнерами.

8. Стоя спиной друг к другу, захватом рук в локтевых суставах выталкивание партнера за линию.

9. В прыжке с разбега доставание рукой баскетбольного щита.

10. Бег прыжками по кочкам на отрезках прямой с повторением задания.

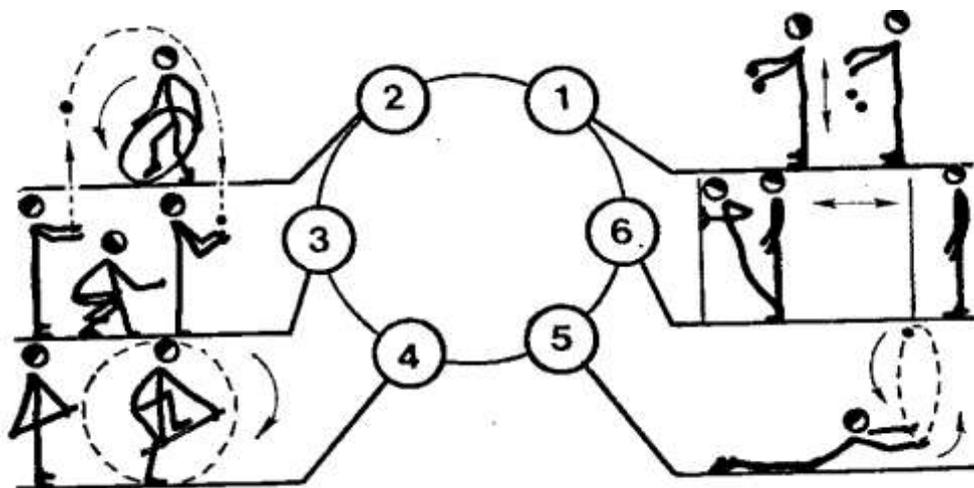
11. Партнеры лежат на спине (первый держит за ноги второго), поочередные наклоны туловища первого, сгибание и разгибание ног второго партнера.

продолжение Приложения 1

12. Удерживать футбольный мяч между ног, передача мяча вперед партнеру броском обеих ног.
13. Ведение футбольного мяча с обводкой 3 или 4 стоек и пасом партнеру.
14. Бег партнеров два раза по 50-метровому кругу в противоположных направлениях на опережение.
15. Жонглирование футбольным мячом при помощи стопы, бедра между партнерами.

Комплекс 2

1. Одновременный выпуск и ловля двух теннисных мячей хватом сверху.
2. Из основной стойки прыжки через вращающийся вперед обруч.
3. Из основной стойки подбрасывание и ловля мяча с одновременным касанием пола во время полета мяча.



4. Из основной стойки поочередное перешагивание гимнастической палки с последующим перехватом рук и вращением палки назад-вверх.
5. Лежа на животе подбрасывание и ловля теннисного мяча (жонглирование).
6. Стоя в 1 м от стенки, переход в упор о стенку с последующим отталкиванием и возвращением в исходное положение.

Приложение 2

Подвижные игры, применяемые в экспериментальной группе

Поймай мяч

Играющие образуют большой круг. Расстояние между игроками 1-2 метра. За кругом находится водящий.

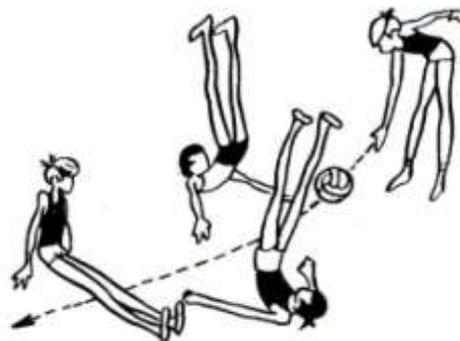


Участники передают мяч друг другу, а водящий пытается перехватить его, двигаясь за кругом. Если это ему удалось, он заменяется тем игроком, который последним коснулся мяча.

Правилами разрешается передавать мяч только соседу справа или слева.

Туннель

Игроки в каждой команде садятся на пол в шахматном порядке в две шеренги так, чтобы ступни ног участников одной шеренги находились на уровне колен игроков другой шеренги. В конце каждой шеренги стоят два игрока.



По сигналу игрок 1 каждой команды бросает баскетбольный (набивной) мяч так, чтобы он катился по полу к игроку 2, стоящему напротив. Чтобы пропустить мяч, участники делают перекат назад, после чего опять принимают исходное положение. Игрок 2 забирает мяч и бежит сменить игрока 1, который садится в начало шеренги. В это время

Продолжение Приложения 2

закрывающий шеренгу встает, чтобы получить мяч, брошенный игроком 2. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Гонка мячей в колоннах

Команды выстраиваются в колонны по одному. И.п. – ноги шире плеч. Перед каждой командой лежит набивной мяч.

По сигналу первый игрок команды берет мяч и передает его над головой стоящему сзади и т.д. Последний, получив мяч, проползает между ногами в начало колонны, встает и передает мяч через голову назад.

Игра продолжается до тех пор, пока первый номер команды не вернется на свое место.

Кто точнее?

Команды построены в колонны по одному или в шеренги у своих баскетбольных щитов. В руках у первых игроков по баскетбольному мячу.

По сигналу первые номера ведут мяч до щита и обусловленным способом бросают мяч в корзину. После попадания (число попыток неограниченно) они перебрасывают мяч вторым номерам, а сами возвращаются на левый фланг. То же повторяют вторые номера, третьи и т.д.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Варианты:

- каждый игрок выполняет только по одному броску, а при распределении мест учитывается количество попаданий и быстрота выполнения задания;
- капитаны команд находятся недалеко от щита с мячом в руках. Игроки поочередно бегут к щиту, на ходу ловят брошенный капитаном мяч и забрасывают его в корзину;
- игроки передвигаются к щиту попарно, перебрасывая мяч

продолжение Приложения 2

друг другу обусловленное количество раз. Затем первый номер забрасывает мяч в корзину, а сам возвращается в команду. Второй с ведением мяча возвращается в начало колонны и, передав мяч третьему, вместе с ним повторяет задание, теперь уже сам, бросая мяч в корзину.

Дирижер

Два игрока стоят лицом друг к другу на расстоянии 3-4 м. Один (без мяча) выполняет имитацию различных вариантов ведения мяча на месте, второй (с мячом) как можно точнее повторяет их, выполняя ведение. По команде учителя игроки меняются ролями.

Салки баскетболистов (парные)

Вариант 1. Игра проводится в парах (без мяча). Один игрок убегает, а второй (водящий) старается догнать его и осалить. Убегать можно только спиной или боком вперед. При этом водящий должен осалить убегающего касанием. Если убегающий игрок хоть немного пробежит лицом вперед, то он считается осаленным. В этом случае игроки меняются ролями и продолжают играть, но новый водящий должен дать партнеру возможность отбежать на некоторое расстояние.

Вариант 2. Аналогичен первому, но водящий выполняет ведение мяча и может осаливать других свободной рукой за любую часть тела. Если водящий при осаливании потеряет мяч, то оно не засчитывается. После осаливания водящий должен передать мяч игроку, и только тогда они меняются ролями.

Салки баскетболистов (групповые)

Игра аналогична парной игре «Салки баскетболистов» (2 вариант), но играет весь класс одновременно. Выбирают 2-4 водящих, которые, ведя мяч, начинают осаливать остальных. Убегать можно только спиной или боком вперед. Игрок, которого осалили, меняется ролями с водящим. Новый водящий не имеет права осаливать игрока, который его осалил.

продолжение Приложения 2

Игра может проводиться в двух группах (например, мальчики и девочки), которые играют на площадке одновременно, но отдельно друг от друга.