



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

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

**Особенности методики обучения и тренировки детей школьного
возраста по баскетболу**

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.01 Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура»
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:
61,25% авторского текста

Работа рекомендована к защите
«12» февраля 2025 г.
Директор института
А.Р. Сибиркина Сибиркина А.Р.

Выполнил:
Студент группы ЗФ-409-106-3-1
Калмыков Виктор Николаевич

Научный руководитель:
кандидат педагогических наук, доцент
Кравцова Лариса Михайловна

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА БАСКЕТБОЛУ И ЕГО РОЛЬ В ИХ ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ.....	6
1.1 Роль баскетбола в физическом развитии детей школьного возраста.....	6
1.2 Методы, методики и этапы обучения школьников игре в баскетбол....	12
1.3 Способы организации игры в баскетбол для школьников	17
Выводы по первой главе.....	20
ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ШКОЛЬНИКОВ ИГРЕ В БАСКЕТБОЛ (НА ПРИМЕРЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ).....	22
2.1 Организация исследования.....	22
2.2 Диагностика уровня сформированности у детей школьного возраста навыков игры в баскетбол и уровня физической подготовки для игры	27
2.3 Формирующий этап эксперимента.....	34
2.4 Контрольный этап эксперимента (оценка эффективности разработанной методики).....	42
Вывод по второй главе.....	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	46
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	48

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Роль физической культуры и спорта в жизни среднестатистического школьника невозможно переоценить. Этот учебный предмет помогает укреплению здоровья, развитию и постепенному совершенствованию двигательных умений и навыков.

Баскетбол относится к категории подвижных спортивных игр. Также мы не ошибемся, если назовем его универсальным средством физического воспитания подрастающего поколения. Учителями физической культуры и спорта в общеобразовательных школах страны эта игра часто внедряется в уроки.

Систематическая деятельность баскетболом детей школьного возраста позволяет создать крепкий фундамент физической подготовленности, жизненно важных двигательных навыков. Баскетбол способствует развитию координационных и скоростных способностей обучающихся.

Актуальность выбранной темы исследования обусловлена тем, что моменту, когда школьник начнет уверенно играть в баскетбол и получать физические преимущества от игры, он должен получить необходимые навыки, научиться правилам, запомнить технику. То есть нужно пройти определенный этап обучения, направленный на формирование навыков ведения передач, бросков, прочих важных в баскетболе двигательных действий.

Недостаточное владение техникой игры в баскетбол не позволит школьнику в полной мере применить ее как эффективное средство развития двигательных навыков, физических качеств. Поэтому в педагогической и тренерской практике так важно использовать доступные и эффективные методы объяснения правил игры в баскетбол, его техники, базовых терминов и двигательных действий.

Цель исследования – теоретически изучить и практически обосновать эффективность применения методики обучения элементам баскетбола детей школьного возраста.

Объект исследования - процесс обучения детей школьного возраста игре в баскетбол на начальном этапе подготовки.

Предмет исследования – методика обучения элементам баскетбола детей школьного возраста.

Гипотеза нашего исследования: грамотно выстроенная методика формирования у школьников навыков игры в баскетбол на начальном этапе подготовки, позволит ощутить все его преимущества. При этом уместно задействовать индивидуальный подход к каждому ученику, принимать во внимание уровень сензитивности развития физических качеств, половозрастную принадлежность, антропометрические признаки ребенка. При условии четкого следования этим правилам высока вероятность того, что игра в баскетбол окажет содействие правильному физическому развитию и укреплению здоровья детей школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по теме исследования.
2. Подобрать диагностический инструментарий для выявления уровня сформированности навыков младших школьников игры в баскетбол, оценить уровень их физической подготовленности к игре, провести диагностику.
3. Разработать методику по совершенствованию физической подготовки и навыков игры в баскетбол у детей школьного возраста.
4. Оценить эффективность разработанной методики.

Методы исследования:

- теоретические (анализ психолого-педагогической, методической, литературы по рассматриваемой теме);
- психодиагностические;

– эмпирические: анкетирование, наблюдение, эксперимент, метод систематизации.

Научная значимость исследования: научное обоснование применения конкретных методов, упражнений для развития уровня физической подготовки и навыков игры в баскетбол детей школьного возраста.

База исследования: Экспериментальное исследование проводилось на базе МАОУ «СОШ № 8» г. Челябинск. В эксперименте приняли участие учащиеся 4 «А» и «Б» классов 52 человека: 21 мальчик, 31 девочка.

Практическая значимость работы состоит в том, что разработанная методика по повышению уровня теоретических и практических навыков игры в баскетбол детей школьного возраста, представляет интерес для студентов-бакалавров, обучающихся по направлению подготовки «Педагогическое образование», «Физическая культура».

Структура работы. Работа включает введение, два раздела, заключение, список использованных источников.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА БАСКЕТБОЛУ И ЕГО РОЛЬ В ИХ ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ

1.1 Роль баскетбола в физическом развитии детей школьного возраста

Физическая культура – ключевая дисциплина в обучении любого школьника. Образовательный процесс, реализуемый в условиях современной общеобразовательной школы, отличается серьезным влиянием на зрение, внимание, активное использование интеллектуальной деятельности. А его главным недостатком, о чем свидетельствуют многолетние наблюдения, признается низкая подвижность.

Благодаря выполнению школьниками регулярных физических упражнений можно минимизировать риск утомляемости нервной системы, активизировать стимулируют закалку иммунитета, общую работоспособность организма ребенка.

Физические нагрузки поддерживают в нормальном состоянии работу центральной нервной системы, ускоряют передачу нервных импульсов от суставов и мышц, переводят ее в фазу повышенной активности. У школьников, которые регулярно занимаются физической культурой и спортом, отмечается лучшее восприятие и запоминание новой учебной информации, лучшее функциональное состояние организма, работы сердечнососудистой системы.

Посещение школьниками уроков физической культуры и спортивных секций - лучшая профилактика проблем с опорно-двигательной системой, хронических, простудных заболеваний.

В 21 веке наблюдаются кардинальные трансформации условий жизни общества, выражаемые повсеместной цифровизацией, компьютеризацией. Смело можно констатировать факт роста профессий, связанных с сидячим образом жизни, работой с компьютером и прочими

цифровыми устройствами. Популярные сегодня профессии требуют от специалиста навыков четко и правильно (с первого раза, безошибочно) выполнять сложные движения, действия.

Со школьной скамьи инициируется процесс формирования такого гражданина, который будет соответствовать запросам общества, работодателей. Поэтому всем без исключения современным детям со школьной скамьи нужно развивать координационные способности, которые помогут ловко управлять двигательными действиями. Подобный опыт будет особенно ценен в условиях дефицита времени, будет способствовать сбережению работоспособности, статической устойчивости [1].

Современное общество предъявляет следующие требования к молодежи и гражданам трудоспособного возраста: сила, выносливость, ловкость, быстрота, оперативная память и мышление, высокая концентрация внимания, умение максимально быстро обрабатывать информацию, наличие волевых качеств.

Добиться поставленной задачи помогают подвижные игры. Поэтому в жизнь современных школьников, они активно включаются.

Баскетбол – одна из подвижных спортивных игр, которая идеально справляется с поставленными задачами, способствует развитию у занимающегося полезных двигательных способностей.

Регулярная игра в баскетбол, приводит к формированию таких категорий двигательных способностей, как:

- скоростно-силовые (прыжки с мячом и без мяча, рывки, передачи, броски);
- скоростные;
- выносливость (время выполнение упражнений с мячом и без мяча).

При игре в баскетбол наблюдается улучшение сочетания двигательных способностей личности:

- скоростная и силовая выносливость;
- «взрывная сила» и пр.

Сама по себе подвижная игра состоит из последовательно выполняемых физических упражнений. Частота игры в баскетбол положительно влияет на психические процессы школьника, особенно это важно в подростковом периоде. Физические упражнения и движения, свойственные игре в баскетбол, улучшают внимание, восприятие, память, мышление, воображение. В процессе самой игры крайне важно соблюдать установленные правила, условия выполнения движений. Также учитель (тренер) должен донести до каждого школьника, который проходит обучение игры в баскетбол, важность согласовывать тактические действия, реализуемые в процессе игры, со своей командой.

В материалах научной литературы встречается легенда о том, что изначально баскетбол придумали с целью развлечения американской молодежи, которой, порядком, надоело в зимнее время заниматься домашней гимнастикой. Но эта игра быстро приобрела одобрение людей самых разных возрастов, стала распространяться по всему миру.

Игра в баскетбол характеризуется высоким уровнем физических нагрузок, требует повышенной двигательной активности от игроков.

Так, любому игроку нужно воспроизводить следующие физические действия: бег, ходьба, прыжки, остановки, ловля, броски, повороты, ведение мяча в окружении соперников.

Более того, в 21 веке баскетбол давно вышел за пределы подвижной игры, превратившись в независимый вид спорта. Спортивная деятельность, связанная с баскетболом, предусматривает комплекс упражнений, при условии систематического выполнения которых можно добиться развития физических навыков [2].

Будет верно, если учителя физической культуры (тренеры секции по баскетболу) будут объяснять своим подопечным, что баскетбол не стоит ограничивать рамками атлетической или подвижной игры, традиционно

входящей в школьную программу. Это самостоятельный и довольно эффективный инструмент для физического воспитания и развития многих полезных двигательных навыков.

Баскетбол сопровождают высокие физические нагрузки. В связи с чем, он способствует общему укреплению здоровья, развитию ловкости, координации, быстроты реакции, закаливанию характера, воспитанию ответственности, духа соперничества, коллективизма.

Перед тем, как перейти, непосредственно, к игре в баскетбол, как правило, выполняют специально подобранные игровые упражнения, сочетающие в себе отдельные обучающие элементы данной игры. Такие упражнения дети школьного возраста под четким наблюдением и контролем учителя могут выполнять в двойках, тройках, даже индивидуально.

Выполнение специальных заданий с мячом, способствуют развитию координации, равновесия ребенка, точности его дифференцирования своих силовых, пространственных, временных параметров движений.

Не стоит забывать и о том, что развитие любых двигательных способностей и навыков, как правило, требует значительного количества времени, сил. В целом это максимально сложный, рутинный процесс. Главное условие – соблюдение принципа систематичности. Только это, как показывает практика, позволит добиться доведения простых физических действий до автоматизма.

Юные баскетболисты обладают большим шансом для достижения прогресса во многих физических, умственных навыках: точная передача мяча, обход соперника, ведение мяча, попадание в кольцо (штрафной, двух-, трёхочковый броски). А чтобы такие навыки помогли одержать победу в игре, требуется наличие базового уровня физической подготовки и ее постоянное усовершенствование.

Только в таком случае достигается улучшение функциональных и физических возможностей организма, специальной работоспособности,

спортивных результатов, развиваются выносливость, быстрота, сила, ловкость [4].

Занятия баскетболом благотворно сказываются на состоянии организма ребенка школьного возраста, помогают формированию значимых двигательных качеств, двигательных навыков.

Научно доказано, что систематические и грамотно организованные занятия баскетболом дают положительный воспитательный, оздоровительный, образовательный эффект.

Вместе с тем, надо признать, что в материалах научной литературы крайне мало разработана методика воспитания базовых двигательных способностей и физических качеств школьников средствами баскетбола.

Очевидно, что огромный спектр разнообразия тактических и технических действий, лежащих в основе рассматриваемой игры, обладают уникальными свойствами, открывают широкие возможности для улучшения физических навыков и умений учащихся, развития физических и психических качеств школьников [6].

Хорошо отточенные и запомненные ребенком двигательные действия, регулярно повторяющиеся в баскетболе, а также физические упражнения, лежащие в основе данной игры, - лучшее средство для рекреации, укрепления здоровья. Игра в баскетбол не требует дорогостоящего инвентаря, может организовываться человеком в самостоятельных формах занятий физической культурой и спортом.

Как уже было указано, баскетбол состоит из систематического выполнения естественных физических движений: передачи, броски, бег, прыжки. Поэтому игре в баскетбол можно обучить людей совершенно разных возрастных категорий (детей, подростков, взрослых). Сегодня спортивная подвижная игра «баскетбол» входит в программу ФГОС, начиная с младшего школьного возраста.

Желание ребенка превзойти соперника в быстроте действий, физических качествах и мышлении во имя победы, приучает мобилизовать

свои возможности, играть при условии максимизации всех сил, учит преодолевать трудности, связанные с одержанием победы над соперником. Все эти ключевые моменты игры в баскетбол помогают возвращению у школьников таких жизненно важных качеств, как настойчивость, решительность, целеустремлённость.

Потребность в постоянной смене движений и действий, порой, несовпадающих по уровню продолжительности и интенсивности, способствует комплексному воздействию на организм юных баскетболистов. В баскетболе игровая обстановка меняется каждую секунду. Поэтому игроки постоянно сталкиваются с новыми игровыми ситуациями, где нужно включать ловкость, мышление, хитрость, активизировать физические и умственные навыки. Школьники, которые систематически занимаются данной подвижной игрой, учатся постоянно следить за ситуацией, контролировать процесс, действовать инициативно, удивлять своих соперников и участников команды находчивостью, ловкостью [11].

Таким образом, комплексное проявление физических качеств игрока – одна из главных составляющих баскетбола. При этом воспроизведение в ходе игры отдельных приемов и техники во многом зависит от уровня физического потенциала игрока. Так, чтобы игрок сумел поймать мяч в нужный момент, он должен обладать высоким уровнем координационных способностей. А наличие скоростно-силовых качеств поможет справиться с задачей, связанной с точной передачей мяча членам своей команды. А достаточный уровень координационных способностей и скоростных качеств будет отвечать за успешное ведение игроком мяча, его четкие и точные броски в корзину [21].

Учитель, обучая школьников игре, должен принимать во внимание уровень их физической и технической подготовки, базовых физических способностей. А допускать школьников, непосредственно, в игру допустимо только убедившись в овладении ими элементарной техникой игровых приемов, правилами баскетбола.

1.2 Методы, методики и этапы обучения школьников игре в баскетбол

Процесс обучения школьников баскетболу осуществляется при условии реализации научно разработанной методики.

Весь процесс обучения можно разбить на несколько стадий:

1. Знакомство с правилами, основами игры, ключевыми терминами и понятиями. В пределах данной стадии учитель (тренер) должен озвучить ключевые правила игры, описать базовые броски мяча, элементы техники игры, познакомить с важнейшими терминами, которые употребляются в ходе реализации игры. До каждого ребенка должно быть донесено осознание, что баскетбол – это спортивная командная игра, в которой победы можно добиться только в том случае, если каждый игрок будет четко выполнять отведенную ему роль, помогать членам своей команды.

Азбукой баскетбола именуются ключевые термины, понятия, правила.

Атака – действия одной команды, направленные против другой команды (соперника), связанные с забрасыванием мяча в корзину противника.

Аут – мяч попал за пределы игрового поля.

Пас – передача мяча от одного игрока к другому и др.

После заучивания и разъяснения школьникам ключевых элементов азбуки баскетбола, они смогут уязвить базовые правила игры, уметь ориентироваться в ней [6].

В баскетболе, как и любой спортивной игре, существуют свои правила.

Так, к примеру, игрок должен соблюдать следующие положения:

– старт игры начинается с центра площадки, где стоит судья. Далее он бросает мяч вверх;

– игрокам дозволено передвигаться по площадке, дриблируя мечом, либо держа его руках.

Второй этап – освоение и заучивание, оттачивание техники. Будущие игроки должны приобрести навыки того, как правильно бросать мяч в корзину, держать его, передавать. Тренер или учитель по физической культуре должен акцентировать внимание школьников на технике бросков, их разновидностях и особенностях выполнения. Важно научиться выполнять технику броска без ошибок, четко и правильно.

Далее рассмотрим базовые элементы техники.

Дриблинг – базовый компонент техники рассматриваемой игры. Он позволяет игроку, в распоряжении которого оказался мяч, двигаться по полю. При этом мяч разрешается удерживать только на низком уровне. Недопустимо, если он выскочет из рук такого игрока. Также данному компоненту свойственны точность, быстрота. Игрок должен уметь оперативно менять скорость и направление дриблинга.

Пасы – еще один неотъемлемый элемент техники рассматриваемой спортивной игры. Благодаря реализации этого тактического приема, игрок может передавать мяч членам своей команды. В материалах научной литературы присутствует упоминание о таких видах пасов, как: пас с откосом, грудной пас, пас сбоку, пас из-за головы, пас через спину. Учитель или тренер должен уделить внимание каждому виду, раскрыть его особенности и научить применению, соответственно [15].

Третий этап – приобретение навыков игры в команде, практическое оттачивание мастерства. Школьников тренер или учитель должен научить командной деятельности. Важно объяснить, что в команде за каждым игроком закрепляются свои функции, задачи, например, связанные с атакой, защитой.

С этой целью организуются тренировочные игры в баскетбол, в пределах которых школьники должны разделиться на противоборствующие команды, а затем выполнять групповые упражнения.

Каждый школьник должен прийти к осознанию того, что победа в баскетболе зависит от ответственного отношения каждого игрока, взаимоподдержки и взаимовыручки в команде игроков.

Четвертый этап – проведение соревнований. Они позволяют узнать, насколько хорошо каждый школьник понял правила, особенности и тактику игры в баскетбол. Соревнования сначала могут быть организованы между классами, затем их формат усложняется (районные, между школами, региональные и пр.).

То, как хорошо покажут себя школьники в соревновательной борьбе, наглядно демонстрирует, насколько они продвинулись в познаниях баскетбола, его техники, что ценного и важного запомнили из объяснений тренера (учителя).

Соревнования любого масштаба и величины должны проводиться при условии неукоснительного соблюдения базовых правил игры, норм и техники баскетбола. За игроками каждой команды закрепляется лидер. Именно он распределяет за каждый из них свои функции и обязанности [14].

Соревнования по баскетболу традиционно организуются либо в спортивном зале, либо на уличных специально оборудованных площадках.

Школьники, систематически занимающиеся баскетболом, имеют огромное преимущество перед сверстниками, далекими от этой игры. Командный вид спорта формирует навыки работы в коллективе, сообщая, которые пригодятся на протяжении всей жизни. Также благодаря игре в баскетбол ребенок учится нести персональную и групповую ответственность. Во-вторых, он помогает развитию широкого спектра физических качеств (быстрота реакции, координация движений, скорость, выносливость). В-третьих, ребенок, который систематически играет в баскетбол, получит навыки стратегического мышления, которые будут полезны ему на протяжении всей жизни. Не секрет, что перед любым

участником игры стоит задача быстро, четко, правильно принимать решения, уметь предугадывать действия соперников.

Баскетбол – уникальная игра, играть в которую может человек любого возраста и уровня физической подготовки, без ограничений. Даже если у школьника не будет опыта игры в баскетбол, он сможет за считанные дни освоить базовые элементы, с каждым разом улучшая свои навыки.

Обучение баскетболу способствует развитию навыков управления временем, самодисциплины. Регулярные соревнования и тренировки, связанные с баскетболом, позволят улучшить навыки самоорганизации, повысить уровень ответственности ребенка. Обучение детей баскетболу – лучший выбор для развития у подрастающего поколения умственных, физических, командных навыков, лидерских качеств [11].

С этой целью используются многие педагогические методы: наглядные, словесные, практические.

В группу словесных методов смело можно включить: объяснение, рассказ, команды и распоряжения, беседа, указание, разбор.

Группа наглядных педагогических методов и средств также отличается разнообразием. Все они призваны активизировать сенсорные процессы школьников. Среди них особенно популярны демонстрационные упражнения, совместно с педагогом разучивание элементов игры. Учитель по физической культуре должен показывать четко, понятно отдельные двигательные действия, элементы игры детям. Применение наглядных методов должно использоваться при условии учета обстановки. Нужно найти самое светлое место, расположиться там, где действия, демонстрируемые учителем, будут доступны глазу каждому обучающемуся. То есть крайне важен хороший обзор. Учитель может реализовать действие целиком, частями, в обычном или замедленном темпе и т.д.

Вспомогательные наглядные методы тоже идеально подойдут для обучения игре в баскетбол школьников. Сюда входят: демонстрация кино- и видеоматериалов, схем тактических действий.

При демонстрации материалов, связанных с игрой в баскетбол, лучше отдавать предпочтение замедленному или повторному показу. А обучение тактическим действиям может быть упрощено путем применения «стоп-кадров».

Практические методы подразумевают активное включение в образовательный процесс самих занимающихся, активацию их двигательной деятельности. Гораздо быстрее успешное усвоение двигательных навыков и тактических действий может быть реализовано при условии повышенной внимательности, личного желания и заинтересованности. Каждый элемент игры и упражнение, в рамках обучающего процесса, требуют многократного повторения.

Разучивание техники игры в баскетбол допускается как целиком, так и частями. Самые примитивные элементы игры (ведение мяча, стойки, передвижения), объясняются в целостном виде. А для сложных тактических действий допускается разбивка на более простые движения, что позволяет упростить задачу их разучивания. Применение расчлененного метода рекомендуется использовать для сложных двигательных действий, реализуемых в игре. Затем, обязательно должно следовать объединение разрозненных элементов, для формирования у обучающихся полноценного и целостного представления.

Расчлененный метод уместно задействовать для формирования навыков координационно-сложных игровых приемов. К ним, к примеру, относят бросок одной рукой от головы в прыжке.

При обучении игры в баскетбол школьников также рекомендуется применять так называемые подводящие упражнения. Они идеально помогут для разучивания тактики и технических приемов. Нередко упражнения объединяют в блоки для постепенного и планомерного

освоения простых двигательных действий и движений, что, в свою очередь, позволяет подвести будущих игроков к пониманию сложных технико-тактических действий.

То, насколько хорошо и быстро школьники усвоят правила, тактику и технику игры в баскетбол, во многом зависит от профессионального мастерства педагога (тренера), его умения доступно и просто объяснять ключевые моменты игры, использовать педагогические средства и методы для разъяснения сложных моментов, учета педагогом возраста, физической подготовленности детей.

Также хочется уделить внимание и тому моменту, что в связи с кардинальной трансформацией жизни общества, система физкультурного образования также подверглась некоторым изменениям.

Очевидно, что для успешной игры в баскетбол школьникам нужно прочно овладеть сложными техническими приемами, правилами, научиться все это применять на практике. Обучение техническим приемам игры в баскетбол школьников традиционно выполнялось за счет применения известных педагогических средств и методов. Но сегодня им на смену приходят информационные технологии. Применение на уроке (в секции по баскетболу) мультимедийного сопровождения поможет перейти «от объяснительно-иллюстративного метода обучения к деятельностному» [10].

Это позволяет, в оперативные сроки, превратить детей в активных участников игры. Учителю (тренеру) в этом случае будет отведена роль помощника, который должен контролировать самостоятельность, инициативность своих подопечных. Обучение с использованием информационных технологий отличается наглядностью, эмоциональностью, увлекательностью, отлично воздействует на процесс запоминания информации, ее восприятия.

1.3 Способы организации игры в баскетбол для школьников

Эффективность и, самое главное, ожидаемый результат от объяснения правил и техники данной подвижной игры, зависит от правильности организации обучающего процесса. С этой целью допустимо применять такие методы, как: поточный, фронтальный, проходной, метод круговой тренировки, групповой, метод индивидуальных заданий.

Упражнения, лежащие в основе фронтального метода, требуют посменного, одновременного выполнения.

Поточный метод объяснения знаний сводится к выполнению одного и того же задания поочередно обучающимися.

Проходной метод отличается одновременной концентрацией в себе элементов поточного и фронтального методов. В случае его практической апробации, школьники должны выполнять отдельные упражнения, осуществлять передвижения одновременно или поочередно шеренгами. В ходе реализации данного процесса вся полезная площадь зала задействуется.

Групповой метод тренировки отличает разбивка школьников по группам. Каждой из них выдаются задания, а их выполнение нужно осуществлять поочередно.

Определенные сходства с ним имеет метод круговой тренировки. В случае выбора этого метода, также придется разбить на группы школьников, контролировать качество выполняемых ими заданий, в условиях их чередования. Но распределение самих обучающихся зависит от физических навыков, уровня подготовки. Количество кругов, подлежащих прохождению в условиях обучающего процесса, выбирается по уровню физических возможностей, возрастной категории, индивидуальных способностей.

Самостоятельное и независимое выполнение заданий каждым учеником – отличительная черта метода индивидуальных заданий. Учитель или тренер должен выполнять функцию руководства,

контролировать процесс. Правда контроль, одновременно, за всеми подопечными бывает достаточно сложным.

Выбор учителем (тренером) конкретного метода организации обучения игры в баскетбол может варьироваться от сложности задач, подлежащих разучиванию, уровня физической, тактической, технической подготовленности, бытовых условий (требуемого кол-во инвентаря и оборудования, размер зала, погодные условия и пр.).

Для практической реализации несложных действий с мячом (ведение мяча в движении, на месте), изучения игровых приемов без мяча (перемещений, стоек), лучше всего подойдут фронтальный и проходной методы. Их можно задействовать в образовательном процессе сразу вместе, либо попеременно.

Если предпочтение отдается строгому контролю над всем процессом, то для мониторинга качества выполнения сложных движений (дистанционные броски в корзину), хорошо использовать групповой метод.

Поточный метод лучше всего справиться в деле оттачивания мастерства навыков игры в баскетбол. Его рекомендуется применять для организации комплексных упражнений, в основе которых лежат поочередные, последовательные тактические действия или движения (перемещения, передачи мяча, броски).

Метод индивидуальных заданий – идеальное решение для коррекции ошибок, улучшения показателей индивидуальной подготовки будущих игроков.

На практике учителями общеобразовательных школ широко используется метод круговой тренировки. Считается, что он хорошо действует для решения задачи нормирования нагрузки обучающихся, т.к. все они принадлежат к разным категориям пола, возраста, физической подготовленности.

Он позволяет чередовать задачи совершенствования техники и обучения, развития специальных физических качеств и тактики игры, формировать качественную комплексную подготовку будущего игрока.

В теории все методы организации обучения игре в баскетбол, по-своему, эффективны и полезны. Выдающиеся представители научного сообщества и опытные тренеры по физической культуре и баскетболу, в частности, рекомендуют не акцентировать внимание на использовании только одного метода. Наилучшего обучающего эффекта, как показывает практика, можно добиться в условиях их комплексного применения, качественно организации передачи знаний относительно правил, техники и тактики игры в баскетбол.

Выводы по первой главе

Баскетбол – уникальная игра, играть в которую может человек любого возраста и уровня физической подготовки, без ограничений. Даже если у школьника не будет опыта игры в баскетбол, он сможет за считанные дни освоить базовые элементы, с каждым разом улучшая свои навыки.

Учитель физической культуры или тренер секции по баскетболу в рамках организации начальной подготовки обучающихся должен обладать всеми необходимыми навыками и компетенцией для того, чтобы научить ребенка правильно, уместно применять двигательные навыки, доступным языком объяснить базовые правила игры.

Школьники, систематически занимающиеся баскетболом, имеют огромное преимущество перед сверстниками, далекими от этой игры. Командный вид спорта формирует навыки работы в коллективе, обща, которые пригодятся на протяжении всей жизни. Также благодаря игре в баскетбол ребенок учится нести персональную и групповую ответственность. Во–вторых, он помогает развитию широкого спектра физических качеств (быстрота реакции, координация движений, скорость,

выносливость). В–третьих, ребенок, который систематически играет в баскетбол, получит навыки стратегического мышления, которые будут полезны ему на протяжении всей жизни. Не секрет, что перед любым участником игры стоит задача быстро, четко, правильно принимать решения, уметь предугадывать действия соперников.

То, насколько хорошо и быстро школьники усвоят правила, тактику и технику игры в баскетбол, во многом зависит от профессионального мастерства педагога (тренера), его умения доступно и просто объяснять ключевые моменты игры, использовать педагогические средства и методы для разъяснения сложных моментов, учета педагогом возраста, физической подготовленности детей.

Мы предположили, что грамотно выстроенная методика формирования у школьников навыков игры в баскетбол на начальном этапе подготовки, позволит ощутить все его преимущества. При этом уместно задействовать индивидуальный подход к каждому ученику, принимать во внимание уровень сензитивности развития физических качеств, половозрастную принадлежность, антропометрические признаки ребенка. При условии четкого следования этим правилам высока вероятность того, что игра в баскетбол окажет содействие правильному физическому развитию и укреплению здоровья детей школьного возраста.

Достоверность гипотезы будет проверена в экспериментальном исследовании.

ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ШКОЛЬНИКОВ ИГРЕ В БАСКЕТБОЛ (НА ПРИМЕРЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ)

2.1 Организация исследования

Экспериментальное исследование проводилось на базе МАОУ «СОШ.

№ 8» г. Челябинск. В эксперименте приняли участие учащиеся 4 «А» и «Б» классов 52 человека: 21 мальчик, 31 девочка.

Экспериментальное исследование было разделено на несколько этапов.

Первый этап – теоретический: обзор научной литературы по выбранной тематике. Была изучена методическая, педагогическая литература. Далее был выполнен анализ методики подготовки младших школьников к развитию навыков игры в баскетбол, выполнена диагностика, оценен изначальный уровень развития навыков игры в баскетбол школьников, участвующих в эксперименте.

Второй этап – опытно-экспериментальный (формирующий). В его пределах разработана и реализована методика по развитию (совершенствованию) у участников эксперимента навыков игры в баскетбол, физического уровня подготовки для успешной игры.

На третьем, так называемом заключительном этапе, была организована обработка полученных данных, выполнена повторная диагностика уровня развития навыков игры в баскетбол у младших школьников, участвующих в эксперименте, с целью выяснения эффективности предлагаемой нами методики.

По итогу были сформулированы выводы относительно эффективности разработанной методики.

Методы исследования. При написании работы нами были задействованы такие методы исследования, как: педагогическое наблюдение, теоретический анализ научных данных, контрольно-педагогические испытания.

Педагогическое наблюдение стало главной составляющей настоящего экспериментального исследования. Нами фиксировались методы и средства, применяемые на занятии, которые были задействованы учителем начальных классов с целью развития навыков игры в баскетбол.

Педагогическое тестирование – одна из наиболее популярных форм измерения знаний младших школьников. Оно применяется абсолютно на всех типах уроков и при организации различных школьных предметов. Суть: проведение педагогических тестов. Для этой цели заранее были подготовлены тесты, направленные на установление уровня владения элементами игры в баскетбол. По итогу проведения тестирования была осуществлена обработка результатов.

Вначале и в конце эксперимента нами были организованы контрольные тестирования.

Итак, цель констатирующего этапа – диагностика первоначального уровня развития навыков игры в баскетбол младших школьников, участвующих в эксперименте.

Для диагностики начальной двигательной подготовленности учащихся для игры в баскетбол, нами инициировано тестирование, которое позволило установить уровень координационных, скоростных, скоростно-силовых навыков участников эксперимента. Также в рамках настоящего исследования школьники прошли тестирования по упражнениям для определения уровня обученности основным навыкам игры в баскетбол.

Двигательные тесты представлены следующими упражнениями:

- прыжок в длину толчком двумя ногами с места;
- челночный бег 3×10 м;
- бег с высоко старта на 30 метров.

В таблице 1 можно ознакомиться с критериями оценки двигательных способностей младших школьников, участвующих в эксперименте.

Тест 1. Челночный бег 3×10 м.

Целью теста была диагностика уровня развития у детей координационных и скоростных навыков. Организация теста происходила на специальной спортивной площадке в пределах околошкольной территории. Она оборудована, как полагается, твердым покрытием. Поэтому каждый испытуемый имел хорошее сцепление с обувью, что не мешало эксперименту. Две параллельные линии – «Старт» и «Финиш» были нарисованы мелом, линии располагаются на расстоянии 10 м. друг от друга.

Ребятам нужно было принять положение высокого старта. Но строгим запретом являлось коснуться ногой стартовой линии,

Учитель объявлял ребятам команду «Марш!». У него в руке был включенный секундомер. Далее нужно было добежать до линии «Финиш» быстрее своих соперников. Эту линию требовалось коснуться рукой. А потом нужно было, вновь, добежать до отметки «Старт», и «Финиш», не затронув ее рукой. После того, как участник пересекал линию «Финиш», педагог сиюминутно останавливал секундомер. В одном забеге допускалось участие 2 школьников.

Тест 2. Прыжок толчком двумя ногами в длину с места.

Он позволял провести диагностику уровня развития скоростно-силовых способностей ног.

Для проведения прыжков руководитель эксперимента также тщательно выбирал место. На спортивной площадке школьной территории была обнаружена возможность получить хорошее сцепление с обувью. Перед каждым прыжком ребенку требовалось принять исходное положение (ступни параллельно, ноги на ширине плеч, носки ног перед линией отталкивания).

Прыжок воспроизводился одновременным толчком двух ног. Допускалось использовать мах руками (рис.1).

Измерение уровня скоростно-силовых способностей мышц ног выполнялось на основе подсчета расстояния от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного при совершении прыжка.

На тестирование отводилось три попытки. Фиксации подлежат самый лучший результат.

Среди типичных ошибок, которые были обнаружены в ходе проведения эксперимента:

- выполнение с предварительного подскока отталкивания;
- отталкивание при условии заступа за линию, ее касания;
- поочередное отталкивание ногами.

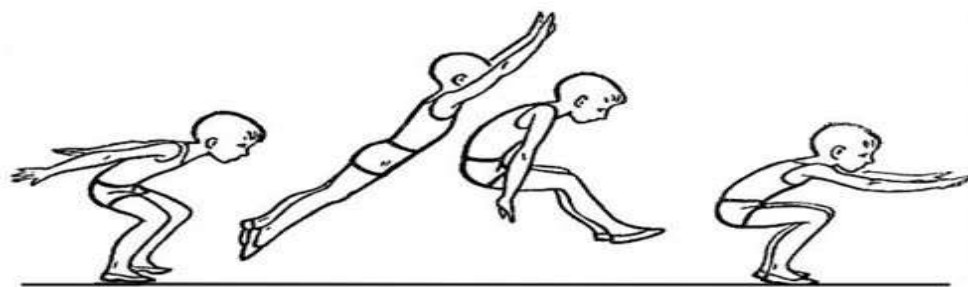


Рисунок 1 - Прыжок в длину с места

Тест 3. Бег с высокого старта на 30 метров.

За счет него был реализован замер степени скоростных способностей и быстроты школьников.

На прямой ровной дорожке около 40 м, мы начертили при помощи мела линии старта и финиша. Обе находились друг от друга на расстоянии 30м. За пределами линии финиша, около 5-6 м от него, был помещен ориентир (флажок).

Ребятам требовалось пробежать всю дистанцию в одном темпе, применив, при этом, максимальные скоростные возможности.

Забег реализовывали попарно. Руководитель тестирования засекал время, при помощи секундомера. Он стоял сбоку от линии финиша, ему

помогал один из младших школьников, кому было доверено стоять у стартовой линии с флажком.

По его команде «На старт!» ребята подходят к черте, занимая положение лицом по направлению бега. При этом одну ногу нужно было поставить немного назад.

По команде «Внимание!» флажок должен занять положение вверх, а испытуемым требовалось слегка согнуть обе ноги, выполнив наклон вперед туловища и приготовиться к следующей команде.

Помощник по команде «Марш!» должен резко вниз опустить флажок, а учителю нужно было следить за отсчетом времени с помощью секундомера. В момент пересечения линии финиша останавливается секундомер. С целью достижения точности эксперимента, было решено задействовать сразу два секундомера. Каждому школьнику на выполнение забега дается 1 попытка.

Таблица 1 – Идентификаторы двигательных способностей участников эксперимента

Двигательные тесты	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Бег на 30м, сек	5,1	5,7	6,2	5,3	5,8	6,3
Челночный бег 3x10 м, сек	8,8	9,3	9,8	9,3	9,8	10,3
Прыжок в длину с места, см.	160	150	140	155	145	130

Уровень двигательных умений оценивался следующим образом:

- «5» – выполнено верно, четко, быстро;
- «4» – выполнено верно, но далось недостаточно легко, имеют место погрешности и скованность движений;
- «3» – выполнено верно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок;

– «2» – выполнено неверно, с грубыми ошибками, техника недостаточно освоена.

Расчет уровня обученности участников эксперимента (УОУ) выполнен по методике В.П. Симонова:

$$УОУ = n_{\langle 5 \rangle} \times 100\% + n_{\langle 4 \rangle} \times 64\% + n_{\langle 3 \rangle} \times 36\% + n_{\langle 2 \rangle} \times 16\%$$

где:

$n_{\langle 5 \rangle}$ – количество полученных «пятёрок»;

$n_{\langle 4 \rangle}$ – количество полученных «четвёрок»;

$n_{\langle 3 \rangle}$ – количество полученных «троек»;

$n_{\langle 2 \rangle}$ – количество полученных «двоек»;

n – количество учащихся.

Все результаты подвергались математической обработке изложены в табличном варианте и форме диаграмм с целью лучшей наглядности.

2.2 Диагностика уровня сформированности у детей школьного возраста навыков игры в баскетбол и уровня физической подготовки для игры

Результаты первичной диагностики участников эксперимента изложены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты уровня физической подготовленности участников эксперимента

Двигательный тест	Мальчики (кол-во)			Девочки (кол-во)		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 30 м	12	9	-	10	15	6
Челночный бег 3х10 м	15	6	-	13	17	1
Прыжок в длину с места, см	13	8	-	9	16	5

Также полученные результаты для лучшей наглядности отражены на диаграмме.

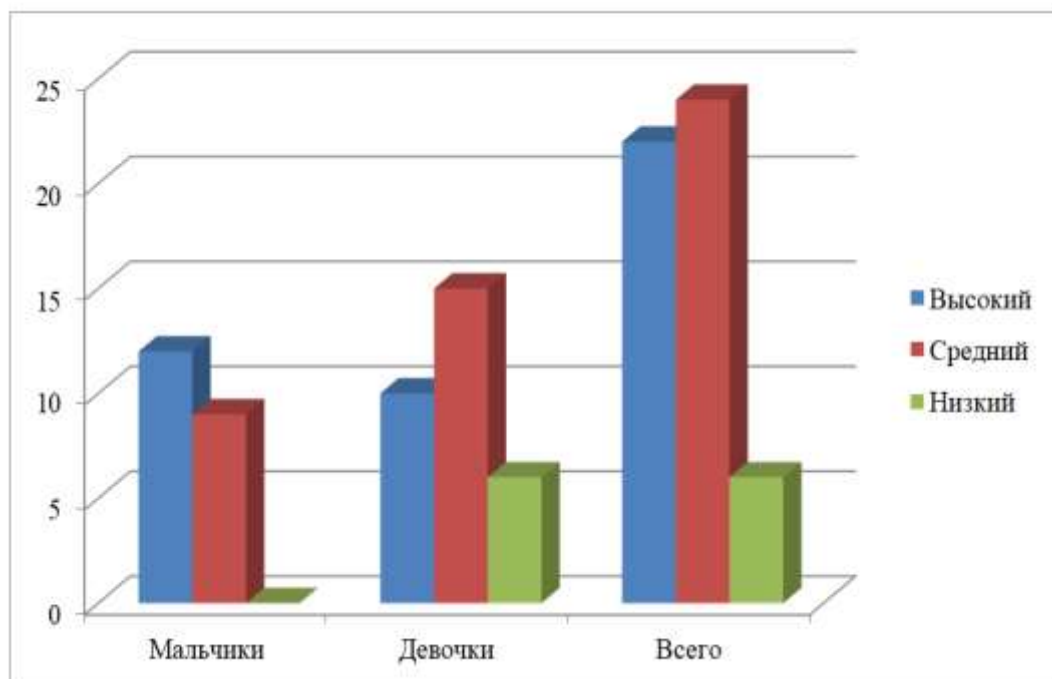


Рисунок 2 - Результаты уровня физической подготовленности участников эксперимента

Тестирование участников эксперимента «Бег на 30 м», позволило наблюдать следующую тенденцию:

- 57% мальчиков справились безупречно, 43% - показали средний результат;
- 32% девочек идеально смогли выполнить задание, средний результат был диагностирован у 48 и у 19% - неудовлетворительный результат;
- средний групповой результат у мальчиков 5,4, что является высоким для возрастной категории «младший школьник». У девочек это 6,0, что также достаточно неплохо.

Выходит, ребята имеют в своем большинстве средний уровень развития скоростных качеств.

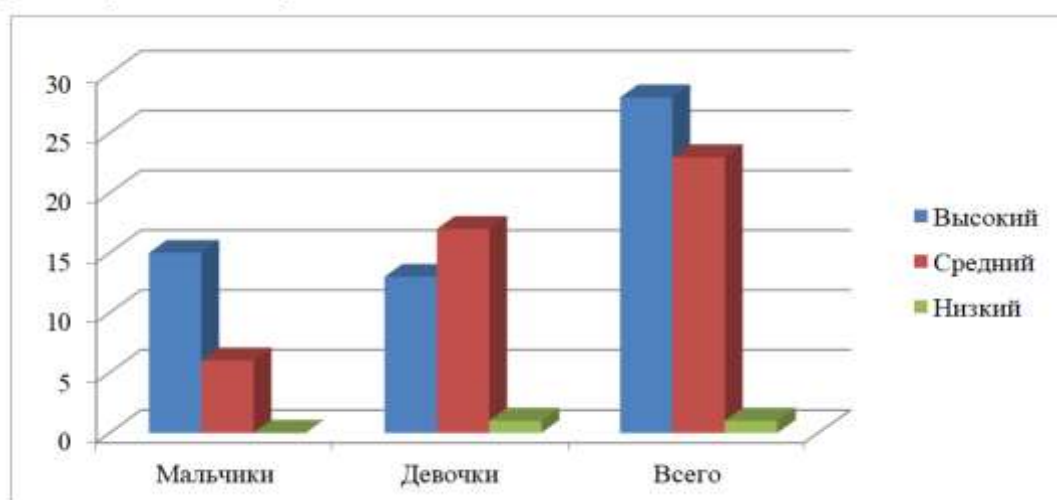


Рисунок 3 - Результаты теста «Челночный бег 3х10м»

Тестирование «Челночный бег 3х10м» показало следующее:

- 71% мальчиков справились без нареканий, 29% - смогли выполнить задание на «среднюю» оценку;
- 41% девочек показали замечательные способности в тесте, у 54% диагностирован средний уровень, и у 3% - низкий;
- средний групповой результат у мальчиков равен 8,7, а у девочек 10,1;
- ни одного мальчика не провалило тест, а у большинства девочек диагностированы средние способности в этом эксперименте;
- общий результат - высокий уровень развития скоростных способностей младших школьников.

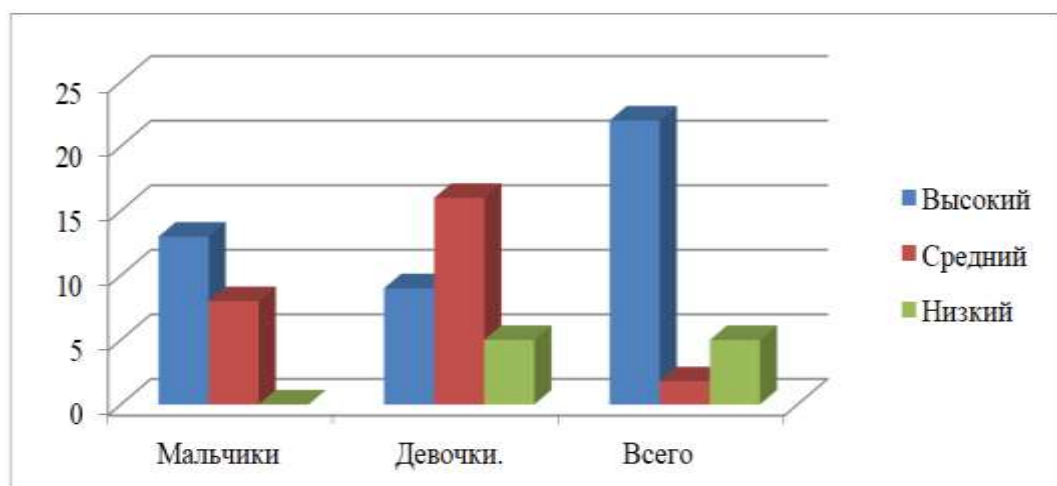


Рисунок 4 - Результаты теста «Прыжок в длину с места»

Диагностика возможностей детей в тесте «Прыжок в длину с места», показала такие результаты, как:

- 61% мальчиков отлично справились с тестом, а оставшиеся 39% смогли его выполнить на отметку «хорошо»;
- 29% девочек продемонстрировали высокий результат в рамках тестирования, 51% из них справились средне, остальные 16% - выполнили с трудом, показав низкий уровень;
- у мальчиков групповой результат варьируется на среднем уровне 143 см. У девочек - 135 см, что также можно отнести к категории средних результатов;
- ни один мальчик не показал плохой результат при прохождении данного теста.

Далее нами была проведена оценка уровня обученности участников эксперимента навыкам игры в баскетбол.

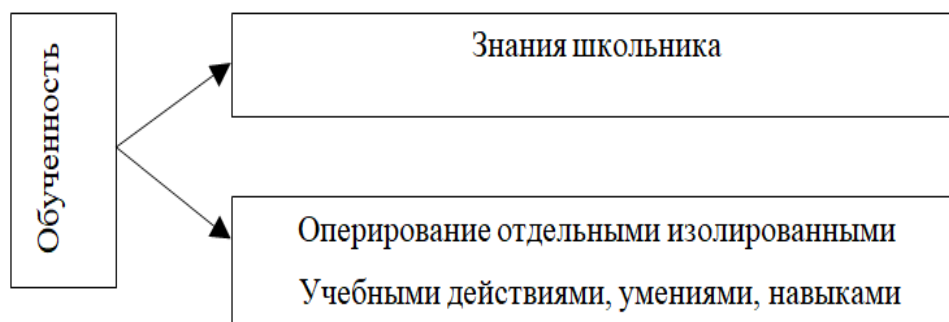


Рисунок 5 - Показатели обученности

Показателями двигательных умений, навыков игры в баскетбол, в рамках настоящего исследования, послужили:

- умение выполнять баскетбольные приемы: ведение мяча, его передачи и ловля;
- знания о технике и ее правильное выполнение (ловля, передачи, ведения мяча).

Таблица 3 - Уровень обученности школьников (участников эксперимента) двигательным умениям игры в баскетбол

Контрольное упражнение	Класс	Кол-во	Кол-во	Кол-во	Кол-во	УОУ %
		«5»	«4»	«3»	«2»	
Ведение мяча на месте	4 «А»	10	8	6	0	70
	4 «Б»	8	12	8	0	67
Ведение мяча в движении	4 «А»	8	10	6	0	69
	4 «Б»	9	10	9	0	67
Передачи мяча на месте	4 «А»	8	9	7	0	68
	4 «Б»	13	8	7	0	74
Передачи мяча в движении	4 «А»	8	8	8	0	67

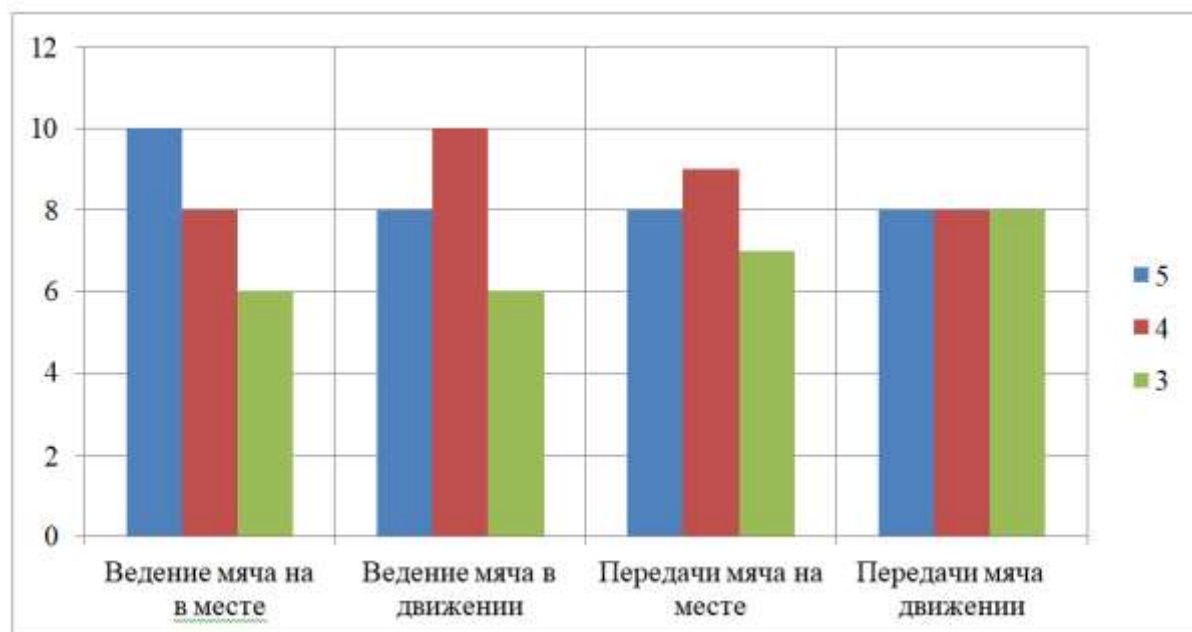


Рисунок 6 – Обученность двигательным умениям игры в баскетбол участников эксперимента из 4«А» класса

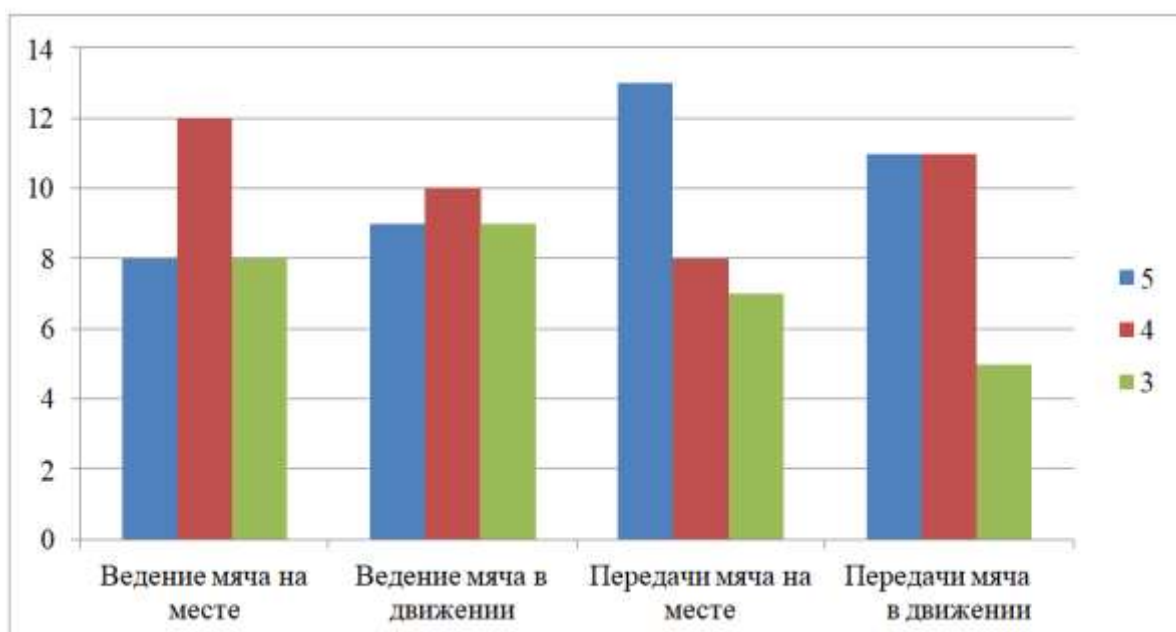


Рисунок 7 - Обученность двигательным умениям игры в баскетбол участников эксперимента из 4«Б» класса

При тестировании уровня младших школьников ведения мяча на месте, констатируется:

- оценки «5» поставлены из 4 «Б» класса 8 ребятам, на оценку «4» выполнили 12 испытуемых и 8 человек – на оценку «3» (Уровень обученности 67 %);

- в 4 «А» классе идеальные результаты продемонстрировали 10 человек, 8 - на оценку «4» и 6 - на оценку «3». Уровень обученности -70 %.

Общий вывод по поводу уровня обученности навыкам игры в баскетбол у школьников двух классов: учащиеся имеют знания относительно некоторых технических приемов игры в баскетбол. Большая часть детей достаточно уверенно контролируют мяч, однако есть те, кто допускают незначительные недочеты относительно высоты ведения мяча. Такую ошибку сложно назвать критической ввиду возрастной категории обучающихся 4-х классов (младшие школьники).

При выполнении ведения мяча на месте, дети зачастую допускали ошибки:

- закрепощение в локтевом и лучезапястном суставах, сведенные пальцы, что мешало им контролировать мяч и его положение;
- при выталкивании мяча задействовали ладонь;
- слишком «мягкая» кисть: игрок по мячу шлепает, а не толкает его;
- слишком «твердая» кисть: по мячу стучит, как доской;
- голова опущена, допускается излишний наклон туловища вперед, что, в свою очередь, мешает контролировать ситуацию.

При изучении уровня навыка ведения мяча в движении, мы получили следующие результаты:

– на отлично («5») справились в 4 «А» классе 8 человек, на оценку «4» - 10 ребят и 6 выполнили задание на оценку «3», Уровень обученности 69 %.

– оценку «5» среди учащихся 4 «Б» класса получили 9 человек, на «4» справились 10 школьников и на удовлетворительно «3» - 9 ребят. Уровень обученности 67 %.

В данном тесте заметно доминирование среднего уровня навыков. В целом же для детей младшего школьного возраста данное упражнение входит в категорию сложно координационных.

Дети при выполнении поставленного упражнения, чаще всего, допускали следующие виды ошибок:

1. Выталкивание мяча при помощи ладони.
2. Нерациональное и.п. перед началом ведения в движении: при ведении правой – левая нога сзади, при ведении левой – правая; мяч перед собой удерживается, рабочая кисть не установлена.
3. Сведенные пальцы, напряжение в лучезапястном и локтевом суставах, что мешает контролировать мяч.
4. Мяч посылается в пол перед ногами: игрок его теряет, либо ему приходится останавливаться, чтобы не сыграть ногой.

5. Преждевременное отрывание опорной ноги вначале ведения, опережающее выпуск мяча – пробежка.

Наличие ошибок младших школьников, участвующих в эксперименте, свидетельствует о необходимости повышения их теоретических знаний и практических навыков игры в баскетбол.

С целью реализации данной задачи нами предложена методика формирования знаний детей школьного возраста о технике баскетбола, физической подготовки для данной спортивной игры.

2.3 Формирующий этап эксперимента

Баскетбол входит в число базовых видов спортивных игр, ознакомление с которыми осуществляется в пределах начальной школы. Если детям учитель (тренер) сможет доступным языком, четко и понятно разъяснить правила игры в баскетбол, технические и тактические приемы, то, с большей степенью вероятности, они смогут хорошо выступать за свою команду в процессе игры. Когда упражнения и физические действия, представляющие основу игры в баскетбол, хорошо получаются у младших школьников, тренер или учитель физической культуры может усложнять задания, сокращать время выполнения, внедрять более жесткие правила и т.п. такие действия будут приводить к закреплению пройденного материала и улучшению навыков владения игрой в баскетбол.

К моменту завершения раздела «Подвижные и спортивные игры», младшие школьники должны овладеть в совершенстве такими навыками, как:

- ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления, с разной высотой отскока;
- передача мяча на месте и в движении; одной рукой, двумя,
- безупречные броски и ловля мяча, в том числе во встречных колоннах, в парах и тройках;

– броски в баскетбольное кольцо с ближней дистанции, с использованием двух рук.

Для совершенствования навыка игры в баскетбол, уровня физической подготовки младших школьников, участвующих в эксперименте, нами был сделан акцент на целесообразности внедрения в обучающий процесс игровых и соревновательных методик. Так, детям были предложены соревновательно-игровые задания.

Такие задания вместе с подвижными играми для младших школьников признаются важнейшим инструментом решения целой системы задач, связанных с воспитанием личности юного спортсмена, развития у него широкого спектра навыков и двигательных способностей, которые необходимы для игры в баскетбол. Достижение поставленной цели может быть обеспечено только при условии грамотной организации со стороны учителя физической культуры (тренера) занятий по баскетболу, четкого соблюдения с его стороны методических требований к проведению игр.

Далее опишем какие конкретно подвижные игры и соревновательно-игровые задания, были нами апробованы в процессе совершенствования навыков игры в баскетбол и спортивной подготовки участников эксперимента.

Прежде всего, акцент сделан на соревновательно-игровые методики обучения игре в баскетбол.

«Эстафета с ведением и броском мяча в корзину».

Подготовка. Требуется специально организованная спортивная площадка, подходящая для игры в баскетбол. Дети делились на две команды, с равным количеством участников в каждой. Им нужно было выстроиться по бокам от игрового поля, напротив команды-соперника.

Содержание игры. Первые игроки начинают бег с того момента, как услышат команду «Внимание! Марш!». Их задача сконцентрирована на ведении мяча ударами о землю (пол). Затем им нужно было вовремя

добежать до щитов, ударить о них мячом, забросив в корзину мяч. Мяч, при помощи ударов о землю, нужно было вести до середины поля, а затем передать его следующему игроку. Продолжительность игры зависела от скорости, с которой все ребята смогут справиться с поставленной задачей.

Победитель - команда, которая в более короткие сроки сумела выполнить все действия, не допустив ошибок больше команды-соперника.

Правила игры:

1. Запрещено бежать с мячом, его можно вести исключительно ударами о землю.

2. Старт игроков запрещен вне сигнала, а последующие игроки не могут приступить к действиям до окончания действия предыдущего игрока и передачи мяча, соответственно.

3. Игрок может бросить мяч игроку своей команды, только в случае его места положения на середине игрового поля.

«Мяч среднему».

Подготовка. Главное условие – наличие двух баскетбольных мячей. Младшие школьники группируются на две команды, затем встают на расстоянии вытянутых рук по отношению друг к другу. Каждому игроку должен быть присвоен порядковый номер, в зависимости от его места положения в шеренге. Участники под номером 1 встают в середину круга, держа в руках мяч.

Содержание игры. Затем они, по сигналу старт бросают последующим игрокам мяч, а те, в свою очередь, бросают его третьим по счету и т.д. Когда мяч будет передан в руки центральному игроку от последнего игрока, тот должен поменяться местами с последующим игроком и т.д. Игра считается завершенной, когда все игроки приобретут временно статус центрального игрока.

Правила игры.

1. Передача мяча может быть любой.

2. Мяч передается игрокам в строгой очередности.

«Рывок за мячом».

Подготовка. Ребята разбиваются на команды, а затем выстраиваются в шеренгу. В алгоритмическом порядке рассчитываются, закрепляя номера за каждым участником. Обязательное условие – линия старта. Далее педагог встает посередине двух команд, держа в руках мяч.

Содержание игры. Он называет любой номер, а затем подкидывает мяч. Участники из двух групп, номер которых был озвучен, бегут к мячу. Кто из двух соперников быстрее сумеет коснуться мяча, тот получает очко. Затем мяч возвращается обратно педагогу и все начинается по второму кругу. Победит та команда, которая наберет больше баллов.

Правила игры:

1. Бег нужно начинать с высокого или низкого старта.
2. Если мяча одновременно коснуться сразу два игрока, обе команды получают по очку.

Эстафеты с элементами баскетбола:

1. Ведение мяча с обводкой двух стоек: одну – справа, вторую – слева, ведение до лицевой линии – передача двумя руками от груди в стену, обратно ведение мяча.

2. Перемещение до средней линии выпадами с проносом мяча под ногой, до лицевой линии – бег спиной вперед с ведением мяча любой рукой, обратно ведение мяча.

3. До лицевой линии бег с чередованием двух элементов: вращение вокруг туловища и подброс мяча вверх двумя руками с хлопком за спиной, обратно ведение мяча.

4. Челночный бег с ведением мяча. До линии нападения обычный бег с ведением мяча, обратно бег спиной вперед с ведением мяча до линии старта, снова вперед до второй линии нападения, обратно спиной вперед до первой линии нападения, опять вперед до лицевой линии, обратно – обычный бег с ведением мяча левой рукой.

5. Две стойки находятся на линии нападения на расстоянии друг от друга 2-3м. участник с ведением мяча оббегает сначала первую стойку и возвращается на линию старта, затем вторую стойку и снова к лицевой линии, после чего выполняет ведение мяча до центральной баскетбольной корзины, совершает бросок, обратно – бег с ведением левой рукой. Попадания в корзину учитываются.

Комплексы специально-подготовительных упражнений. Нами были выбраны комплексы специально-подготовительных упражнений.

Детей тренировали на протяжении двух месяцев по двум комплексам упражнений:

1. Комплекс упражнений на развитие «чувства мяча».
2. Комплекс упражнений для овладения ведением мяча.

В комплекс упражнений на развитие «чувства мяча», вошли задания, способствующие улучшению координационных, тактильных навыков. Благодаря их систематическому выполнению ребятам удалось повысить качество чувствительности физических свойств мяча (вес, размер, упругость, особенность покрытия).

Также совершенствовалась мелкая моторика рук, сила предплечья, мышц кисти, быстрота движений.

Таблица 4 – Комплекс упражнений на развитие «чувства мяча»

№ п/п	Упражнения	Дозировка	Методические указания
1.	Вращение мяча вокруг туловища	по 4 раза в каждую сторону	Соблюдать стойку баскетболиста. Пальцы широко разведены, кисти обхватывают мяч свободно. Интенсивность выполнения можно повышать со временем.
2.	Обводка мяча вокруг головы	по 4 раза в каждую сторону	Голова и туловище на месте активно работают руки и особенно кисти, передача мяча осуществляется из ладоней ладонь.

Продолжение таблицы 4

3.	Катание мяча между ног «восьмеркой»	по 4 раза в каждую сторону	Широкая стойка. Ноги согнуты в коленях, зрительный контроль мяча. Не терять контроль над мячом.
4.	«Восьмёрка» между ног – обводка мяча между ног	6 раз	Широкая стойка. Ноги согнуты в коленях, зрительный контроль мяча. Активная работа кистей.
5.	Из положения сидя подбросить мяч вверх, встать и поймать мяч	8-10 раз	Вставать быстро. Подбрасывать мяч над собой. Нельзя терять контроль над ним
6.	Подбросить мяч над собой выполнить через правое (левое) плечо поворот, поймать мяч	8-10 раз	Можно выполнять поворот на 180° и 360°. Упражнение выполняется в максимально возможном быстром темпе, чередуя повороты влево, вправо. Подбрасывать мяч нужно над собой.
7.	Правой рукой выполнить подброс мяча, ловить его той же рукой. А затем повторить с левой рукой	8 раз	Ловля мяча кистью. Ноги чуть согнуты Спина прямая.
8.	Бросить в пол выполнить поворот через правое (левое) плечо и поймать его	8-10 раз	Можно выполнять поворот на 180° и 360°. Повороты выполнять быстро, чередуя повороты вправо, влево.
9.	Перебрасывать мяч из одной руки в другую над головой	8-10 раз	Бросок по высокой траектории. Ловля мяча осуществляется всей кистью. Во время приёма ноги чуть согнуты. Спина прямая. Следить за полетом мяча не теряя зрительного контроля.
10.	Бросок мяча в пол между ног из-за спины и ловля двумя руками впереди и наоборот ловля за спиной	по 4 раза	Широкая стойка. Активная работа кистей.

Продолжение таблицы 4

11.	Перебрасывать мяч из-за спины и ловить его впереди и наоборот ловля за спиной	6-8 раз	Хлесткое движение кистями рук
12.	Выполнить вращение вокруг корпуса вправо-влево, «восьмерка» между ног, бросок между ног вперед-назад, бросок мяча через голову вперед-назад	2-3 раза	Постепенно повышать интенсивность выполнения

В комплекс упражнений для овладения ведением мяча вошли задания на развитие ведения на месте, в движении. Участников эксперимента обучали приемам контроля мяча, в том числе относительно его отскока от пола. Акцент делался на положение кисти, ее расположении на поверхности мяча, что позволяло обеспечить уверенность движений и максимизировать контроль.

Упражнения разрабатывались на основе учета индивидуальных особенностей подопечных, уровня физической подготовленности, навыков в игры в баскетбол.

Таблица 5 - Комплекс упражнений для овладения ведением мяча

№ п /п	Упражнение	Дозировка	Методические указания
1.	Ведение мяча, на месте меняя высоту отскока: 3-4 раза среднее ведение, 3-4 раза низкое ведение	4-6 раз	При низком ведении сильнее работает кисть, при среднем ведении сильнее толкать мяч предплечьем
2.	Ведение мяча, на месте садясь на площадку и вставая	4-6 раз	Активная работа кистью. Кисть «мягкая»
3.	Ведение мяча на месте «маятником» сбоку	8-10 раз	Стойка разноименная, ноги согнуты в коленях, корпус немного наклонен вперед. Кисть накладывается на мяч сзади, спереди. Активно работать предплечьем, толкая мяч в площадку.

Продолжение таблицы 5

4.	Ведение мяча на месте «маятником» перед собой	8-10 раз	Стойка фронтальная, ноги врозь, согнуты в коленях. Кисть накладывается на мяч справа, слева. Активно работать предплечьем, толкая мяч в площадку.
5.	Ведение мяча на месте перед собой, переводя мяч с руки на руку	8-10 раз	Ноги чуть согнуты в коленях, плечевой сустав расслаблен, плавная работа всей кисти, пальцы разведены в расслабленном состоянии.
6.	Ведение мяча на месте, выполняя прыжки с выпадом	8-10 раз	Контроль высоты отскока мяча, взгляд направлен вперёд контроль мяча только за счёт кисти.
7.	Ведение мяча вокруг штрафного круга, центрального круга, штрафного круга	2 раза	Контроль высоты отскока мяча, взгляд направлен вперёд, контроль мяча только за счёт кисти.
8.	Ведение с обводкой фишек, обручей	6 раз	Ведение выполняется дальней рукой от препятствий. Зрительный контроль площадки. Менять расстояние между препятствиями.
9.	Ведение мяча во время «челночного» бега: 3×9м; 6м-9м-12м-18м	2 раза	Скорость передвижения вышесреднего, зрительный контроль за мячом минимальный
10.	Ведение мяча приставными шагами между боковыми линиями	4-6 раз	Ноги чуть согнуты в коленях, контроль высоты ведения мяча, минимальный зрительный контроль за мячом. Начинать в медленном темпе, постепенно увеличивать скорость.

Продолжение таблицы 5

11.	Ведение мяча лицом вперед, спиной вперед между боковыми линиями	4-6 раз	Передвижение на стопе мягкое, минимальный зрительный контакт за мячом,
12.	Ведение мяча по 7 м линии, по боковой линии спиной вперед	площадки	По 7м линии ведение дальней рукой по отношению к щиту. Ведение спиной выполнять шагом, шаг правой удар левой рукой, шаг левой удар правой рукой

Систематическое применение специально-подготовительных упражнений, активное задействование учителем (тренером по баскетболу) при работе с младшими школьниками игровых и соревновательных методов, а также наглядно-демонстрационных методов позволяет добиться эффективного формирования устойчивых двигательных умений, которые позволят школьникам успешно освоить базовые навыки игры в баскетбол, демонстрировать отличные результаты в игре.

2.4 Контрольный этап эксперимента (оценка эффективности разработанной программы занятий)

После окончания проведения формирующего этапа эксперимента нами был инициирован повторный опрос младших школьников, направленный на установление уровня навыков игры в баскетбол и степени физической подготовки к данной спортивной игре.

Таблица 6 – Результаты повторной диагностики физической подготовленности участников эксперимента

Двигательный тест	Мальчики (кол-во)			Девочки (кол-во)		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 30 м	18	3	-	15	12	4
Челночный бег 3x10 м	20	1	-	17	13	1

Продолжение таблицы 6

Прыжок в длину с места, см	16	5	-	15	10	5
----------------------------	----	---	---	----	----	---

При проведении теста «Бег на 30 м» нами были получены следующие результаты:

- 85 % мальчиков продемонстрировали высокий результат, 15% - средний результат;

- высокий результат обнаружен у 48% девочек, средний результат продемонстрировали 38% из них и 12% показали неудовлетворительный результат.

Обобщая результаты, отметим, что у участников эксперимента значительно улучшились показатели, больше детей успешно справились с заданием и имеют достойный уровень развития скоростных качеств.

Тестирование обучающихся 4-х классов «Челночный бег 3х10м» продемонстрировало такие результаты, как:

- 95% мальчиков показали высокий результат, 5% - средний результат;

- 54% девочек отлично справились с заданием, у 41% из них был зафиксирован средний уровень, и у 3% - совсем низкий уровень.

Общий результат обоих классов - высокий уровень, причем результаты значительно улучшились после прохождения детьми разработанной программы занятий.

Диагностика участников эксперимента на основе контрольного теста «Прыжок в длину с места», наталкивает на следующие рассуждения:

- 76% мальчиков показали высокий результат, 24% - средний результат;

- 48% девочек имеют высокий результат, 32% средний уровень и 16% низкий уровень.

Далее нами была проведена повторная диагностика уровня обученности участников эксперимента навыкам игры в баскетбол.

Таблица 7 - Результаты повторной оценки уровня обученности школьников (участников эксперимента) двигательным умениям игры в баскетбол

Контрольное упражнение	Класс	Кол-во	Кол-во	Кол-во	Кол-во
		«5»	«4»	«3»	«2»
Ведение мяча на месте	4 «А»	16	4	2	0
	4 «Б»	12	8	8	0
Ведение мяча в движении	4 «А»	18	6	0	0
	4 «Б»	15	4	9	0
Передачи мяча на месте	4 «А»	15	7	0	0
	4 «Б»	17	7	3	0
Передачи мяча в движении	4 «А»	16	8	0	0
	4 «Б»	12	16	0	0

Результаты повторной диагностики полностью подтвердили целесообразность и эффективность применения при обучении школьников игре в баскетбол соревновательного, наглядного, игрового методов.

Таким образом, предложенную методику обучения младших школьников игре в баскетбол смело можно считать эффективной и рекомендовать для практического применения учителям физической культуры общеобразовательных школ и тренерам секций по баскетболу.

Выводы по второй главе

Экспериментальное исследование проводилось на базе МАОУ «СОШ № 8» г. Челябинск. В эксперименте приняли участие учащиеся 4 «А» и «Б» классов 52 человека: 21 мальчик, 31 девочка.

Двигательные тесты представлены следующими упражнениями:

- прыжок в длину толчком двумя ногами с места;
- челночный бег 3×10м;
- бег с высоко старта на 30 метров.

Также была проведена диагностика степени владения участниками эксперимента базовыми навыками игры в баскетбол.

Наличие ошибок младших школьников, участвующих в эксперименте, свидетельствует о необходимости повышения их теоретических знаний и практических навыков игры в баскетбол. С целью реализации данной задачи нами предложена программа занятий, в основе которой игровой и соревновательный методы.

Результаты повторной диагностики полностью подтвердили целесообразность и эффективность применения при обучении школьников игре в баскетбол соревновательного, наглядного, игрового методов.

Систематическое применение специально-подготовительных упражнений, активное задействование учителем (тренером по баскетболу) при работе с младшими школьниками игровых и соревновательных методов, а также наглядно-демонстрационных методов позволяет добиться эффективного формирования устойчивых двигательных умений, которые позволят школьникам успешно освоить базовые навыки игры в баскетбол, демонстрировать отличные результаты в игре.

Таким образом, предложенную методику обучения младших школьников игре в баскетбол смело можно считать эффективной и рекомендовать для практического применения учителям физической культуры общеобразовательных школ и тренерам секций по баскетболу.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенного исследования сделаны выводы.

1. Выявлена сущность игры в баскетбол – это увлекательная и физически разносторонняя командная игра, которая включена в программы физического воспитания школьников. Баскетбол способствует развитию всех необходимых для здорового образа жизни качеств и формирует личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде). Подготовка юных баскетболистов проводится в общеобразовательных школах на уроках физической культуры и в дополнительном образовании «баскетбол» в группах начальной подготовки.

2. Школьники, систематически занимающиеся баскетболом, имеют огромное преимущество перед сверстниками, далекими от этой игры. Командный вид спорта формирует навыки работы в коллективе, сообща, которые пригодятся на протяжении всей жизни. Также благодаря игре в баскетбол ребенок учится нести персональную и групповую ответственность. Во-вторых, он помогает развитию широкого спектра физических качеств (быстрота реакции, координация движений, скорость, выносливость). В-третьих, ребенок, который систематически играет в баскетбол, получит навыки стратегического мышления, которые будут полезны ему на протяжении всей жизни. Не секрет, что перед любым участником игры стоит задача быстро, четко, правильно принимать решения, уметь предугадывать действия соперников.

3. То, насколько хорошо и быстро школьники усвоят правила, тактику и технику игры в баскетбол, во многом зависит от профессионального мастерства педагога (тренера), его умения доступно и просто объяснять ключевые моменты игры, использовать педагогические средства и методы для разъяснения сложных моментов, учета педагогом возраста, физической подготовленности детей.

4. Экспериментальное исследование проводилось на базе МАОУ «СОШ № 8» г. Челябинск. В эксперименте приняли участие учащиеся 4 «А» и «Б» классов 52 человека: 21 мальчик, 31 девочка.

Двигательные тесты представлены следующими упражнениями:

- прыжок в длину толчком двумя ногами с места;
- челночный бег 3×10 м;
- бег с высоко старта на 30 метров.

Также была проведена диагностика степени владения участниками эксперимента базовыми навыками игры в баскетбол.

Наличие ошибок младших школьников, участвующих в эксперименте, свидетельствует о необходимости повышения их теоретических знаний и практических навыков игры в баскетбол.

5. С целью реализации данной задачи нами предложена программа занятий, в основе которой игровой и соревновательный методы.

6. Результаты повторной диагностики полностью подтвердили целесообразность и эффективность применения при обучении школьников игре в баскетбол соревновательного, наглядного, игрового методов.

Таким образом, предложенную методику обучения младших школьников игре в баскетбол смело можно считать эффективной и рекомендовать для практического применения учителям физической культуры общеобразовательных школ и тренерам секций по баскетболу.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1.Амолин В.И. Некоторые моменты, облегчающие обучение технике игры в баскетбол / В.И.Амолин // Донецкие чтения 2024: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности. Донецк, 2024.-146-148 с.

2.Антонова О.Н., Борщева И.Н. Совершенствование процесса обучения подвижным играм с элементами баскетбола в начальной школе / О.Н. Антонова, И.Н.Борщева // Актуальные проблемы дошкольного и начального образования. 2019.-34-37 с.

3.Ахмедов Б.С., Абубакарова Н.А. Основные технические приемы и методы обучения в баскетболе / Б.С. Ахмедов, Н.А.Абубакарова // Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования. Грозный, 2021.-21-27 с.

4.Волков Н.В. Методика обучения младших школьников игре в баскетбол / Н.В.Волков // Образование и наука в России и за рубежом. 2020. № 12 (76).-28-31 с.

5.Гелдимыратов А. Методика обучения технико-тактическим действиям игры в баскетбол на уроках физической культуры / А.Гелдимыратов // Развитие современных методик и инноваций в физической культуре и спорте. Астрахань, 2023. -41-43 с.

6.Гумаров А.М. Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол / А.М.Гумаров // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Астрахань, 2023. -33-36 с.

7.Домнин К.А. Методика обучения навыкам игры в баскетбол обучающихся 10-11 лет / К.А.Домнин // Доминанты психолого-педагогического мастерства в сфере физической культуры и спорта. Казань, 2022.-132-134 с.

8.Дунаева М., Климов М., Бобров А., Мильхин В. Формирование физических качеств средствами баскетбола на занятиях по физической

культуре / М. Дунаева, М. Климов, А. Бобров, В. Мильхин // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2023. № 2 (30). -18-25 с.

9.Елисейкин К.А., Кайминов Н.А., Дементьев Г.Э. Методика обучения технике игры в баскетбол детей среднего школьного возраста на основе уровня физической подготовленности / К.А. Елисейкин, Н.А. Кайминов, Г.Э.Дементьев // Актуальные вопросы современной науки. Пенза, 2024. -246-249 с.

10.Зверева Е.Л., Ирхина Е.Н., Зверева В.А. Педагогические условия обучения младших школьников игре в баскетбол / Е.Л. Зверева, Е.Н. Ирхина, В.А.Зверева // Современная педагогика и психология: актуальные вопросы. Чебоксары, 2021. -121-124 с.

11.Иванчина М.А. К вопросу об использовании подвижных игр при обучении баскетболу / М.А.Иванчина // Обновление воспитательного процесса в образовательной организации. Панорама практик воспитания. Чебоксары, 2024. -109-112 с.

12.Карагодина А.М. Развитие скоростных качеств на начальном этапе обучения баскетболу средствами подвижных игр / А.М.Карагодина // Наукосфера. 2024. № 6-2.-152-156 с.

13.Киселева Ю.А., Алексеева М.И. Обучение основным приемам игры в баскетбол на начальном этапе подготовки / Ю.А. Киселева, М.И.Алексеева //Наука и образование: прошлое, настоящее и будущее. 2020. -133-137 с.

14.Костромина О.В., Воронцова Е.С. Методы обучения игре в баскетбол и особенности их применения при обучении студентов / О.В. Костромина, Е.С.Воронцова// Научный аспект. 2023. Т. 9. № 4. -1047 с.

15.Корякин А.А., Никодимова В.Р. Совершенствование методики обучения технике игры в баскетбол на основе подвижных игр (в 5 классе) / А.А. Корякин, В.Р.Никодимова // Физкультурно-спортивные чтения Республики Саха (Якутия) - 2023. Чебоксары, 2024. -66-68 с.

16.Лихачёва В.С., Горлова С.Н. Использование информационных технологий в обучении баскетболу / В.С. Лихачёва, С.Н.Горлова // Культура физическая и здоровье. 2021. № 1 (77). - 63-66 с.

17.Маньшин Б.Г., Власенко Т.Н., Крутских О.С. Техническая подготовка юных баскетболистов 12-13 лет с применением ментальных методов / Б.Г. Маньшин, Т.Н. Власенко, О.С. Крутских // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 3 (205). -252-257 с.

18.Мартиросова Т.А., Антусенок В.Е. Методичка обучения школьников игре в баскетбол: азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча и организация соревнований / Т.А. Мартиросова, В.Е.Антусенок // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. Иркутск, 2023. -435-439 с.

19.Михеев Э.Р., Михеева Д.Ф. Роль баскетбола в физическом воспитании школьников / Э.Р. Михеев, Д.Ф.Михеева // Наука, техника и образование. 2019. № 7 (60). -54-57 с.

20.Михеева Д.Ф., Михеев Э.Р. Роль подвижных игр в физическом воспитании школьников (на примере игры в баскетбол) / Д.Ф. Михеева, Э.Р.Михеев // Проблемы педагогики. 2019. № 6 (45). -78-81 с.

21.Ошейко В.В., Алексеева Е.Н. Формирование умений овладения элементами баскетбола у обучающихся 3 класса игровым методом / В.В. Ошейко, Е.Н.Алексеева // Университетская наука. 2022.№ 1(13).-276-278 с.

22.Попереков В.С., Раскопин Д.Л. Обучение юных спортсменов технике игры баскетбол 3Х3 в процессе применения физических упражнений различной координационной сложности / В.С. Попереков, Д.Л.Раскопин // Атомная Энергия Спорта: традиции и инновации. Смоленск, 2024.-202-206 с.

23.Рашидов В.С. Обучение технике броска мяча в корзину одной рукой от плеча на уроках по баскетболу в средней школе / В.С.Рашидов //

Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Кемерово, 2024. -201-203 с.

24.Селезнёва И.А. Роль баскетбола в физическом воспитании школьников / И.А.Селезнёва // Студенческий вестник. 2024. № 41-2 (327).- 43-47 с.

25.Сердюк Д.О. Методика обучения техническим приемам игры в баскетбол мальчиков 11-12 лет во внеурочной деятельности / Д.О.Сердюк // Вестник науки. 2024. Т. 3. № 5 (74). -1568-1573 с.

26.Смирнов А.Ф. Обучение игре в баскетбол учащихся средних классов общеобразовательной школы / А.Ф.Смирнов // Исследования в области психологии и педагогики в условиях современного общества. 2019. -192-197 с.

27.Смирнова Е.А., Гоношилов И.С., Сковороднева И.Э. Организация внеклассной работы по физической культуре (на примере школьной спортивной секции по баскетболу) / Е.А. Смирнова, И.С. Гоношилов, И.Э.Сковороднева // Актуальные вопросы и перспективы физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. Хабаровск, 2023.- 173-176 с.

28.Твердохлебова Л.И., Черба Т.И. Специальные упражнения как средство обучения техники игры в баскетбол / Л.И. Твердохлебова, Т.И.Черба // Воспитание, обучение и образование: новые парадигмы и исследования. 2020. -3-48 с.

29.Титовская Н.В., Онищенко С.С., Криушичев Н.М. О некоторых особенностях обучения младших школьников игре баскетбол на уроках физической культуры / Н.В. Титовская, С.С. Онищенко, Н.М. Криушичев // Современные технологии в мировом научном пространстве. Уфа, 2022.- 177-179 с.

30.Ульянов Д.А., Сулин А.В. Использование игрового метода в процессе обучения элементам техники игры в баскетбол детей группы

начальной подготовки / Д.А. Ульянов, А.В.Сулин // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании. 2019. -119-122 с.