



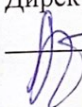
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)


ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

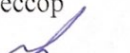
Баскетбол как игровой метод физического воспитания

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

Проверка на объем заимствований:
62,52 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
«1» марта 2023 г.
Директор института
 Гнатышина Е.А.

Выполнила:
Студентка группы ЗФ-409-106-3-10р
Ломакина Татьяна Вячеславовна 

Научный руководитель:
доктор медицинских наук, профессор
Камскова Юлиана Германовна 

Челябинск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	2
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ	5
1.1 История развития баскетбола	5
1.2 Общая и специальная физическая подготовка по баскетболу.....	10
1.3 Игра в баскетбол как фактор физического воспитания учащихся... ..	15
Выводы по первой главе	18
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОБОСНОВАНИЮ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БАСКЕТБОЛА КАК ИГРОВОГО МЕТОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРОСТКОВ.....	20
2.1 Организация, методы и содержание опытно-экспериментальной работы	20
2.2 Реализация программы занятий по баскетболу в процессе физического воспитания подростков 15–16 лет.....	28
Выводы по второй главе.....	35
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	37
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	39
ПРИЛОЖЕНИЯ	Ошибка! Закладка не определена.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В современной жизни все физические упражнения направлены, на повышение оздоровительного влияния населения. Для решения такой проблемы наиболее эффективным средством являются, прежде всего, спортивные игры и занятия, в том числе и баскетбол.

Баскетбол – в нашей стране один из самых популярных игр. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения формируют координацию, способствуют улучшению обмена веществ и деятельности всех систем человеческого организма [7, с. 215].

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм и систем физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и физкультурные праздники.

К сожалению, в тех немногочисленных работах, которые посвящены проблемам организации физического воспитания школьников, большинство авторов остается на позициях традиционно сложившейся образовательной системы, где разнообразные формы физкультурной практики рассматриваются в основном с позиции физической подготовки детей и подростков, и только в некоторых случаях как средства формирования интереса, потребностей и мотивации в физическом совершенствовании [25, с. 123].

На наш взгляд, физкультурные занятия имеют гораздо больший педагогический потенциал, в рамках которого возможно целенаправленно влиять также и на приобретение социального опыта школьников в процессе формирования их личностной физической культуры. Данное направление в настоящее время находится лишь в стадии разработки.

На уроках физической культуры обучение элементам игры в основном осуществляется через проведение подвижных игр с элементами баскетбола. Поэтому следует уделять большее внимание методике обучения элементам игры в баскетбол. Необходимость научного обоснования соответствующих технологий организации физического воспитания обучающихся общеобразовательных школ в контексте обозначенной проблемы и определило актуальность выпускной квалификационной работы [13, с. 185].

Объект исследования: процесс физического воспитания детей школьного возраста.

Предмет исследования: программа секционных занятий для обучающихся среднего школьного возраста по баскетболу.

Цель исследования: обосновать влияние занятий по баскетболу на процесс физического воспитания детей школьного возраста.

Гипотеза исследования: предполагается, что процесс физического воспитания детей среднего школьного возраста будет более эффективным, если в образовательной организации реализуется программа секционных занятий по баскетболу.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние исследуемой проблемы по данным учебной, научной и методической литературы.
2. Раскрыть содержание методики физической подготовки по баскетболу в школе.

3. Обосновать влияние занятий по баскетболу на процесс физического воспитания детей школьного возраста.

Теоретико-методологической основой исследования послужили труды исследователей проблемы физического воспитания детей школьного возраста (Ю.В. Верхошанский, А.А. Гужаловский, А.И. Жилкин, О.В. Колодий, В.М. Зациорский; и др.), а также теории и методики баскетбола (В.В. Воронков, Е.Я. Гомельский, Н. Нефедова, В.З. Бабушкин; и др.).

В работе используются следующие **методы исследования**: анализ психолого-педагогической литературы по исследуемой проблеме; педагогический эксперимент; спортивно-педагогическое тестирование; количественный и качественный анализ полученных данных.

Организация исследования. Исследование проводилось в течение 2022–2023 гг. на базе ГБПОУ «Педагогического колледжа им. Н.К.Калугина» г. Оренбурга. В ходе исследования на разных этапах педагогического эксперимента приняли участие студенты первого курса (15–16 лет). Из числа подростков были сформированы две исследуемые группы в общем количестве 36 человек.

Объем и структура работы. Выпускная квалификационная работа изложена на 52 страницах, состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, библиографического списка, включающего 31 источник, трех приложений. Работа иллюстрирована 3 рисунками и 8 таблицами.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ

1.1 История развития баскетбола

Баскетбол – спортивная игра, которая появилась в 1891 г. в США. Преподаватель Спрингфилдского колледжа Джеймс Нейсмит придумал динамичную и увлекательную игру, которую охарактеризовал так: «В баскетбол легко играть, но трудно играть хорошо». Новая игра оказалась настолько динамичной и увлекательной, что превзошла самые смелые надежды Нейсмита.

В баскетбол играли в помещении для групп студентов. Во время игры спортсмены, разделившись на 2 команды по 9 человек, стремились забросить мяч в цель, взаимодействуя между собой передачами и перемещениями. Сначала мишенью служили 2 корзины из-под персиков, укрепляемые на балконе гимнастического зала на высоте 3 м 05 см. Играли футбольным мячом и только руками. Игра требовала от игроков точности движений, исключала контакт противоборствующих и не позволяла бегать с мячом в руках. Новая игра, названная баскетболом (basket – корзина, ball – мяч), вскоре завоевала всеобщее признание в Америке, а в настоящее время в нее играют миллионы людей во всем мире [7, с. 215].

Джеймс Нейсмит сформулировал первые правила и в декабре 1891 г. организовал первый матч. В 1892 г. он опубликовал «Книгу правил игры в баскетбол», содержащую 13 пунктов, большинство из которых действуют и в наши дни.

Сначала наиболее приемлемым числом играющих от каждой команды было 9 игроков. Однако в 1895 г. быстрое прогрессирование техники игры, повышение мобильности игроков потребовало сокращения количества играющих до 5 в каждой команде [12, с. 214].

Дальнейшее развитие игры повлекло за собой изменение правил баскетбола. В 1893 г. впервые появились железные кольца с сеткой. В 1894 г. окружность мяча была увеличена до 30–32 дюймов (76,2–81,3 см). В 1895 г. стали устанавливать специальные щиты, чтобы зрители не вмешивались в игру с балкона. В том же году были введены штрафные броски с засчитыванием одного очка за каждый штрафной и 2-х очков за бросок с игры. До 1894 г. не было границ площадки, затем их очертили, и мяч в игру из-за линии площадки вводил любой игрок, первый овладевший им. И только в 1913 г. было введено правило передачи мяча противоположной команде для вбрасывания, если мяч вышел из игры или команда его потеряла. Ведение мяча было узаконено в 1896 г. В 1900 г. корзины из-под персиков заменили металлическим обручем с сеткой без дна.

Правила игры в баскетбол развивались и совершенствовались с целью не допускать господства «гигантов», преимущества силы над мастерством, «замораживания» мяча, умышленных персональных ошибок, нарушения этики спортивной борьбы игроками и тренерами [7, с. 215].

С 1896 г. возрождаются Олимпийские игры, и стремительно распространившийся в мире баскетбол претендует на включение в их программу. В 1904 г. на Олимпийских играх в Сент-Луисе проводился показательный баскетбольный турнир, который был назван «первым чемпионатом мира по баскетболу». Однако эти соревнования не были международными, т.к. все пять команд-участниц были представителями США.

В 1924 г. на VIII Олимпийских играх в Париже состоялся первый международный показательный турнир с участием команд США, Великобритании, Италии и Франции. Первое место заняли баскетболисты Великобритании. Однако дальнейшие переговоры с Международным олимпийским комитетом о включении баскетбола в программу ОИ были безуспешными. К этому времени баскетбол завоевывает огромную мировую популярность и возникает необходимость в международной корректировке

баскетбольного движения. В 1932 г. в Женеве на встрече представителей федерации баскетбола США, Аргентины, Греции, Италии, Латвии, Румынии, Португалии, Чехословакии и Швейцарии было принято решение об объединении национальных федераций в международную (ФИБА) [35, с. 265].

В 1936 г. мужской баскетбол был включен в программу XI Олимпийских игр. Баскетбольный турнир 1936 г. проходил на открытых площадках, а на последующих ОИ – в закрытых помещениях.

С целью развития баскетбола в разных частях мира ФИБА начала создавать континентальные (зональные) комиссии и проводить чемпионаты стран Европы, Азии, Африки, Северной Америки, 7 Австралии и др. С 1935 г. один раз в два года проводятся чемпионаты Европы среди мужчин, а с 1938 г. – среди женщин.

В ОИ 1936 г. в Берлине участвовала 21 команда. Первыми олимпийскими чемпионами стали баскетболисты команды США, серебряными призерами – игроки сборной команды Канады, бронзовыми – спортсмены команды Мексики [24, с. 154].

Вместе с первыми олимпийскими чемпионами высшей награды был удостоен и основоположник баскетбола Д. Нейсмит. Лишь в 1948 г. в Лондоне баскетболисты во второй раз участвовали в Олимпийских играх. И снова чемпионами стали американские баскетболисты.

В 1950 г. в Аргентине состоялся первый чемпионат мира среди мужчин, на котором победила команда хозяев чемпионата. Спустя три года в Чили впервые было проведено и первенство мира для женских команд.

Звание чемпионки завоевали спортсменки США.

В дальнейшем чемпионаты мира среди мужчин и женщин стали проводиться регулярно, раз в четыре года.

В 1990 г. создана Российская федерация баскетбола (РФБ), ставшая со временем правопреемницей Федерации баскетбола СССР.

В настоящее время баскетболом в России занимаются свыше 4 миллионов человек (из них половина – школьники) [16, с. 215].

История сборной России по баскетболу началась в 1992 году, когда правопреемница сборной СССР вступила в ФИБА. Главным тренером был назначен Юрий Селихов. Первым крупным турниром, на котором выступала сборная России, стал Евробаскет 1993 в Германии. На турнир поехали знаменитые игроки, выступавшие еще за сборную СССР – Сергей Базаревич, Дмитрий Сухарев. На своём первом турнире сборная России завоевала серебряные медали, уступив в финале немцам со счетом 70:71.

После Евробаскета сборную возглавил Сергей Белов.

В 1994 году сборная дебютировала на Чемпионате мира. Сборная дошагала до финала, где уступила сборной США – 91:137.

Евробаскет 1995 сложился для сборной России не слишком удачно, она заняла лишь седьмое место.

На Евробаскете 1997 сборная заняла третье место.

На Чемпионате Мира в 1998 сборная России повторила успех четырёхлетней давности – завоевала серебро.

На Евробаскете в 1999 сборная России заняла шестое место. В 2000 году сборная России дебютировала на Олимпийских играх. Евробаскеты 2001, 2003, 2005 сложились для россиян неудачно [41, с. 185].

Евробаскет 2007 стал для сборной России золотым. Россияне довольно уверенно дошли до финала, где им противостояла сборная Испании – хозяйка турнира. Начало матча россияне провели неудачно: первую четверть российские баскетболисты проиграли с разницей в 10 очков, они проигрывали подбор как на своем, так и на чужом щите, и ничего не могли поделать с лидером испанцев Пау Газолем. К тому же совершенно не ладилась трех очковые броски. Однако, к четвертой четверти россияне отыгрались и не позволяли испанцам уйти в большой отрыв. За полторы минуты до конца партии сборная Испании имела пяти очковое преимущество. Но главный тренер россиян Дэвид Блатт вовремя взял таймаут, после которого сборная России сократила отставание до минимума. За 3 секунды до конца матча Джон Роберт Холден забил самый сложный бросок и вывел россиян вперед на одно

очко — 60:59. Главный тренер испанцев Пепу Эрнандес за 2 секунды до конца матча взял тайм-аут. Шанс спасти матч был у лидера сборной Испании Пау Газоля, но его двухочковый бросок не достиг цели. Сборная России стала чемпионкой Европы [7, с. 215].

На Олимпиаду 2008 сборная России поехала сильнейшим составом. В первом матче россияне уверенно переиграли Иран, однако затем последовали поражения от Хорватии, Литвы, Австралии и Аргентины.

Сборная России заняла пятое место и не вышла из группы.

На Евробаскет 2009 сборная России поехала не в лучшем составе. На турнир отказались ехать капитан сборной Андрей Кириленко и герой Евробаскета-2007 Джон Роберт Холден, а перед турниром из-за травмы выбыл Виктор Хряпа. Вместо них на Евробаскет поехали молодые игроки — Фёдор Дмитриев, Егор Вяльцев и американец с российским паспортом Келли МакКарти. Россияне дошли до четверти финала, где уступили сербам. В итоге сборная России заняла седьмое место.

12 декабря 2009 года сборная России получила уайлд-кард и стала участницей Чемпионата мира – 2010.

В сентябре 2011 года сборная команда России на Чемпионате Европы, проходящем в Литве завоевала третье место

В настоящее время баскетбол завоевал популярность в мире, расширилась сеть международных соревнований на различных континентах. В состав ФИБА входит свыше 150 стран всех континентов [32, с. 145].

Современный баскетбол – это спортивная игра, отличающаяся высокой скоростью движений, значительной напряженностью всех игровых эпизодов, требующая от игрока предельной концентрации волевых, скоростно-силовых качеств и функциональных возможностей. Задачи физической подготовки: разностороннее развитие и укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей и двигательных качеств баскетболистов. Задачи физической подготовки вытекают из общих задач российской системы физического

воспитания и конкретизируются специфическими особенностями вида спорта [7, с. 215].

Конкретно перед физической подготовкой в баскетболе стоят следующие задачи:

1. повышение уровня развития функциональных возможностей баскетболистов (функциональная подготовка);
2. развитие в необходимом диапазоне двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), а также связанных с ними комплексных, специфических двигательных способностей, влияющих на повышение эффективности игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка).

Решаются эти задачи средствами и методами общей и специальной физической подготовки.

1.2 Общая и специальная физическая подготовка по баскетболу

Физическая подготовка понимается как педагогический процесс, направленный на всестороннее и специальное физическое развитие, совершенствование жизненно важных двигательных качеств, повышение функциональных возможностей и укрепление здоровья занимающихся [7, с. 215].

Физическая подготовка тесно связана со всеми другими сторонами подготовки баскетболистов. Высокий уровень развития быстроты, силы, ловкости, выносливости становится главным условием овладения техникой и тактикой баскетбола. В то же время реализация задач физической подготовки способствует формированию важных психических и моральноволевых качеств. В этом единстве находит свое подтверждение присущая игровой деятельности баскетболистов целостность всех двигательных проявлений,

обеспечивающих рациональный выбор решений и их осуществление в условиях спортивного единоборства [23, с. 152].

Развитие физических качеств, необходимых баскетболисту, процесс длительный и достаточно сложный. Дело в том, что игра в баскетбол предъявляет исключительно высокие требования к физической подготовленности занимающихся. Наивысшего уровня в развитии одного какого-то качества можно добиться только в результате значительного уровня развития остальных. Однако не все качества мирно уживаются друг с другом. Поэтому правильным будет добиваться необходимой пропорциональности в их развитии. Это создаст «общее поле двигательных возможностей», индивидуально всегда разное и обусловленное главным образом генетическими предпосылками. Такая индивидуализация физической подготовленности создаст максимум условий для ее проявления, и, прежде всего, за счет компенсации отстающих качеств более развитыми [31, с 154].

Раздел физической подготовки состоит из двух самостоятельных подразделов: общая и специальная физическая подготовка [2, с.124].

Общая физическая подготовка ставит своей целью создать все необходимые предпосылки для обеспечения высокого уровня развития специальных физических качеств, правильного физического развития и разносторонней физической подготовленности.

Специальная физическая подготовка направлена на приобретение высокого уровня развития специальных физических качеств и достижение высокого совершенства в деятельности функциональных систем организма. Реализация этих целей представляет собой главное условие для достижения высоких спортивных результатов. И поэтому она занимает основное место в системе подготовки спортсменов высокой квалификации [3, с. 126].

В процессе общей физической подготовки баскетболистов решаются такие задачи:

1. Разностороннее физическое развитие занимающихся.
2. Укрепление здоровья.

3. Повышение функциональных возможностей.
4. Приобретение спортивной работоспособности.
5. Развитие основных физических качеств.
6. Овладение жизненно важными прикладными навыками.
7. Стимулирование восстановительных процессов [8, с. 231].

Специальная физическая подготовка направлена на решение следующих задач:

1. Последовательное совершенствование функциональной деятельности организма.
2. Развитие специальных двигательных качеств.
3. Способствование овладению техникой и тактикой игры.
4. Достижение спортивной формы.
5. Совершенствование психической подготовленности [12, с. 124].

Специальная физическая подготовка фактически представляет собой физиологическую основу для достижения высоких спортивных результатов. Иногда ее называют физической кондицией или, иначе, физическим условием, определяющим возможности спортсмена. И хотя направленность специальной подготовки вполне определена, она тесно примыкает к подготовке общей [1, с. 214].

Общая физическая подготовка приобретает большое течение на начальных этапах многолетней подготовки, и особенно при работе с детьми и подростками, когда необходимо заложить основу для последующей специализированной работы. С достижением этой задачи общая физическая подготовка уступает свое доминирующее положение специализированной [17, с. 124].

Последовательность в осуществлении физической подготовки выражается в ее делении на несколько этапов, тесно связанных с периодами формирования юного спортсмена. Начиная с этапа общефизической подготовки, последовательно переходят к этапу, формирующему профиль

игрока, а от него к этапу наивысшего развития специальных двигательных качеств.

Этап общефизической подготовки продолжается с начала занятий до 12 лет; второй этап совпадает с подростковым возрастом, а третий – с юношеским [18, с. 126]. Первый этап исключительно благоприятен для развития основных качеств баскетболистов, в первую очередь быстроты, ловкости и гибкости. Приобретаемые на этом этапе навыки закрепляются и создают основу движений, характерных для игровой деятельности.

На втором этапе появляются благоприятные возможности для использования достаточно интенсивных упражнений, что позволяет оказывать специализированное влияние на развитие физических качеств. Поэтому физическая подготовка приобретает новые черты узкой специализации, но одновременно и довольно большую разносторонность.

На третьем этапе физическая подготовка становится в высшей степени специализированной. Уровень функциональных возможностей юношеского организма позволяет использовать большие по объему и интенсивности нагрузки [18, с. 231].

Важной задачей в физической подготовке юных баскетболистов является развитие скоростно-силовых качеств. Скоростно-силовые качества следует рассматривать как специфическое и многофункциональное свойство ЦНС, которое связано с оперативностью регуляции психомоторной функции, определяющей временной параметр развёртывания нервных процессов, обеспечивающих эффект двигательных действий человека в условиях лимита времени. Соответствие скоростно-силовых нагрузок функциональным возможностям детей обусловлено высокой возбудимостью биохимических процессов, регулирующих деятельность двигательного аппарата, большой подвижностью основных нервных процессов и высокой интенсивностью обмена, свойственных детскому организму [21, с. 124].

Уровень развития скоростно-силовых качеств зависит не только от величины мышечной силы, но и от способности спортсмена к высокой концентрации нервно-мышечных усилий, мобилизации функциональных возможностей организма.

Акцент на развитие скоростно-силовых качеств в возрастном аспекте имеет особенно важное значение, так как именно эти качества являются основой спортивных движений. Уже в детском возрасте формируются биохимические особенности двигательного анализатора, а, следовательно, закладывается фундамент будущих спортивных достижений.

Одной из актуальных проблем является разработка методов индивидуального развития и совершенствования скоростно-силовых возможностей у детей среднего школьного возраста. Существует мнение, что двигательные качества не проявляются независимо друг от друга, но развитие отдельных качеств требует специфических средств и методов их совершенствования, только скоростно-силовые способности проявляются в тесной корреляции со всеми остальными. Не случайно многие исследователи по уровню развития скоростно-силовых качеств судят о физической подготовленности [23, с. 124].

Подростки 10-12 лет легко приспосабливаются к нагрузкам скоростно-силового характера, а сами скоростно-силовые упражнения оказывают положительное влияние на физическое развитие и двигательную подготовленность школьников.

Кузин В.В. отмечает, что при кратковременных скоростно-силовых нагрузках работоспособность школьников остаётся высокой, а функциональные сдвиги в сердечно-сосудистой и дыхательной системе быстро восстанавливаются. В связи с этим, скоростно-силовые упражнения должны превалировать на уроках физической культуры в школе. Развитие скоростно-силовых качеств более эффективно происходит тогда, когда их целенаправленная тренировка начинается в младшем и среднем школьном возрасте [18, с. 321].

С помощью скоростно-силовых тренировок можно воздействовать на мышцы рабочих звеньев верхних и нижних конечностей, создавая возможность эффективного развития отдельных мышечных групп.

Применение специальных упражнений скоростно-силового характера способствуют повышению уровня общей физической подготовленности, и облегчает освоение новых двигательных умений и навыков. Скоростносиловые нагрузки более активно и разносторонне, чем просто скоростные и силовые, адаптируют механизм к выполнению работы, создавая предпосылки не только для роста, но и быстроты [13, с. 125].

1.3 Игра в баскетбол как фактор физического воспитания учащихся

Баскетбол – спортивная игра, вошедшая в число самых распространенных игр, используемых как для массовой физкультурнооздоровительной работы, так и для достижения высот спортивного мастерства [2, с. 185].

Сущность игры состоит в стремлении игроков забросить мяч в корзину противника возможно большее количество раз в установленное правилами время. Играть мячом можно только руками. Состав команды – 10 человек, но одновременно на поле играет по 5 человек с каждой стороны. Размер площадки для игры – 26 X 14 м; кольцо корзины установлено на высоте 3 м 5 см от уровня площадки. Все это создает игровые условия, при которых необходимы четкие взаимодействия партнеров, позволяющие либо успешно владеть мячом и забросить его в корзину, либо активно противодействовать атакам противника и стремиться овладеть мячом. Частая смена игровой деятельности, связанная с переходом от нападения к защите и обратно, происходит в постоянном единоборстве, что вызывает высокую спортивную эмоциональность. В игре используются естественные виды движений: бег, ходьба, прыжки и метание. Многообразие и изменчивость условий, в которых

они применяются, требуют от человека большого запаса двигательных умений и навыков, определяющих уровень развития физических качеств.

Для баскетбола характерны: высокий темп, непрерывно изменяющиеся игровые условия и непосредственный контакт противников. Физическая нагрузка в игре отличается переменной интенсивностью. Неоднократные ускорения и прыжки чередуются с внезапными остановками, действиями в медленном темпе и кратковременными паузами отдыха [21, с. 165].

Игра требует проявления разносторонних физических качеств и двигательных действий, интеллектуальных способностей, моральных и волевых качеств. Эти особенности делают ее одним из наиболее действенных оздоровительных и воспитательных средств, оказывающих комплексное воздействие на организм занимающихся. Возможность одновременного решения оздоровительных и воспитательных задач особенно важна при использовании игры в занятиях с младшими школьниками, подростками и юношами [7, с. 164].

Оздоровительная ценность баскетбола исключительно высока. Первостепенное влияние оказывается на функциональное состояние центральной нервной системы (ЦНС). Расширяются возможности и других функциональных систем организма, особенно сердечно-сосудистой системы (ССС) и положительные изменения в опорно-двигательном аппарате. Укрепляются костная ткань и связочный аппарат, увеличивается подвижность в суставах, и сила мышц совершенствуется деятельность анализаторов. Наибольшие сдвиги происходят в двигательном аспекте – приобретает высокая степень координированности и точности движений; в зрительном аспекте – расширяется поле зрения и улучшается глубинное зрение; в вестибулярном аспекте – повышается степень его устойчивости [3, с. 145].

Необходимость преодоления в игре различных препятствий в состоянии утомления и высокого нервного напряжения позволяют успешно развивать волевые качества: смелость, решительность, настойчивость, инициативность.

Командный принцип игры создает возможность для воспитания коллективизма и товарищества, умения подчинять свои интересы целям коллектива [21, с. 185].

Баскетболисту необходимы разносторонняя физическая подготовка и высокий уровень специальной быстроты, ловкости, прыгучести, выносливости и силы. Наряду с атлетизмом для игры характерны многогранность и универсализм технического мастерства [6, с. 146].

Основным средством в обучении баскетболу являются физические упражнения. Следственно для того, дабы предпочесть те упражнения, которые в большей степени помогают решению задач на определенном этапе обучения баскетболу, их группируют на основе систематизации средств. Отправным принципом систематизации служит соревновательная действие баскетболистов. В связи с этим все упражнения делятся на две огромные группы: основные либо соревновательные и вспомогательные, либо тренировочные.

Соревновательный характер игровой деятельности с большими физическими напряжениями, постоянное противоборство, непрерывные поиски наиболее эффективных действий и приемов для их осуществления в условиях сбивающих факторов и дефекта времени, предъявляют высокие требования к уровню психологической устойчивости игроков. Непрерывность и внезапность изменений в игре и зависимость командного успеха от самостоятельности и эффективности действий отдельных игроков выдвигает проявление таких качеств, как сообразительность, инициатива и творчество [20, с. 185].

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия этой игрой помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, уверенность в себе. Но эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания [4, с. 164].

Баскетбол, как средство физического воспитания, нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения.

В системе народного образования баскетбол включен в программы физического воспитания дошкольников, общего среднего, профессионально-технического, среднего, среднего специального и высшего образования [27, с. 186].

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и реакции и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры [10, с. 194].

Выводы по первой главе

На основании вышесказанного, можно сформулировать ряд выводов, раскрывающих особенности физической подготовки по баскетболу:

1. Процесс развития физических качеств – очень сложный; но необходимый. При физическом воспитании учащихся надо учитывать их индивидуальные физиологические и психические особенности, надо пытаться объяснить им, что развитие физических способностей очень пригодится для их будущей жизни.

2. Одним из оптимальных средств развития физических качеств является игра в баскетбол. Эта игра, как и другие спортивные игры, используется для физического развития занимающихся, воспитания у них морально-волевых качеств. Она является важным фактором в расширении функциональных возможностей организма и повышения спортивной

работоспособности. Спортсмены, разносторонне подготовленные, легче переносят большие тренировочные и соревновательные нагрузки, быстрее улучшают спортивные результаты, поддерживают состояние спортивной формы и реже подвергаются переутомлению.

3. Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Урок баскетбола в школе рассматривается нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным предметам.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОБОСНОВАНИЮ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БАСКЕТБОЛА КАК ИГРОВОГО МЕТОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРОСТКОВ

2.1 Организация, методы и содержание опытно-экспериментальной работы

Исследование проводилось в течение 2022–2023 гг. на базе ГБПОУ «Педагогического колледжа им. Н.К.Калугина» г. Оренбурга. В ходе исследования на разных этапах педагогического эксперимента приняли участие студенты 15–16 лет.

Для достижения поставленной цели исследования был организован и проведен педагогический эксперимент, в котором выяснялась эффективность предложенной программы секционных занятий по баскетболу. Всего к участию в исследовании было привлечено 36 детей, из числа которых были сформированы 2 опытные группы:

1. Контрольная группа (КГ) – 18 детей;
2. Экспериментальная группа (ЭГ) – 18 детей.

Исследование проводилось в три этапа в период с 2022 по 2023 гг.

На первом этапе исследования был проведен теоретический анализ и обобщение данных научной и методической литературы, проанализирована существующая практика проведения секционных занятий по баскетболу с подростками.

На основании полученных результатов первого этапа исследования была уточнена гипотеза и цель работы, определены задачи и программа дальнейшего исследования, разработана экспериментальная методика проведения занятий с применением специальных игровых упражнений на

учебно-тренировочных занятиях, направленных на развитие двигательных способностей учащихся.

На втором этапе исследования теоретические предпосылки и гипотеза исследования были проверены в ходе педагогического эксперимента.

На третьем, заключительном этапе исследования все полученные результаты были сформированы в таблицы, проанализированы и обработаны статистическими методами.

Первая группа, – контрольная (КГ), обучалась по общепринятой методике в её основу положена комплексная программа колледжа. Вторая – экспериментальная группа (ЭГ), обучалась с применением программы специальных игровых упражнений и заданий, подобранных их специальной литературы. Исследование проводилось с сентября по январь (контрольные недели – в начале и в конце педагогического эксперимента).

Основной формой организации учебно-тренировочного занятия явились академические занятия (2 раза в неделю). Реализация комплексов упражнений осуществлялась в подготовительной части поточным способом, в основной части – круговым способом.

При подборе комплекса игровых упражнений по баскетболу учитывались задачи данного занятия. Перед выполнением каждого задания проводилась соответствующая разминка.

Цели опытно-экспериментальной работы:

– обосновать эффективность составленной программы специальных игровых упражнений и заданий при проведении секционных занятий по баскетболу в колледже;

– выявить динамику показателей двигательных способностей обучающихся при проведении занятий по баскетболу.

В соответствии с основной идеей нашего исследования, необходимо было внедрить комплекс специальных игровых упражнений и заданий во внеклассные секционные занятия по баскетболу. И в дальнейшем, с помощью

тестов по определению уровня двигательных способностей, обучающихся средствами баскетбола, сравнить уровень двигательных возможностей учащихся контрольной и экспериментальной групп.

В качестве методического обеспечения секционных занятий во внеклассной работе с подростками мы составили:

- поурочный план проведения секционных занятий по баскетболу с обучающимися 15–16 лет (таблица 1);
- варианты круговой тренировки «Муравейник» (для индивидуальных занятий дома) (Приложение А);
- проведение соревнований на развитие координационных способностей, выносливости и быстроты (Приложение Б).

Ниже предлагается поурочный план (28 занятий) проведения секционных занятий со студентами 1 курсов и комплекс игровых заданий, подготовительных к баскетболу (таблица 1).

Таблица 1 – План проведения секционных занятий по баскетболу в экспериментальной группе

№ занятия	Краткое содержание занятия
1	История развития баскетбола. Разновидности баскетбола. Правила игры в баскетбол. Основные термины в баскетболе. Жесты судей в баскетболе.
2	Стойка баскетболиста. Передвижения приставными шагами. Ведение мяча с высоким отскоком. Демонстрация тестов средствами баскетбола.
3	Контрольное тестирование средствами баскетбола
4	Прыжки толчком двух ног. Передача и ловля мяча двумя руками и от груди. Ведение мяча с низким отскоком. «Школа баскетбольного мяча»
5	Ловля двумя руками «высокого» мяча. Ловля и передача мяча одной рукой. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. «Школа баскетбольного мяча»

Продолжение таблицы 1

6	<p>Ловля двумя руками « низкого» мяча. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Основные правила игры в мини-баскетбол. «Школа баскетбольного мяча»</p>
7	<p>Ловля двумя руками « катящегося» мяча. Ведение мяча с переводом на другую руку. Жесты судей в баскетболе. «Школа баскетбольного мяча»</p>
8	<p>Ведение мяча с изменением направления движения. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Бросок мяча в движении после двух шагов.</p>
9	<p>Передвижения в защитной стойке с противодействием. Вырывание мяча. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. «Школа баскетбольного мяча» Жесты судей в баскетболе.</p>
10	<p>Урок с образовательной направленностью «Мяч в руках»</p>
11	<p>Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Выбивание мяча. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Жесты судей в баскетболе.</p>
12	<p>Бросок мяча двумя руками от груди с места. Передача мяча двумя руками от груди с места. Остановка « прыжком».</p>
13	<p>Передача мяча двумя руками сверху. Бросок мяча двумя руками сверху. Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча</p>
14	<p>Школа баскетбольного мяча». Соревнование на развитие силы.</p>
15	<p>Урок с образовательной направленностью «С мячом и без мяча».</p>
16	<p>Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Взаимодействия игроков «Передай мяч и выйди». Остановка в два шага. «Школа баскетбольного мяча». Соревнование на развитие координационных способностей.</p>
17	<p>Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Взаимодействие трех игроков «Треугольник». Броски изученными способами.</p>

Продолжение таблицы 1

18	<p>Ведение мяча с изменением высоты отскока. Применение изученных приёмов в зависимости от действий и расположения нападающих. Передачи мяча изученными способами. Соревнование на развитие выносливости.</p>
19	<p>«Муравейник» на уроке. Двусторонняя учебная игра.</p>
20	<p>Совершенствование изученных элементов в двусторонней учебной игре. Жесты судей в баскетболе. Выполнение упражнений по заданию учителя</p>
21	<p>Передачи и ловля мяча изученными способами. Действия одного защитника против двух нападающих. Соревнование на развитие быстроты.</p>
22	<p>Сочетания изученных элементов в различных связках (вышагивание - ведение - бросок - передача). Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от нахождения мяча.</p>
23	<p>Сочетания изученных элементов в различных связках (ведение мяча - остановка - высагивание - бросок). Взаимодействие двух игроков «Подстраховка». «Школа баскетбольного мяча»</p>
24	<p>Сочетания элементов в различных с вязках (ведение мяча-бросок передача). Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и для получения мяча.</p>
25	<p>Урок с образовательной направленностью «Сыграемся»</p>
26	<p>Броски мяча изученными способами (штрафной бросок). Выбор способа передачи мяча в зависимости от расстояния. Броски мяча в движении после двух шагов.</p>
27	<p>Броски мяча на месте и в движении в различных сочетаниях. Передачи мяча на месте и в движении в различных сочетаниях.</p>
28	<p>Итоговое тестирование средствами баскетбола. Сравнительная характеристика с первоначальным тестированием. Обсуждение результатов тестирования.</p>

Комплекс игровых подготовительных к баскетболу заданий представлен далее.

1. «Подбрось-поймай»

Задачи: формирование навыка правильного подбрасывания мяча и ловли его, развитие координации и точности движений.

Содержание: каждая команда строится в две шеренги напротив друг друга. У игроков одной шеренги по мячу. По сигналу обучающиеся одновременно подбрасывают мяч перед собой вверх, ловят его руками и прокатывают партнерам своей команды, стоящим напротив в другой шеренге. Те, в свою очередь, повторяют задание.

Правила: побеждает команда, быстрее и точнее выполнившая задание.

Методические указания: расстояние между шеренгами 3-4 м. Ловлю и подбор мяча можно выполнять с ударом о пол или стену.

2. «Обведи и прокати»

Задачи: совершенствование навыков ведения мяча с изменением направления и последующим прокатыванием.

Содержание: команды строятся в колонну по одному. Вперед и 4 игрока находятся на расстоянии 1,5 м друг от друга. Первый игрок ведёт мяч, обходя каждого играющего, затем прокатывает мяч следующему.

Правила: при потере мяча игрок должен продолжать движение мяча с того места, где произошла потеря. Побеждает команда, первой выполнившая задание.

Методические указания: ведение мяча правой и левой рукой, прикрывая мяч от пассивно или активно стоящего обучающегося.

3. «Подвижная цель»

Задачи: освоение передач мяча на месте и во встречном движении в игровых условиях, воспитание ловкости, скоростных способностей.

Содержание: на площадке чертят два круга диаметром 6-7 м. За границами круга на равном расстоянии друг от друга встают 5-6 игроков, в

центре – водящий. Задача игроков, стоящих за пределами, запятнать мячом водящего, который увертывается от мяча.

4. «Активные и пассивные партнеры»

Задачи: закрепление техники активных приёмов индивидуальной защиты и нападения.

Содержание: играющие располагаются в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м. Игроки одной команды держат перед собой мячи. Игроки без мячей продвигаются приставными шагами вперёд и пытаются выбить или вырвать мячи у отступающих, пассивно сопротивляющихся игроков другой команды. Затем смена мест.

Правила: победителем является игрок, сумевший выбить или вырвать большее количество мячей.

Методические указания: успешное вырывание или выбивание мяча выполняется за счёт применения скручивания или резких неожиданных поворотов, рывков.

5. «Отними мяч при ведении»

Задачи: закрепление техники активных приёмов индивидуальной защиты и нападения, развитие скоростно-силовых качеств.

Содержание: игроки в парах располагаются по кругу. Стоящие внутри круга игроки выполняют ведение мяча ближней рукой в 1 м от стоящих за кругом. Игроки за кругом, пытаясь овладеть мячом, делают по очереди выпады и стараются выбить мяч движением руки снизу-вверх или сбоку по направлению ведения. Игрок, у которого выбили мяч, продолжает его ведение. Через указанное время команды меняются местами.

Правила: игра начинается только по сигналу. Побеждает команда, у которой наименьшее количество потерянных мячей.

Методические указания: игру можно провести в виде соревнования, между парами.

6. «Внимательные защитники»

Задачи: совершенствование техники и тактики передвижений, воспитание скоростно-силовых качеств, координации движений.

Содержание: игроки становятся в круг парами, лицом друг к другу.

Учитель – в центре круга. Спиной к нему стоят защитники, лицом – нападающие. Преподаватель движением руки направляет нападающих вперед, назад, влево, вправо, ускоряет или замедляет их передвижения. Защитники должны точно следовать за нападающими, своевременно изменять свои действия.

Правила: победителем является нападающий, которому удалось уйти от защитника большее количество раз.

Методические указания: в начале игры преподаватель может полностью воспроизводить движения, а через определенное время перейти к сигналам, либо жестам.

7. «Внимание-мяч»

Задачи: освоение техники передач мяча на месте и при встречном движении в условиях игры, развитие скоростно-силовых качеств и двигательной реакции.

Содержание: игроки команды располагаются по кругу, в центре – водящий с мячом. Он передает мяч любому партнёру и, следуя за мячом, занимает место поймавшего мяч. Последний, став водящим, продолжает игру. И так до тех пор, пока все участники не побывают в роли водящего.

Правила: побеждает команда, первой закончившая игру.

Методические указания: можно установить определенный временной отрезок.

8. «Кто быстрее займёт круг»

Задачи: развитие скоростной выносливости, быстроты реакции.

Содержание: игроки двух команд образуют круг. Водящий (из одной команды) бежит за кругом, пятнает игрока другой команды и продолжает бег

в ту же сторону. Запятнанный игрок бежит в противоположную сторону внутри круга. Каждый из двух бегущих в разные стороны старается быстрее обежать круг и раньше встать на освободившееся место.

Правила: игрок, не успевший занять место, становится водящим, игра продолжается. Если игроки добежали одновременно, преимущество имеет водящий.

Методические указания: для быстрой остановки игроки должны предпоследний шаг выполнять прыжковый, а последний стопорящий.

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

2.2 Реализация программы занятий по баскетболу в процессе физического воспитания подростков 15–16 лет

Результаты, полученные в ходе исследования, подверглись обработке, чтобы выявить и выразить динамику развития двигательных способностей занимающихся. Для этого была проведена сравнительная характеристика первичного и вторичного результата прохождения контрольных заданий.

Разница в результате и выражала динамику развития двигательных способностей занимающихся. Для наглядности полученный результат был выражен в процентах и отображён в таблицах. Так же, был вычислен средний балл в каждой из групп и проведена их сравнительная характеристика.

Перед применением разработанной нами программы мы провели входное тестирование. Для наглядности полученный результат был выражен в процентах и отображён в таблицах 2 и 3.

Таблица 2 – Результаты входного тестирования учащихся 15–16 лет контрольной группы

Оценки	1 тест		2 тест		3 тест		4 тест		5 тест	
	Колво уч-ся	%	Колво уч-ся	%	Колво уч-ся	%	Колво уч-ся	%	Колво уч-ся	%
«5»	4	22,2	5	27,8	8	44,5	5	27,8	6	33,3
«4»	5	27,8	4	22,2	6	33,3	4	22,2	5	27,8
«3»	7	38,9	6	33,3	4	22,2	6	33,3	6	33,3
«2»	2	11,1	3	16,7	0	-	3	16,7	1	5,6

Таблица 3 – Результаты входного тестирования учащихся 15–16 лет экспериментальной группы

Оценки	1 тест		2 тест		3 тест		4 тест		5 тест	
	Колво уч-ся	%	Колво уч-ся	%	Колво уч-ся	%	Колво уч-ся	%	Колво уч-ся	%
«5»	6	33,3	5	27,8	7	38,9	5	27,8	6	33,3
«4»	4	22,2	6	33,3	6	33,3	5	27,8	6	33,4
«3»	6	33,4	5	27,8	4	22,2	6	33,3	4	22,2
«2»	2	11,1	2	11,1	1	5,6	2	11,1	2	11,1

Перед дальнейшим применением разработанной нами экспериментальной программы мы сравнили результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп, чтобы определить на основании полученных характеристик программу дальнейшего исследования. Для этого мы посчитали средний балл по каждому из проведённых тестов.

Результаты сравнительной характеристики показателей контрольной и экспериментальной групп на первоначальном этапе тестирования представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты входного тестирования контрольной и экспериментальной групп

Тест	«Змейка» с ведением мяча 2x15 м		Челночный бег с ведением мяча 3x10 м		Штрафной бросок, 10 бросков		Бросок в движении, 10 бросков		Передачи мяча в стену за 30 с	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Средний балл	3,7	3,6	3,7	3,6	4,1	4,2	3,7	3,6	3,8	3,8

Для наглядности результаты диагностики представим в виде диаграммы (рисунок 1).

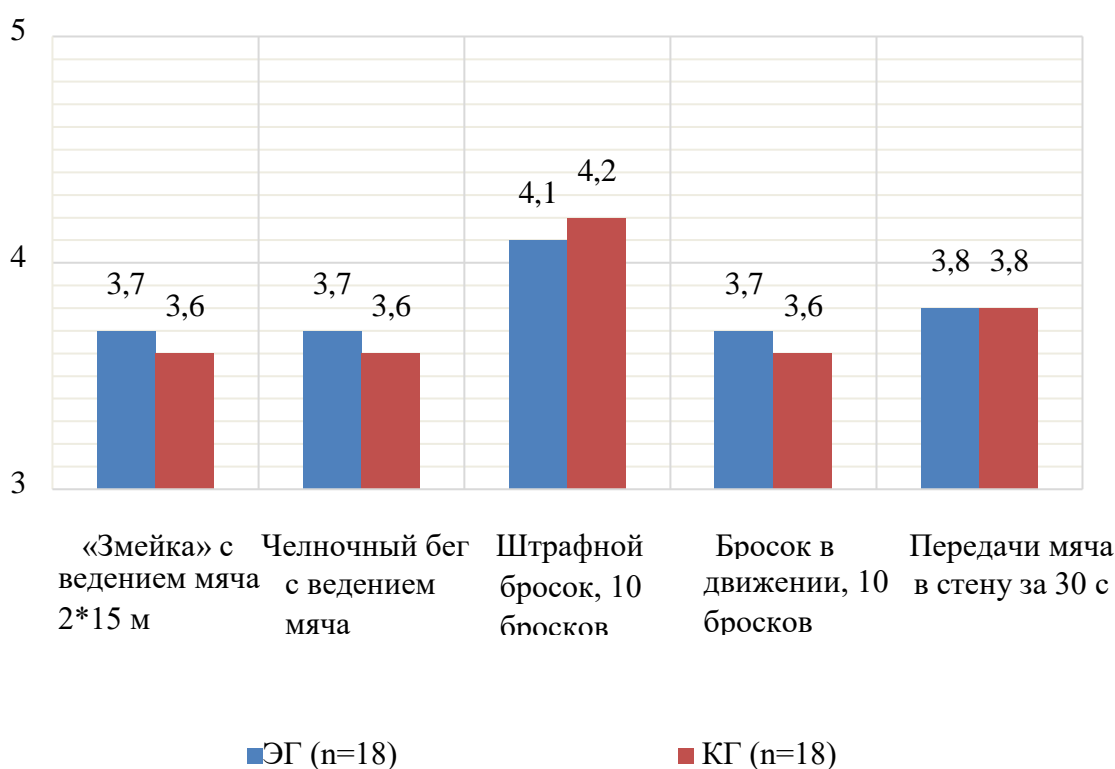


Рисунок 2 – Результаты входного тестирования школьников контрольной и экспериментальной групп (констатирующий эксперимент)

Контроль за уровнем развития двигательных способностей юных 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 составленный нами комплекс специальных упражнений и заданий для внеклассных занятий со студентами.

После реализации комплекса специальных упражнений и заданий по баскетболу в течение первой четверти учебного года в ЭГ, в обеих группах было проведено контрольное тестирование с целью выявления эффективности использованных игровых упражнений по баскетболу в экспериментальной группе.

Результаты контрольного тестирования контрольной и экспериментальной групп представлены в таблицах 5 и 6.

Таблица 5 – Результаты контрольного тестирования студентов 15–16 лет контрольной группы

Оценки	1 тест		2 тест		3 тест		4 тест		5 тест	
	Колво уч-ся	%	Колво уч-ся	%	Колво уч-ся	%	Колво уч-ся	%	Колво уч-ся	%
«5»	6	33,3	5	27,8	8	44,4	5	27,8	7	38,9
«4»	5	27,8	5	27,8	7	44,4	4	22,2	6	33,3
«3»	4	22,2	6	33,3	2	11,1	6	33,3	4	22,2
«2»	3	16,7	2	11,1	0	-	3	16,7	1	5,6

Таблица 6 – Результаты контрольного тестирования студентов 15–16 лет экспериментальной группы

Оценки	1 тест		2 тест		3 тест		4 тест		5 тест	
	Колво уч-ся	%	Колво уч-ся	%	Колво уч-ся	%	Колво уч-ся	%	Колво уч-ся	%
«5»	9	50	7	38,9	12	66,7	7	38,9	7	38,9
«4»	7	38,8	8	44,4	5	27,8	7	38,9	7	33,3
«3»	1	5,5	2	11,1	1	5,5	3	16,7	2	22,2
«2»	1	5,5	1	5,6	0	-	1	5,5	2	5,6

Результаты сравнительной характеристики показателей контрольной и экспериментальной групп на завершающем этапе педагогического эксперимента представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Результаты контрольного тестирования физической подготовленности студентов 15–16 лет

Тест	«Змейка» с ведением мяча 2x15 м		Челночный бег с ведением мяча 3x10 м		Штрафной бросок, 10 бросков		Бросок в движении, 10 бросков		Передачи мяча в стену за 30 с	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Средний балл	4,3	3,8	4,2	3,7	4,5	4,3	4,1	3,6	4,1	4,1

Результаты контрольного тестирования представлены графически на диаграмме (рисунок 2).

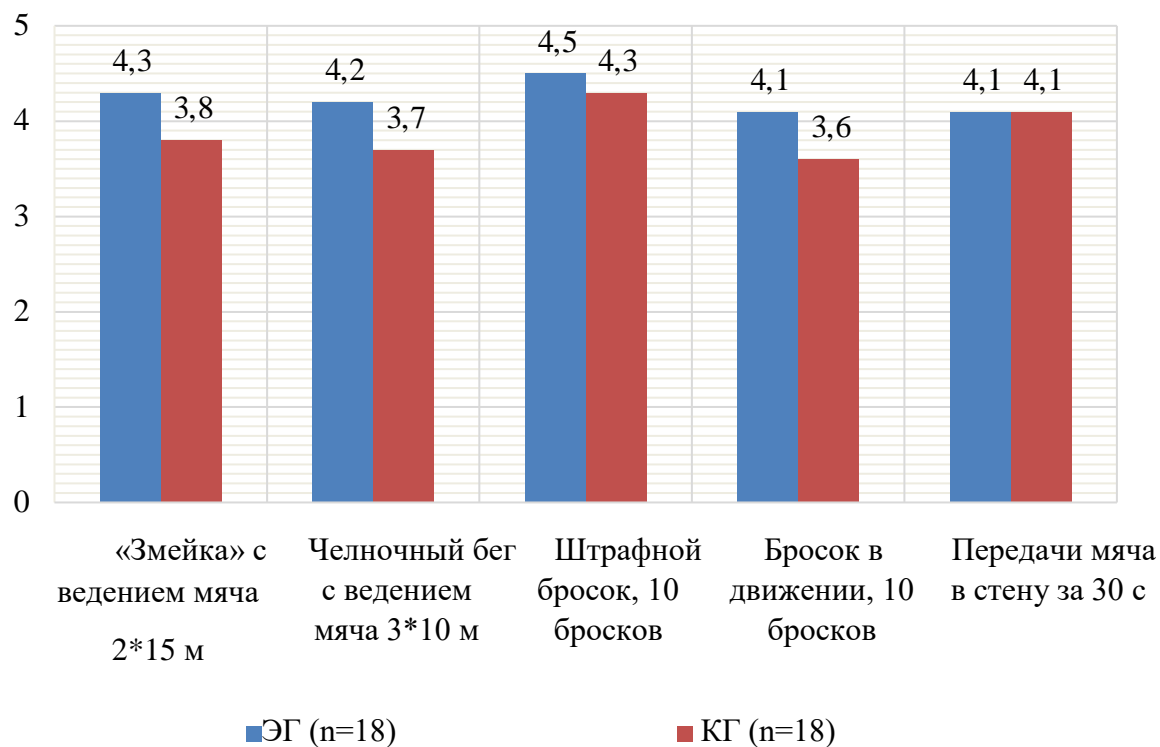


Рисунок 3 – Результаты контрольного тестирования физической подготовленности подростков опытных групп (контрольный эксперимент)

Нами была проведена сравнительная характеристика среднего балла оценки физической подготовленности в каждой из опытных групп до и после педагогического эксперимента. Результаты представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Сравнительный анализ результатов спортивно-педагогического тестирования опытных групп до и после педагогического эксперимента

Тесты	Средний балл			
	ЭГ		КГ	
	до	после	до	после
«Змейка» с ведением мяча 2x15	3,7	4,3	3,6	3,8
Челночный бег с ведением мяча 3x10	3,7	4,2	3,6	3,7
Штрафной бросок, 10 бросков	4,1	4,5	4,2	4,3
Бросок в движении, 10 бросков	3,7	4,1	3,6	3,6
Передачи мяча в стену за 30 сек	3,8	4,1	3,8	4,1

Анализ результатов исследования позволяет сделать вывод об эффективности использования подобранных упражнений. Положительная динамика в развитии двигательных способностей наблюдается в ЭГ.

У обучающихся контрольной группы средний балл по проведенным тестам на итоговом этапе увеличился в среднем на 0,14 балла, тогда как у обучающихся экспериментальной группы средний балл по выполненным тестам на итоговом этапе эксперимента увеличился в среднем на 0,44 балла.

Сравнительную характеристику показателей физической подготовленности опытных групп на контрольном этапе тестирования мы приводим графически в представленной ниже диаграмме (рисунок 3).

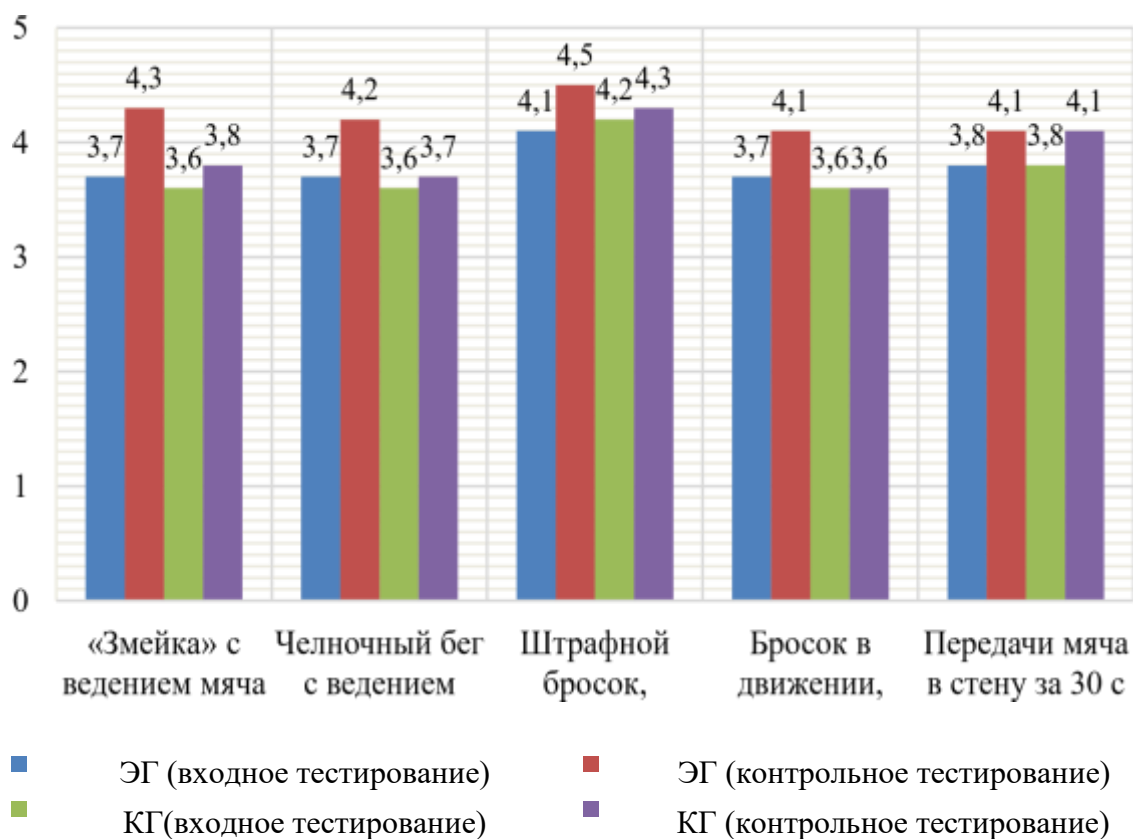


Рисунок 3 – Сравнительный анализ оценки физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп по завершению педагогического эксперимента

Полученные данные говорят об эффективности подбора средств и методов учебно-тренировочных занятий по баскетболу с обучающимися.

Сравнивая результаты контрольного тестирования можно проследить, что в экспериментальной группе прирост положительных оценок более значительный, чем в контрольной группе. Кроме того, количество неудовлетворительных оценок в экспериментальной группе сократилось, т.е. уже прослеживаются различия между ЭГ и КГ. По сумме всех тестов в экспериментальной группе с заданием не справились только 5 человек, в контрольной группе таких занимающихся больше – 9 человек.

Всё это говорит о том, что эффективность физического воспитания подростков будет выше, если используется комплекс специальных игровых упражнений и заданий по баскетболу.

Итак, сделанные выводы на контрольном этапе педагогического эксперимента подтвердили нашу гипотезу, что процесс физического воспитания детей среднего школьного возраста будет более эффективным, если в образовательной организации реализуется программа секционных занятий по баскетболу.

Выводы по второй главе

Таким образом, изучив все показатели и сравнив их, можно сделать следующие выводы:

1. На начало опытно-экспериментального исследования уровень развития двигательных способностей, обучающихся в контрольной группе и в экспериментальной группе достоверно не различались по показателям первоначального тестирования.

2. При проведении итогового тестирования на заключительном этапе нашего исследования, была выявлена небольшая положительная динамика изменений показателей развития двигательных способностей в контрольной группе, по сравнению с показателями входного тестирования. Это говорит о существующей эффективности типовых программ физического воспитания для обучающихся 1 курсов, средне-профессиональных организаций, где предусмотрены основные средства физической подготовки по баскетболу, но, не включающие использование специализированных игровых комплексов.

3. При проведении контрольного тестирования на заключительном этапе нашего исследования, была выявлена положительная динамика изменений показателей развития двигательных способностей в экспериментальной группе, по сравнению с показателями входного тестирования. Это говорит о существующей эффективности учебнотренировочной программы по физическому воспитанию, в основе

которой, помимо, общих средств физической подготовки, широко использовались предложенные нами комплексы игровых специальных упражнений.

4. На основании проведенного сравнительного анализа 2 групп обучающихся студентов колледжа, можно утверждать, что при практически равных показателях уровня развития двигательных способностей на начало опытно-экспериментальной работы, исключая возрастные и половые различия, уровень развития двигательных способностей детей экспериментальной группы характеризуется более высоким уровнем по результатам контрольного тестирования. Это является показателем рациональности проведенных секционных занятий по баскетболу с детьми 15–16 лет, с использованием комплексов игровых специальных упражнений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Среди большого разнообразия средств физического воспитания, используемых в целях гармонического развития современного человека, одно из ведущих мест занимают игры, и в особенности спортивные игры. Они относятся к числу самых распространенных и любимых видов спорта у людей всего мира. Одним из таких видов является баскетбол.

Баскетбол используется как для массовой физкультурно-оздоровительной работы, так и для достижения высот спортивного мастерства. В соответствии с комплексной программой физического воспитания учащихся, баскетбол является важнейшим способом их физического развития.

Игра отличается большой эмоциональностью, требует проявления разносторонних физических качеств и двигательных действий, интеллектуальных способностей, моральных и волевых качеств. Эти особенности делают её одним из наиболее действенных оздоровительных и воспитательных средств, оказывающих комплексное воздействие на организм занимающихся.

Большое значение при игре имеет уровень развития физических качеств. От уровня физической подготовленности, в конечном счете, зависит успех в игре.

К физическим качествам относятся: гибкость, сила, ловкость, выносливость и быстрота. Развитие физических качеств происходит в течение всей жизни. У подростков эти качества развиты на достаточно высоком уровне.

Знание об уровне физической подготовленности учащихся, о динамике ее развития и возможных отклонениях, позволит учителям подбирать и использовать средства, обеспечивающие обучение на более высоком качественном уровне.

Результаты нашего педагогического эксперимента показали позитивные изменения в результативности физического воспитания учащихся 15–16 лет

после проведения серии игровых занятий по баскетболу. Таким образом, гипотеза нашла свое подтверждение, а цель работы была достигнута.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Благовещенская Т. Сумел поймать - сумей отдать / Т. Благовещенская // Спорт в школе : метод. журн. для учителей физкультуры и тренеров. - 2011. - № 5. - С. 20-21.
2. Баскетбол. Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных школ олимпийского резерва (группы начальной подготовки 1-го и 2-го года обучения) /Под ред. Ю.Д. Железняка. - М. : 2004. – 68 с.
3. Баскетбол Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных школ олимпийского резерва / Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин и др. – М. : Советский спорт, 2009. – 100 с.
4. Воронков В. В. Праздники баскетбола в школе / В.В. Воронков // Физкультура в школе. - 2008. - № 3. - С.44-49.
5. Воронков, В. В. Школьная секция баскетбола / В.В. Воронков, // Физкультура в школе. - 2007. - № 1.- С.73-77.
6. Вуден Дж.Р. Современный баскетбол / Вуден Дж.Р.; Сокр. пер. с англ. Е.Р. Яхонтова . - М. : Физкультура и спорт, 1987. - 256 с.
7. Гомельский Е. Я. Баскетбольная секция в школе / Е.Я. Гомельский // Спорт в школе. - 2008. - № 17. - С.41-48.
8. Горбунов В. Корзина и мяч / В. Горбунов // Спорт в школе. - 2011. - № 6. - С. 41-43.
9. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов / А.М. Грасис. - М. : Физкультура и спорт, 1967. - 112 с.
10. Губа В.П. Оценка уровня развития двигательных способностей юных баскетболистов / В.П. Губа, А.В. Родин, А.Д. Скрипко // Физическая культура в школе. - 2015. - N 1. - С. 57-60.
11. Данилов В.А. Специальная программа для повышения физических и функциональных возможностей баскетболистов / Данилов В.А.,

Шидловский А.П. // Теория и практика физ. культуры. - 1975. - N 12. - С. 10-13.

12. Дихтярев В. А. Обучение баскетболу. II класс / В.А. Дихтярев // Физкультура в школе. - 2006. - № 6. - С. 31-34.

13. Елисеева, В. В. Психологические особенности школьного возраста / В. В. Елисеева, А. А. Филиппова, А. А. Мирошниченко // Педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики. – Москва : Смысл, 2019. – 65 с.

14. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология: Учебное пособие для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений физической культуры / Ермолаев Ю.А.; Гос. комитет РФ по физической культуре, спорту и туризму. - М. : СпортАкадемПресс, 2001 - 443 с.

15. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : Учеб. пособие для студентов высших пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 264 с.

16. Комардина С. Р. Урок "Праздник оранжевого мяча" / С.Р. Комардина // Физкультура в школе. - 2010. - № 3. – С. 45 – 48.

17. Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств : учеб.пособие для студентов / Ю.Ф.Курамшин. СПб. : 2004. – 463 с.

18. Лепешкин В. Играя, учимся играть... / Лепешкин, В. // Спорт в школе. - 2008. - № 18. - С.4-36.

19. Машковцев А. Заполнить корзину / А. Машковцев // Спорт в школе. - 2011. - № 8. - С. 16-17

20. Машковцев А. Школа баскетбола / А. Машковцев // Спорт в школе. - 2011. - № 1. – С. №4. – 35 – 37.

21. Мухаев С. В. Проблемы многолетней подготовки баскетболисток в ДЮСШ / С. В. Мухаев // Теория и практика физической культуры. - 2013. - № 3. - С. 94-99

22. Мони́на Г. Б. Психологический а́спект активности человека : учебник для студентов / Галина Мони́на. – Санкт-Петербург : СПбЛТА, 2028. – 454 с. : ил.
23. Мосина Л. Е. Гармония в развитии : справочник / Людмила Мосина. – Тульск : Тульский государственный педагогический университет, 2020. – 99 с. : ил.
24. Муртазалиева Ж. Р. сборник «Учитель будущего» / Жанна Муртазалиева. – Санкт-Петербург : СПбЛТА, 2021. – 45 с. : ил.
25. Мутина Л. Е. Подвижность и дети : справочник / Лена Мутина. – Тульск : Тульский государственный педагогический университет, 2021. – 99 с. : ил.
26. Мухина В. С. Детская психология : учебное пособие для студентов педагогических институтов / Валентина Мухина. – Москва : Просвещение, 2017. – 112 с. : ил.
27. Мухина В. С. Специальная психология / В. С. Мухина // В сборнике: Инновации в современной науке. Материалы VII Международного зимнего симпозиума. Центр научной мысли. – 2015. – С. 168-171.
28. Никандров Н. Д. Тревожность: размышления и воспоминания / Н.Д. Никандров // Научно-методический журнал «Мир психологии». – 2015. – № 2(82). – С. 108-116.
29. Никандров Н. Д. Тревожность: размышления и воспоминания / Н. Д. Никандров // Научно-методический журнал «Мир психологии». – 2015. – № 2(82). – С. 108-116.
30. Першикова Д. А. Ведущий вид деятельности / Д. А. Першикова, Н. Н. Рубцова, В. В. Виноградов // Вестник Волжского института экономики, педагогики и права. – 2017. – № 1. – С. 92-95.
31. Петренко С. С. Коррекция развития школьников / С.С. Петренко // В сборнике: Новые подходы в науке и образовании, материалы международной (заочной) научно-практической конференции. Научно-издательский центр «Мир науки». – 2016. – С. 132-136.

32. Петренко С. С. Тревожность в школе / С. С. Петренко // В сборнике: Новые подходы в науке и образовании, материалы международной (заочной) научно-практической конференции. Научно-издательский центр «Мир науки». – 2016. – С. 132-136.
33. Полтавская Е. А. Моделирование процессов коррекции развития детей / Е. А. Полтавская // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № 1. – С. 61–65.
34. Полянская Е. Н. Особенности развития в школе / Е. Н. Полянская, А. С. Григорьевская // Акмеология. – 2014. – №3-4. – С. 137-141.
35. Полянская Е. Н. Подвижные игры как средство развития / Е. Н. Полянская, А. С. Григорьевская // Акмеология. – 2014. – №3-4. – С. 137-141.
36. Потапова М. Е. Взаимосвязь возрастных особенностей и физического развития школьников / М. Е. Потапова // В сборнике: Инновации в современной науке. Материалы VII Международного зимнего симпозиума. Центр научной мысли. – 2015. – С. 168-171.
37. Потапова М. Е. Физические упражнения в школе / М. Е. Потапова // В сборнике: Инновации в современной науке. Материалы VII Международного зимнего симпозиума. Центр научной мысли. – 2015. – С. 168-171.
38. Салагор А. Г. Подвижные игры на воздухе / А. Г. Салагор, А. С. Москвина // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2016. – № 7-6. – С. 106-110.
39. Салагор А. Г. Особенности развития в школе / А. Г. Салагор, А. С. Москвина // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2016. – № 7-6. – С. 106-110.
40. Сидоренко А. В. Подвижные игры и физическое развитие / А. В. Сидоренко // Педагогическое мастерство и педагогические технологии. – 2016. – № 2 (8). – С. 142-144.

41. Сидоренко А. В. Физические упражнения в школе / А.В. Сидоренко // Педагогическое мастерство и педагогические технологии. – 2016. – № 2 (8). – С. 142-144.
42. Солдатов Д. В. Уроки физкультуры в младшей школе / Д. В. Солдатов // Психолог в школе. – 2001. – № 3–4. 30 с.
43. Стожарова М. Ю. Школьное образование / М. Ю. Стожарова // В сборнике: Инновации в современной науке. Материалы VII Международного зимнего симпозиума. Центр научной мысли. – 2018. – С. 98-114.
44. Столин В. В. Самосознание личности / В. В. Столин, Р. М. Ахмадулина // Филология и культура. – 2014. – № 3 (37). – С. 288-294.
45. Теппер Е. А. Возраст ребенка и готовность к ЕГЭ / Е. А. Теппер, Н. Ю. Грицкевич // Филология и культура. – 2014. – № 3 (37). – С. 348-350.
46. Терещенко М. Н. Двигательная активность и ее польза / М. Н. Терещенко // Филология и культура. – 2018. – № 3 (31). – С. 88-97.
47. Усанова О. Н. Специальная психология: / О. Н. Усанова // Акмеология. – 2016. – №3-4. – С. 212-218.
48. Фарбер, Д.А., Корниенко, И.А., Сонькин, В.Д. Физиология школьника. – М. : Педагогика, 1990. – 63 с.
49. Физическое воспитание детей школьного возраста: Кн. для педагогов / Сост. Ю.Ф. Луури. – [Текст]. М. : Просвещение, 2002.
50. Фомин, Н.А., Филин, В.П. Возрастные основы физического воспитания. – М. : Физкультура и спорт. – 2002. – 176 с.
51. Холодов, Ж.К. Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М. : Академия, 2000. – 480 с.
52. Яковлев, В.Г. Игры для детей. – М. : Физкультура и спорт, 1995. – 158 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А Содержание круговой тренировки «Муравейник» для проведения занятий по баскетболу

Муравей – сильное выносливое насекомое, занятое неустанным общественным трудом. Недаром в народе бытует поговорка: «Трудитесь как муравей». Скопление людей, работающих организованно и с самоотдачей, напоминает муравейник. «Муравейник» на занятии организуют так. Оборудуют 10-12 мест занятий с использованием как стандартного, так и нестандартного инвентаря для проведения занятий баскетболом. Нагрузка определяется количеством повторов выполняемых упражнений, учитывается их сложность. Время их выполнения примерно одно и то же. Группа делится на пары (по желанию), что обеспечивает при смене упражнений фазу отдыха, помощь и самоконтроль. Качество выполнения упражнений контролирует тренер-преподаватель, который не только засчитывает или не засчитывает попытку выполнения того или иного технического элемента, но и помогает ребятам в освоении техники. Учащиеся, набравшие 5 и более фишек (кубиков и т.п.), которые находятся в ящике в центре спортивного зала (фишка дается за правильно выполненное упражнение), получают оценку «5», за 4 фишки ставится оценка «4», за 3 фишки – «3». Неудовлетворительные оценки не выставляются, так как в большинстве случаев каждый занимающийся выполняет посильный ему объем работы даже при низком уровне его физической подготовленности и освоения двигательных навыков. В этом случае работа таких занимающихся оценивается по положительному сдвигу индивидуальных физических качеств и умений.

1. Переход через упор присев в упор лёжа с последующим возвращением в и.п.
2. Ведение баскетбольного мяча на месте вокруг себя со зрительным контролем за мячом и без него.
3. С высокого старта челночный бег с ведением мяча.
4. Броски по кольцу с близких точек одной рукой от плеча.

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

6. Передача двумя руками баскетбольного мяча от груди в стенку и ловля после отскока.

7.Бросок баскетбольного мяча в кольцо одной рукой сбоку с отскоком от щита. Выполнить 10 раз. Упражнение засчитывается при 5 попаданиях.

8.Прыжки через гимнастическую скамейку «змейкой» с последующим повторением задания.

9.Стоя на месте, вращать гимнастический обруч на поясе.

10.Прыжки на месте через скакалку, вращая её вперёд.

ПРИЛОЖЕНИЕ В Содержание спортивного праздника «Веселые старты» с элементами баскетбола

Цель: развитие двигательных качеств и интереса к спортивным играм.

Задачи:

- развитие ловкости, скорости;
- развитие координации движений;
- развитие умения работать в команде;
- развитие умений слышать, понимать и выполнять команды и инструкции;
- развитие силовых и волевых качеств.

Возраст участников: 15-16 лет

Состав команды: 10-12 чел. количество команд до 4-х

Материальное обеспечение: Мячи баскетбольные, палочки эстафетные, конусы разметочные, мел.

Конкурсные задания.

Всем командам дается 1-2 минуты для определения названия команды (можно заранее подготовить название, эмблему, девиз).

1) «Бег с эстафетной палочкой» (разминка)

Команды стоят на лицевой линии, участники преодолевают полосу препятствий, которая состоит из одного 30-метрового этапа.

По команде ведущего участники бегут в порядке очереди с эстафетной палочкой в противоположный конец зала, оббегают конус и доставляют палочку команде. Далее бежит следующий участник с палочкой и так пока не пробежит вся команда. Побеждает команда прибежавшая первой. За нарушение правил команде добавляют штрафные баллы (1 балл за одно нарушение).

2) «Ведение мяча»

Полоса препятствий состоит из 4-х конусов (стоят в одну линию на расстоянии 5 метров между ними). Команды выстраиваются на лицевой линии в колонну по одному. У первого номера мяч. По команде ведущего первый

участник команды обводит конусы сначала в одном направлении, затем в обратном. Далее по прибытию передает второму участнику и т.д.

Побеждает команда, закончившая задания первой. За нарушение правил команде добавляются штрафные баллы (1 балл за одно нарушение).

3)«Передача мяча»

Полоса препятствий состоит из 15-ти метровой дистанции где стоит конус.

Команды выстраиваются на лицевой линии в колонну по одному. У первого номера мяч. По команде ведущего первый участник выполняет ведение мяча до конуса. Прибыв на место, делает передачу мяча своей команде, а сам ждет следующих игроков. И так, далее, пока вся команда не переберется на новый пункт назначения. Побеждает команда, закончившая задания первой. За нарушение правил команде добавляются штрафные баллы (1 балл за одно нарушение).

4)«Бросок мяча в кольцо»

Команды выстраиваются на лицевой линии в колонну по одному. У первого номера мяч. По команде ведущего новый участник выполняет ведение мяча правой рукой до кольца на противоположной стороне, производит бросок в кольцо. Если участник эстафеты не попадает, то он бросает до тех пор, пока не попадет. Затем выполняет ведение левой рукой в обратном направлении и передает мяч следующему участнику. Побеждает команда, закончившая задания первой. За нарушение правил команде добавляются штрафные баллы (1 балл за одно нарушение).

5)«Командные прыжки»

Команды выстраиваются на лицевой линии в колонну по одному (без мяча).

По команде ведущего первые участники команд по очереди прыгают вперед, ноги вместе и отмечается мелом результат по пяткам ног. После исполнения прыжка 1 участник перемещается в другой конец зала за лицевую линию.

Вторые участники команд производят прыжок от линии результата первого участника и т.д. Побеждает команда, показавшая максимальный командный результат.

6)«Мяч над головой»

Команды выстраиваются на лицевой линии в колонну по одному. У первого номера мяч. По команде ведущего первый участник передает мяч над головой второму участнику, не оборачиваясь. Второй – третьему и т.д. Последний участник команды, получив мяч, бежит и встает перед первым и вновь передает мяч над головой и т.д. Побеждает команда, у которой первый участник команды быстрее станет на свое место (вновь станет первым) и поднимет мяч вверх. За нарушение правил команде добавляются штрафные баллы (1 балл за одно нарушение).

7)«Мяч под ногами»

Команды выстраиваются на лицевой линии в колонну по одному, широко расставив ноги. У первого номера мяч. По команде ведущего первый игрок катит мяч между ногами в направлении 2 участника не оборачиваясь. Второй третьему и т.д. Последний участник команды ловит и бежит, встает во главе колонны перед первым участником и катит мяч под ногами первому, он второму и т.д. Побеждает команда, у которой первый участник команды быстрее станет на свое место (вновь станет первым) и поднимет мяч вверх. За нарушение правил команде добавляются штрафные баллы (1 балл за одно нарушение). Подведение итогов конкурсов (подсчет баллов). Выигрывает команда набравшая наименьшее количество баллов.

Награждение.