



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

Воспитание двигательных способностей учащихся 5-7 классов на
занятиях баскетболом

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

Проверка на объем заимствований:
81,61 % авторского текста

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

Выполнил:
Студент группы ЗФ-409-106-3-1
Мигалин Кирилл Сергеевич K. M.

Научный руководитель:
кандидат педагогических наук, доцент
Хабибуллин Фаргат Хадиятович Ф. Х.

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ.....	7
1.1 Проблема воспитания двигательных способностей на занятиях баскетболом в педагогической теории и практике.....	7
1.2 Современные технологии проведения занятий по баскетболу в общеобразовательной школе.....	18
1.3 Средства и методы воспитания двигательных способностей учащихся 5-7 классов на занятиях баскетболом.....	22
Выводы по первой главе.....	27
ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ВОСПИТАНИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ.....	29
2.1 Цель, задачи и организация экспериментальной работы.....	29
2.2 Диагностика уровня воспитания двигательных способностей учащихся среднего школьного возраста.....	32
2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы по воспитанию двигательных способностей учащихся среднего школьного возраста, их интерпретация.....	37
Выводы по второй главе.....	41
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	43
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	44

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Физическая активность играет ключевую роль в развитии двигательных навыков у школьников, обеспечивая им не только физическую разрядку, но и принося удовольствие. Физическая подготовка учащихся представляет собой целенаправленный процесс, направленный на развитие основных физических качеств, необходимых для освоения разнообразных физических упражнений и их применения в повседневной жизни.

Основная задача физической подготовки школьников заключается в развитии различных двигательных (физических) способностей, повышении их работоспособности и создании прочной основы для успешной трудовой деятельности в условиях интенсивной умственной нагрузки [1].

Баскетбол включен в школьную программу как обязательный вид спорта, что подчеркивает его значимость в решении задач физического воспитания в различных возрастных группах. Баскетбол способствует формированию осознанного отношения к ценностям здоровья и физической культуры, а также нравственных и эстетических ценностей, закладывает основы физической и духовной культуры личности, повышает ресурсы здоровья, которые активно и долгосрочно реализуются в здоровом образе жизни. В рамках комплексной программы физического воспитания школьников, баскетбол выступает как одно из эффективных средств физического развития.

Баскетбол, как игровой вид спорта, способствует развитию множества двигательных навыков. В процессе игры развиваются скоростные (например, челночный бег, контроль мяча) и скоростно-силовые (например, броски, рывки) способности, а также скоростная и силовая выносливость. Специальные игровые упражнения, выполняемые индивидуально или в группах, предоставляют широкие возможности для развития этих качеств.

Особенность баскетбола заключается в быстрой смене ситуаций и обстоятельств, что учит школьников оперативно принимать решения и ориентироваться в сложных двигательных условиях [8, 24].

Таким образом, баскетбол для школьников является не только увлекательной спортивной игрой, способствующей развитию двигательных навыков, но и способом развития когнитивных функций, таких как память и мышление. Исходя из вышеизложенного, можно заключить, что развитие двигательных способностей учащихся невозможно без адекватной физической подготовки, которая формирует основу для физических навыков.

Воспитание двигательных способностей – это непрерывный и трудоемкий процесс. В процессе игры у школьников формируется комплекс полезных навыков, таких как ведение мяча, быстрая передача мяча и точное попадание мячом в корзину. Кроме того, физические упражнения, связанные с баскетболом, способствуют поддержанию и улучшению физической формы учащихся, оказывают положительное влияние на их самочувствие и здоровье, служат средством эмоциональной разрядки и обеспечивают заряд энергией.

Цель исследования – изучить организационно-методические аспекты воспитания двигательных способностей учащихся среднего школьного возраста на занятиях баскетболом и на основе анализа существующих средств воспитания предложить варианты их улучшения.

Объект исследования – воспитание двигательных способностей.

Предмет исследования – воспитание двигательных способностей учащихся 6-ых классов на занятиях баскетболом.

Гипотеза исследования – предполагается, что воспитание двигательных способностей учащихся среднего школьного возраста на занятиях баскетболом будет более эффективной при соблюдении следующих условий:

- учет возрастных особенностей учащихся среднего школьного возраста;
- подбор комплекса специально-подготовительных упражнений направленных на воспитание двигательных способностей учащихся;
- использование метода круговой тренировки.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние исследуемой проблемы воспитания двигательных способностей учащихся среднего школьного возраста на занятиях баскетболом.
2. Выявить организационно-методические аспекты проведения занятий по баскетболу в общеобразовательной школе, направленных на воспитание двигательных способностей учащихся.
3. На основе сравнительного анализа существующих средств и методов воспитания двигательных способностей учащихся на занятиях баскетболом предложить варианты их улучшения.
4. Обосновать эффективность подобранных комплексов специально-подготовительных упражнений направленных на воспитание двигательных способностей учащихся основанные на методе круговой тренировки.

Теоретико-методической основой исследования послужили работы 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:**

- теоретические методы – изучение данных литературных и нормативно-правовых источников; синтез и анализ полученной информации; обобщение полученных сведений и моделирование построения образовательных процессов, постановка проблемы, построение гипотезы;

– эмпирические методы: педагогическое тестирование, педагогический эксперимент и наблюдение, методы математической статистики;

– теоретические – изучение и анализ психолого-педагогической.

Практическая значимость исследования состоит в том, что подобранные комплексы специально-подготовительных упражнений направленных на воспитание двигательных способностей учащихся, могут использоваться учителями физической культуры при проведении занятий по баскетболу в общеобразовательной школе.

Организация исследования. Исследование проходило в течение 2024-2025 гг. на базе «МАОУ Тоцкой СОШ им. АК. Стерелюхина» Оренбургской области. В ходе исследования на разных этапах педагогического эксперимента принимали участие школьники 6-ых классов.

Объем и структура работы. Выпускная квалификационная работа изложена на 48 страницах, состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, библиографического списка, включающего 52 источника. Работа иллюстрирована 2 рисунками и 3 таблицами.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ

1.1 Проблема воспитания двигательных способностей на занятиях баскетболом в педагогической теории и практике

В специализированной литературе достаточно подробно обсуждаются теоретические и практические аспекты подготовки баскетболистов различных уровней мастерства. В то время как значимость баскетбола как всестороннего средства физического развития молодежи часто недооценивается, его потенциал огромен. Эффективность работы преподавателя физкультуры напрямую связана с его глубокими теоретическими знаниями, осведомленностью о последних научных достижениях, широким кругозором, знанием современных образовательных подходов и умением применять методики обучения конкретным разделам программы [23, 32, 40].

Баскетбол занимает важное место в физическом воспитании, являясь доступным и увлекательным видом спорта. Регулярные занятия баскетболом способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, оптимизации обмена веществ и совершенствованию различных систем организма.

Однако баскетбол предъявляет серьезные требования к физической форме и функциональным возможностям игроков. Интенсивность нагрузки во время игры часто выходит за пределы оптимального, что требует систематической и целеустремленной подготовки. В процессе подготовки к баскетбольным матчам развиваются такие качества, как выносливость, решительность, смелость, самоотдача, упорство, дисциплина инициативность. Стремление к общим победам учит игроков командной работе, сотрудничеству и взаимоподдержке, способствуя укреплению дружеских связей и товарищества [10].

Современный баскетбол – это не просто игра с мячом, это динамичный симбиоз стратегии, мастерства и, что особенно важно, выдающейся физической подготовки. В последние десятилетия требования к атлетизму баскетболистов взлетели до небес, превратив игру в захватывающее зрелище, где скорость, сила, выносливость и ловкость являются ключевыми компонентами успеха.

Ушли в прошлое времена, когда доминировали игроки с акцентом на рост и технику. Сегодняшний баскетбол требует универсальности: игроки всех позиций должны быть способны быстро перемещаться по площадке, эффективно защищаться против атлетичных соперников, совершать мощные прыжки и сохранять высокую интенсивность игры на протяжении всего матча.

Скорость и выносливость стали критически важными. Игроки должны совершать рывки, спринты, и резкие смены направления в течение всей игры. Высокоинтенсивные тренировки, направленные на развитие сердечно-сосудистой системы и анаэробной выносливости, стали неотъемлемой частью подготовки баскетболистов.

Сила и мощь также вышли на новый уровень. Борьба под кольцом, проходы к корзине, защита от проходов – все это требует значительной физической силы. Тренировки с отягощениями, плиометрика и упражнения на развитие взрывной силы помогают игрокам доминировать в этих аспектах игры.

Ловкость и координация, в свою очередь, позволяют игрокам выполнять сложные движения, контролировать мяч на высокой скорости и избегать столкновений с соперниками. Дриблинг, передачи, броски в движении – все это требует отличной координации и ловкости, которые развиваются с помощью специальных упражнений и тренировок [7, 10].

Реализация физических способностей в двигательных актах показывает характер и уровень развития функциональных возможностей различных органов и систем организма. Физическое качество проявляется

только через совокупность двигательных способностей. Развитие двигательных способностей представляет собой единство наследственных факторов и педагогически направленных изменений функциональных возможностей органов и структур организма и происходит под воздействием двух главных факторов:

- генетической программы индивидуального развития организма;
- социально-экономической адаптации.

Процесс развития физических качеств представляет собой формирование сложной функциональной системы в организме. Ключевым элементом этой системы является достижение определенного уровня развития конкретного физического качества.

На развитие двигательных способностей влияют возрастные факторы, в частности, морфологические и функциональные особенности мышц, энергетические ресурсы, специфика метаболических процессов и потенциал адаптации организма. Уровень управления двигательной активностью, обусловленный типологическими характеристиками и развитием нервной системы, формированием двигательных стереотипов (статических и динамических), а также координацией мышечных групп, определяет освоение умений, двигательных навыков и техники выполнения упражнений [12, 15].

Игра в баскетбол предъявляет особые требования к двигательному аппарату. Подготовка игрока должна обеспечивать развитие «взрывной» силы мышц, «прыжковой» выносливости, скорости стартового ускорения и скоростной выносливости. Специальная силовая подготовка баскетболистов сопровождается гипертрофией скелетных мышц, однако это увеличение объема мышц не должно ухудшать скоростные качества [22, 41].

Ловкость, или координационные способности, – это умение человека быстро приспосабливаться к сложным и неожиданным движениям, находить оптимальные и нестандартные решения двигательных задач. О

том, насколько хорошо развиты эти способности, можно судить по тому, как точно и эффективно человек действует в различных ситуациях.

Ловкость – это не просто одно качество, а целый комплекс, который включает в себя координацию, умение держать равновесие, гибкость, быстроту, силу и контроль над телом. Она позволяет легко менять направление движения, осваивать новые навыки и приемы.

Ловкость – это умение быстро координировать движения в соответствии с изменяющимися игровыми условиями.

Развитие ловкости рекомендуется начинать с 8 лет, постоянно усложняя упражнения в тренировочном процессе. Основные показатели ловкости в спорте, особенно в игровых дисциплинах, включают: эффективность, точность, экономичность, быстроту, правильность, рациональность, находчивость, адекватность, своевременность, целесообразность, инициативность и стабильность [4, 19].

Скорость – это способность человека выполнять двигательные действия с определенной частотой и интенсивностью за минимальное время.

Быстрота как физическое качество проявляется многогранно: в скорости выполнения отдельных движений, в темпе отдельных фаз двигательного акта, в частоте повторения движений и в скорости реагирования на внешние стимулы. В спортивной практике, как правило, наблюдается комплексное взаимодействие различных скоростных характеристик в рамках целостного двигательного действия.

Физиологические процессы, определяющие различные аспекты быстроты – от скорости перемещения конечностей до быстроты реакции и скорости передвижения в пространстве – отличаются значительной сложностью.

Ключевым фактором, влияющим на скорость движения, является скорость развития мышечного усилия, обеспечивающего тягу. Эта скорость, в свою очередь, зависит от лабильности нервных процессов и скорости

биохимических реакций, протекающих в быстрых мышечных волокнах. Значительную роль играют также подвижность нервной системы, сократительные характеристики и сила мышц, а также эффективность межмышечной координации.

Существует обратная зависимость между скоростью и силой мышечного сокращения: увеличение скорости обычно приводит к снижению силы, и наоборот.

Возрастное увеличение скорости движений в суставах связано с ускорением физиологических процессов в нервно-мышечном аппарате и синхронизацией ритмов возбуждения в мышечных группах.

Для развития скорости важна не только сила мышечного сокращения, но и способность мышцы к растяжению, что позволяет использовать ее длину в полной мере.

Скорость в игровых видах спорта – это комплексное понятие, включающее в себя не только способность быстро перемещаться, но и целый ряд других важных характеристик:

- точность исполнения технических элементов;
- эффективное использование физических ресурсов;
- рациональный выбор тактических решений;
- находчивость и умение импровизировать;
- адекватное восприятие игровой ситуации;
- своевременность действий;
- соответствие действий поставленным целям;
- инициативность в принятии решений;
- экономичность движений;
- стабильность игровых показателей.

В баскетболе быстрота – это фундаментальное физическое качество, которое требует систематического развития. Основные компоненты быстроты включают в себя:

- скорость реакции на внешние раздражители;
- быстроту выполнения отдельных двигательных действий;
- темп, с которым выполняются движения.

Эти три компонента, взаимодействуя, определяют общую быстроту игрока. С точки зрения физиологии, наиболее эффективно развивать быстроту на начальном этапе спортивной подготовки. Различные формы проявления быстроты определяют ее многогранность и адаптивность к разным игровым ситуациям.

В баскетболе крайне важна способность спортсмена к разнообразным движениям руками, как с мячом, так и без него. Несмотря на то, что скорость движений рук играет ключевую роль в игре, развитию этого аспекта часто не уделяется должного внимания. Четкая и быстрая работа рук имеет большое значение в различных игровых ситуациях. Сильные и цепкие руки повышают шансы на победу в борьбе за мяч, особенно при отскоках от щита и в ситуациях на полу. Поэтому тренировка силы и цепкости кистей и пальцев рук является неотъемлемой частью подготовки баскетболиста [21, 30].

Баскетбольные движения, такие как броски, передачи, дриблинг и подборы, требуют широкого диапазона движений в различных суставах. Гибкие мышцы и связки позволяют игроку выполнять эти движения с большей амплитудой, точностью и контролем. Например, при броске в прыжке гибкость в плечевых и грудных мышцах позволяет вынести руку выше, увеличивая угол броска и повышая шансы на попадание. Гибкость в тазобедренных суставах и подколенных сухожилиях способствует более глубокому приседанию при подборе, обеспечивая лучший баланс и силу. Дриблинг требует гибкости в запястьях и пальцах для быстрого и точного контроля мяча.

Помимо улучшения техники, гибкость играет важную роль в профилактике травм. Баскетболисты подвержены риску растяжений,

разрывов связок и других повреждений из-за резких движений, столкновений и перегрузок.

Гибкие мышцы и связки лучше амортизируют удары и адаптируются к внезапным изменениям направления, снижая вероятность травм. Например, гибкие подколенные сухожилия и мышцы задней поверхности бедра помогают предотвратить растяжения во время бега и прыжков. Гибкие голеностопные суставы снижают риск вывихов и растяжений при приземлении.

Развитие гибкости должно быть неотъемлемой частью тренировочного процесса баскетболиста. Регулярные упражнения на растяжку, как статические, так и динамические, помогают увеличить диапазон движений в суставах, улучшить эластичность мышц и связок. Важно уделять внимание всем основным группам мышц, особенно тем, которые наиболее активно задействованы в баскетбольных движениях.

Сила как физическое качество отражает способность человека воздействовать на внешние объекты, что определяется его силовыми возможностями. Основные параметры силы в игровых видах спорта: непосредственно сила, скорость, точность, эффективность, рациональность, адекватность, своевременность, целесообразность, инициативность, экономичность, стабильность и устойчивость.

Силовые возможности определяются как мощностью мышечной тяги, так и умением эффективно её использовать. Мышечная сила, в свою очередь, обусловлена количеством активных мышечных волокон и интенсивностью протекающих в них биохимических процессов. Важно отметить, что развитие силы различных мышечных групп происходит асинхронно.

Рост мышечной массы также характеризуется индивидуальными особенностями. С возрастом наблюдается закономерное увеличение силы. У спортсменов, специализирующихся в различных дисциплинах, развитие силы наиболее выражено в тех мышечных группах, которые

непосредственно задействованы в их виде спорта и имеют решающее значение для достижения высоких результатов [27, 33].

В динамичных видах спорта, где важна борьба за превосходство в воздухе, атлеты с развитыми навыками прыжков получают значительное преимущество. Вертикальный прыжок – это сложный биомеханический процесс, в котором ключевую роль играют сила и мощность мышц голени, а также функциональное состояние голеностопного и коленного суставов.

Оптимизация прыжковых характеристик начинается с укрепления голеностопа. Развитие силы и эластичности этой области не только повышает высоту прыжка, но и существенно снижает вероятность травм. Включение в ежедневную утреннюю рутину комплекса упражнений, направленных на укрепление ахиллова сухожилия и увеличение подвижности голеностопного сустава, в течение всего лишь пяти минут, может принести ощутимые результаты.

При выполнении любых прыжковых упражнений в баскетболе важно использовать баскетбольную стойку. Тренеру необходимо тщательно следить за положением корпуса, ног и стоп игрока при приземлении.

Выносливость – это ключевое физическое качество, отражающее общую работоспособность человека и его способность противостоять утомлению.

Утомление – это комплексное состояние, которое выражается как в личных переживаниях человека, так и в заметных изменениях в его работе, физиологических процессах и биомеханике тела. У лиц с высоким уровнем выносливости фазы наступления утомления сдвигаются во времени, проявляясь значительно позже. Выносливость определяется как период времени, в течение которого индивид может поддерживать необходимую интенсивность двигательной активности.

Для повышения выносливости применяются тренировочные методики, включающие в себя непрерывные, повторные, вариативные или

интервальные физические упражнения с точно выверенной интенсивностью.

В контексте игровых видов спорта ключевыми индикаторами выносливости являются не только физические параметры, такие как работоспособность и скорость, но и когнитивные способности, включая концентрацию внимания, точность действий. Также важны такие качества, как эффективность и рациональность движений, способность быстро находить решения, адекватность реакций, своевременность действий, целесообразность принимаемых решений, инициативность, экономичность использования энергии, стабильность выполнения и общая устойчивость к нагрузкам [20, 26].

На ловкость влияет ряд факторов, которые можно разделить на несколько категорий, включая физиологические, психологические, тренировочные и внешние.

1. Физиологические факторы - это внутренние характеристики организма, которые влияют на ловкость:

- координация движений - способность различных групп мышц работать вместе для выполнения сложных двигательных задач;
- скорость реакции - время, необходимое человеку для реагирования на внешние раздражители (например, звук или визуальный сигнал);
- гибкость - уровень подвижности суставов и эластичность мышц, позволяет человеку совершать движения с большей амплитудой;
- баланс - способность тела сохранять устойчивость в статических и динамических условиях;
- мышечная сила - наличие достаточной мышечной силы;
- вестибулярный аппарат - отвечает за ориентацию тела в пространстве и равновесие;
- нервно-мышечная связь - эффективность передачи сигналов между нервной системой и мышцами;

– телосложение - пропорции тела, длина конечностей и масса тела могут влиять на ловкость.

2. Психологические факторы - психическое состояние человека также играет важную роль в проявлении ловкости:

– концентрация внимания - способность сосредотачиваться на поставленной задаче и не обращать внимание на отвлекающие факторы;

– пространственное воображение – способность прогнозировать траекторию движения и корректировать свои действия;

– стрессоустойчивость - способность сохранять контроль над движениями в стрессовых ситуациях;

– мотивация - желание достичь цели может повысить эффективность выполнения сложных действий;

– опыт и обучение - чем больше опыта у человека в выполнении того или иного движения, тем выше уровень ловкости.

3. Тренировочные факторы - регулярные физические нагрузки и специальные упражнения помогают развивать ловкость:

– физическая подготовка - общая физическая форма, включая выносливость, силу и гибкость;

– специализированные тренировки - упражнения, направленные на развитие координации, баланса и скорости (например, акробатика, танцы, боевые искусства);

– игровые виды спорта - игры, такие как футбол, баскетбол или теннис, требуют быстрой реакции и точности.

4. Внешние факторы - окружающая среда и условия также влияют на проявление ловкости:

– освещение - недостаточное освещение затрудняет выполнение точное выполнение движений;

– поверхность - тип поверхности (скользящая, неровная) может повлиять на устойчивость и координацию;

- оборудование - качество инвентаря (обувь, перчатки и т.д.) может как облегчить, так и усложнить выполнение задач;
- температура и погода - экстремальные условия (жара, холод, влажность) могут снижать физическую производительность;
- условия задачи - сложность задания, наличие ограничений по времени или пространству.

5. Возраст и пол - ловкость обычно достигает пика в молодом возрасте (18–30 лет), после чего может снижаться из-за возрастных изменений в организме. У женщин и мужчин могут быть различия в проявлении ловкости, обусловленные особенностями строения тела и гормонального фона.

К основным факторам, влияющим на быстроту и скорость движений относятся:

- физиологические факторы – наследственность, состояние нервной системы, мышечная сила, координация движений, гормональный уровень;
- психологические факторы – внимание и концентрация, эмоциональное состояние, опыт;
- анатомические факторы – длина конечностей, масса тела, гибкость суставов;
- внешние факторы – температура окружающей среды, поверхность на которой выполняются движения, оборудование и одежда;
- тренировочные факторы – систематичность занятий, тип тренировки, усталость;
- возраст и пол;
- здоровое питание.

К факторам, влияющим на развитие выносливости относятся:

- физиологические факторы – ССС, дыхательная система, мышечная система, метаболизм;
- генетические факторы – наследственность, пол, возраст;

- психологические факторы – мотивация, стрессоустойчивость, умение терпеть усталость;
- внешние факторы – регулярность занятий, интенсивность и объем, питание, восстановление, условия окружающей среды;
- образ жизни – вредные привычки, физическая активность, хронические заболевания.

К факторам, влияющие на мышечную силу можно отнести:

- биологические факторы – генетика, возраст, пол;
- биологические факторы – тип мышечных волокон, нервная система, гормоны, обмен веществ;
- тренировочные факторы – интенсивность занятий, объем нагрузки, систематичность, разнообразность упражнений;
- внешние факторы – питание, восстановление, стресс, здоровье, окружающая среда [17, 38].

1.2 Современные технологии проведения занятий по баскетболу в общеобразовательной школе

Баскетбол занимает важное место в системе физического воспитания школьников, интегрируя в различные аспекты учебного процесса. Он включен в обязательную программу по физической культуре и является ключевым видом спорта не только в рамках уроков, но и в системе дополнительного образования в школах.

Будучи динамичной игрой, требующей значительных физических усилий, баскетбол способствует укреплению здоровья учащихся, улучшению скорости реакции, координации и ловкости. Кроме того, он играет важную роль в воспитании командного духа, здоровой конкуренции, формировании характера, ответственности и дисциплины.

Баскетбол признан эффективным средством физического развития, что объясняет его популярность среди школьников. Успехи, достигнутые на

занятиях баскетболом, служат стимулом для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства, включая массовую оздоровительную работу и подготовку квалифицированных резервов в специализированных спортивных школах.

Современные методики физического воспитания, ориентированные на здоровьесбережение, учитывают индивидуальные особенности учащихся, повышая их мотивацию к занятиям физической культурой [1, 6].

Программа по физической культуре в основной школе играет ключевую роль в формировании здорового и активного образа жизни у подрастающего поколения. Она направлена не только на улучшение физической подготовки, но и на воспитание ценностей, связанных со спортом, командной работой и личным развитием. Включение баскетбола в программу физического воспитания в основной школе преследует ряд важных задач, которые способствуют комплексному развитию школьников.

Прежде всего, уроки баскетбола направлены на укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма. Регулярные занятия баскетболом способствуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костно-мышечный аппарат, улучшают координацию движений и общую выносливость. Это достигается за счет разнообразия упражнений, включающих бег, прыжки, броски и другие элементы, требующие активного участия различных групп мышц.

Во-вторых, баскетбол является эффективным средством развития двигательных навыков и умений. Ученики осваивают основные технические элементы игры, такие как ведение мяча, передача, бросок, подбор, а также тактические приемы, позволяющие эффективно взаимодействовать в команде. Особое внимание уделяется формированию правильной техники выполнения упражнений, что способствует предотвращению травм и повышению эффективности занятий.

В-третьих, программа баскетбола способствует воспитанию личностных качеств и формированию здорового образа жизни. Участие в

командных играх развивает чувство ответственности, умение работать в коллективе, уважение к сопернику и соблюдение правил.

Баскетбол также учит принимать решения в сложных ситуациях, быстро адаптироваться к меняющимся обстоятельствам и проявлять инициативу. Помимо этого, занятия физической культурой, в том числе баскетболом, способствуют формированию положительного отношения к спорту и физической активности, что является важным условием для поддержания здоровья и благополучия в течение всей жизни [43, 48].

Структура раздела «Баскетбол» в рамках школьной программы по физической культуре определяется особенностями этого спортивного направления. Обучение баскетболу начинается с изучения теоретических основ физической культуры и спорта, предоставляя необходимый информационный базис.

В пятом классе юные баскетболисты начинают свой путь с освоения базовых навыков: они учатся резко останавливаться прыжком, надежно ловить и точно передавать мяч различными способами (с шагом, меняя положение тела, обеими руками от груди в движении). Также они оттачивают умение вести мяч, ловко меняя траекторию движения, и выполняют броски одной рукой с места и двумя руками от груди после ведения, используя отскок от щита. Все полученные навыки объединяются в комбинации, а в завершение этапа обучения ребята пробуют свои силы в броске по кольцу после ведения и остановки.

В шестом классе акцент смещается на усложнение техники ведения мяча: теперь важны не только направление, но и скорость. Вводится новый элемент – остановка в два шага. Учащиеся продолжают совершенствовать ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в движении, тренируясь в колоннах, а также осваивают передачу мяча одной рукой от плеча. Броски в корзину становятся более динамичными: их выполняют одной рукой после ведения и в движении после двух шагов. Важным этапом является

знакомство с упрощенными правилами игры, что позволяет применить полученные знания на практике.

Седьмой класс знаменуется появлением более сложных элементов: повороты на месте, остановки прыжком и в два шага становятся неотъемлемой частью тренировочного процесса. Ведение мяча достигает нового уровня: ученики умело меняют направление, скорость и высоту отскока. В арсенал передач добавляются передача мяча одной рукой от плеча после ведения и передача с отскоком от пола.

Броски становятся разнообразнее: в движении после двух шагов, в прыжке одной рукой с места, в прыжке с поворотом на 180 градусов, а также штрафной бросок. Помимо атакующих действий, ребята начинают осваивать индивидуальные защитные навыки: правильное передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча, игра в защите, опека игрока. Кульминацией обучения становится учебная двухсторонняя игра, позволяющая закрепить все полученные знания и умения [35, 42].

Раздел «Баскетбол» в школьной программе по физкультуре направлен на развитие физических качеств учащихся. Баскетбол, будучи динамичной и силовой игрой, требует от спортсменов высокого уровня функциональных возможностей организма.

Развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей достигается через физическую подготовку, которая делится на общую (ОФП) и специальную (СФП). В условиях школьных уроков физкультуры большая часть подготовки состоит из средств и методов ОФП [2, 13].

Освоение баскетбола в рамках программы делится на этапы. В пятом классе первоначально обучение работе с мячом, правильному хвату при передаче, ведению и броске. Следующий этап – обучение приему передачи мяча и правильной остановке, чтобы избежать нарушений правил (пробежки).

Программа по баскетболу в общеобразовательной школе состоит из разделов и тем, подкрепленных соответствующими средствами и методами. Это позволяет сформировать необходимые двигательные умения и навыки, а также развить физические качества. Ученики должны получить теоретические знания о баскетболе, а также освоить основы организации и проведения тренировок.

Наличие материально-технической базы дает учителю возможность персонализировать тренировки, повышать их интенсивность, ускорять развитие различных навыков и объективно оценивать прогресс. Материально-технические средства делятся на три категории:

- оборудование, инвентарь и тренажеры;
- регистрационная аппаратура;
- демонстрационное оборудование [14, 16].

Современные подходы к обучению баскетболу в школе должны основываться на проверенных и эффективных методиках, используемых в тренировочном процессе у баскетболистов среднего школьного возраста. Современное преподавание баскетбола должно учитывать особенности программного материала, техническое оснащение, уровень подготовки учащихся и другие факторы. Поэтому поиск наиболее эффективных методов обучения баскетболу является важной задачей физического воспитания в общеобразовательных учреждениях.

1.3 Средства и методы воспитания двигательных способностей учащихся 5-7 классов на занятиях баскетболом

В баскетболе ключевым моментом являются тактические действия и действия к текущей игровой ситуации. Игрок должен уметь быстро ориентироваться, принимать тактические решения, сочетать высокую скорость перемещения с точностью выполнения технических приемов, а также оперативно переключаться между различными действиями в

зависимости от обстановки на площадке. Все это демонстрирует его развитые двигательные навыки.

Скорость, как способность выполнять действия за минимальное время, играет важную роль.

Для достижения максимальной эффективности рекомендуется интегрировать упражнения на скорость и технику в сценарии, максимально приближенные к реальным игровым ситуациям. Ведь игра требует от спортсмена не только физической выносливости, но и мгновенной реакции, а также высокой скорости принятия решений. Как показывает практика, использование отягощений, составляющих 15-20% от веса игрока, может стимулировать развитие двигательной быстроты, при условии, что скорость выполнения упражнений остается высокой.

Упражнения с более значительным весом (70-80% от веса игрока) направлены на развитие взрывной силы и стартового ускорения. Важно помнить, что изометрические упражнения, хоть и полезны для укрепления связок, могут негативно сказаться на скорости, поскольку снижают эластичность мышц и замедляют их сокращение. Оптимальный подход к развитию скоростных качеств предполагает сочетание тренировок в зале с мячами и упражнений на стадионе [5, 9].

Баскетбол становится все более контактным и силовым видом спорта. Около 70% движений баскетболиста носят скоростно-силовой характер, что требует от игроков, особенно центровых, специальной физической подготовки. Они должны обладать взрывной силой – способностью быстро проявлять силовые качества в таких действиях, как рывки, прыжки, быстрые передачи и борьба на щите.

Распространено мнение, что сила – это нечто врожденное, дарованное избранным атлетам. Однако, в спорте, и в частности в баскетболе, сила – это качество, которое целенаправленно развивают. Это фундамент, на котором строится мастерство, и без которого невозможно достичь пика своей формы.

Никто не рождается с готовым набором мышц и умением их эффективно использовать. Сила – это плод упорных тренировок, грамотного подхода и постоянной работы над собой.

Особенно это актуально для центровых игроков в баскетболе. Их роль требует доминирования в борьбе за подбор, удержания позиции под кольцом, мощных бросков вблизи корзины и эффективной защиты от атак соперника. Все эти действия требуют значительной физической силы. Но просто быть большим недостаточно. Необходимо уметь эффективно использовать свою массу, быстро перемещаться, обладать взрывной силой и выносливостью.

Силовая подготовка центровых – это многоступенчатый процесс, который начинается с создания прочной базы. Это фундамент, на котором будет строиться дальнейшее развитие. На этом этапе акцент делается на укрепление связок, сухожилий и мышц кора, которые отвечают за стабильность тела и передачу энергии. Важно научить спортсмена правильно выполнять базовые упражнения, такие как приседания, становая тяга, жим лежа и подтягивания. Это позволит избежать травм и заложить основу для дальнейшего прогресса.

После создания базы начинается этап постоянного наращивания силы. Здесь используются более сложные упражнения, такие как рывки, толчки, плиометрика и упражнения с использованием свободных весов. Важно варьировать нагрузку и интенсивность тренировок, чтобы избежать привыкания и стимулировать рост мышц. Также необходимо уделять внимание развитию взрывной силы, которая играет ключевую роль в баскетбольных движениях.

Не менее важен индивидуальный подход к силовой подготовке центрового. Необходимо учитывать его возраст, физиологические особенности, сильные и слабые стороны. Программа тренировок должна быть адаптирована к конкретным задачам, которые стоят перед игроком на

площадке. Важно помнить, что силовая подготовка – это не самоцель, а средство для достижения спортивных результатов [25, 31].

Игрок, обладающий способностью быстро и своевременно совершать прыжки, имеет преимущество в борьбе за мяч в воздухе. Сила и высота прыжка тесно связаны с мощностью и силой икроножных мышц, а также голеностопного и коленного суставов.

Развитие прыгучести требует первоочередного укрепления голеностопного сустава, повышения его силы, эластичности и устойчивости к повреждениям. Для этого рекомендуется ежедневно уделять не менее 5 минут утренним упражнениям, направленным на укрепление ахиллова сухожилия и голеностопного сустава.

Рекомендуется применять простые, но эффективные упражнения. Начинать следует с разогрева мышц голени при помощи массажа. Затем выполняются сгибания и разгибания голеностопного сустава обеими ногами одновременно. После этого следует вращение стоп в течение 1,5-2 минут. Далее упражнения выполняются поочередно левой и правой ногой – по 100-150 повторений в медленном темпе (можно опереться о стену или стол под углом 70-75 градусов для удобства). Полезно выполнять сгибания стоп с использованием амортизатора, отягощения или при сопротивлении партнера. Эффективно использование медицинболлов – их катание стопами. Можно также практиковать ходьбу и прыжки на носках с отягощением в руках или на плечах.

Для укрепления стопы и голени полезны прыжки на песке, прыжки со скакалкой, прыжки через барьеры на носках, на одной или двух ногах. Для коленного сустава рекомендуются твистовые движения (ноги вместе) и вращения коленей по 30-40 раз в каждую сторону. Также полезны сгибания ног в коленном суставе с отягощением, выпрыгивания с отягощением, ходьба на полусогнутых ногах со штангой в приседе или полуприседе с поворотом на каждый шаг. Укрепив голеностопный и коленный суставы,

можно постепенно увеличивать интенсивность прыжковых упражнений [29, 34].

Методика развития прыгучести претерпела изменения в связи с возрастанием скорости игры. Прыжки из низкой стойки в баскетболе неэффективны, поскольку сгибание и разгибание ног в коленном суставе отнимает ценное время, и мяч часто достается противнику с более подготовленной к толчку стопой и менее согнутыми в коленях ногами.

Ловкость – это способность быстро и точно выполнять сложные координационные движения. Выделяют прыжковую, акробатическую, скоростную и другие виды ловкости. Развитие ловкости следует начинать с 6-8 лет и постоянно работать над этим качеством, включая в тренировочный процесс новые, более сложные упражнения.

Центровым и всем высоким игрокам, не обладающим природной грацией, скоростью и ловкостью, особенно важно освоить эти навыки и постоянно их совершенствовать. Несмотря на то, что сама игра способствует развитию координации и ловкости, специальные упражнения являются необходимым дополнением.

Для баскетболистов высокого роста обычно используется комплекс разминочных упражнений, нацеленных на растяжку всех групп мышц и подготовку суставов к нагрузке. В начале разминки игрок, сидя на полу с широко расставленными ногами, должен с помощью партнера или тренера стараться коснуться головой коленей, а локтями – пола. Поддержка со стороны тренеров или партнеров по команде может быть полезна при выполнении таких упражнений [37, 46].

Гибкость, определяемая подвижностью суставов, эластичностью связок, сухожилий и мышц, а также их силой, позволяет игроку выполнять движения с большей амплитудой, обеспечивает легкость, скорость и точность действий. В баскетболе особенно важно развивать гибкость голеностопного, лучезапястного, локтевого, плечевого, тазобедренного

суставов и шейных позвонков. Ограниченная подвижность мышц в этих областях препятствует освоению сложных технических приемов.

Свобода движений, гибкость и умение расслабляться создают основу для овладения сложными координационными приемами в баскетболе, придавая им силу и непринужденность. Обманные движения и финты позволяют игроку вовремя освободиться для приема мяча, опередить защитника при выходе под щит для борьбы за подбор, а также участвовать в комбинационной игре в позиционном нападении.

Техника ведения мяча и обманные движения – важнейшая часть баскетбольной техники, а владение всем ее арсеналом и совершенствование отдельных элементов – показатель уровня мастерства игрока. Работа над техникой сопровождает баскетболиста на протяжении всей его спортивной карьеры, от юного возраста до достижения высших спортивных результатов. Тренер должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы игроки сохраняли интерес к занятиям, чувствовали индивидуальный подход и внимание.

Таким образом, целенаправленное формирование и совершенствование двигательных способностей на уроках баскетбола способствует более быстрому и эффективному освоению разнообразных двигательных действий школьниками. Они достигают более высокого уровня качества в изучении нового материала, легче перестраивают старые учебные программы, успешнее совершенствуют спортивную технику и тактику. Кроме того, они более эффективно справляются с заданиями, требующими высокого уровня психофизиологических функций в сенсомоторной и интеллектуальной сферах, приобретают умение рационально расходовать энергию и постоянно пополняют свой двигательный опыт.

Выводы по первой главе

Исходя из представленной информации, можно выделить несколько ключевых аспектов, влияющих на специфику воспитания двигательных навыков у школьников 5-7 классов на уроках по баскетболу:

1. Развитие двигательных способностей представляет собой многогранный, но в то же время важный процесс. При организации физического воспитания необходимо принимать во внимание индивидуальные физические и психологические характеристики учеников. Важно донести до них понимание того, что совершенствование физических навыков будет иметь существенное значение в их дальнейшей жизни.

2. Одним из эффективных методов развития двигательных способностей является игра в баскетбол. Этот вид спорта, как и другие командные игры, способствует физическому развитию учащихся, формированию у них моральных и волевых качеств. Баскетбол играет важную роль в расширении функциональных возможностей организма и повышении спортивной производительности.

3. Популярность баскетбола неуклонно возрастает, и по числу участников он превосходит многие другие виды спорта. Одним из его главных достоинств является универсальность. Регулярные занятия баскетболом способствуют комплексному развитию школьников, увеличивают общую двигательную активность, улучшают функциональное состояние организма и, в конечном итоге, обеспечивают гармоничное физическое развитие. Уроки баскетбола в школе воспринимаются не только как средство физической подготовки и освоения технических и тактических элементов игры, но и как способ повышения умственной работоспособности, а также снижения усталости, возникающей в результате обучения по другим предметам.

ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ВОСПИТАНИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ

2.1 Цель, задачи и организация экспериментальной работы

Цель исследования – изучить организационно-методические аспекты воспитания двигательных способностей учащихся среднего школьного возраста на занятиях баскетболом и на основе анализа существующих средств воспитания предложить варианты их улучшения.

Задачи экспериментальной части исследования:

1. На основе сравнительного анализа существующих средств и методов воспитания двигательных способностей учащихся на занятиях баскетболом предложить варианты их улучшения.

2. Обосновать эффективность подобранных комплексов специально-подготовительных упражнений направленных на воспитание двигательных способностей учащихся основанные на методе круговой тренировки.

Для решения поставленных задач применялся комплекс методов исследования такие как:

Анализ научно-методической литературы. Анализ и систематизация литературных данных позволили понять состояние проблем в современной научно-методической литературе. Нами были изучены современные технологии проведения занятий по баскетболу в общеобразовательной школе и проанализированы основные средства и методы воспитания двигательных способностей учащихся 5-7 классов на занятиях баскетболом. Рассматривался вопрос улучшения воспитания двигательных способностей учащихся среднего школьного возраста на уроках баскетбола в школе. Результаты обзора литературных источников легли в основу всего исследования.

Для определения практического состояния данной темы был проведен опрос учителей физической культуры и тренеров по баскетболу. Нами были выяснены основные средства и методы воспитания двигательных способностей учащихся, на занятиях баскетболом. Таким образом, был обобщен передовой опыт преподавателей по баскетболу с ориентацией на физическую подготовку учащихся среднего школьного возраста.

Педагогическое наблюдение проводилось на уроках по баскетболу в 5-7 классах, на тренировочных занятиях юных баскетболистов 12-14 лет. Посредством наблюдения было оценено качество учебного и тренировочного процесса с баскетболистами. Большое внимание было уделено воспитанию двигательных способностей учащихся. В ходе педагогического наблюдения определялась частота и эффективность применения упражнений, направленных на воспитание того или иного двигательного качества.

Педагогическое тестирование заключалось в проведении тестовых упражнений для определения уровня воспитания двигательных способностей учащихся 6-ых классов. Нами были взяты контрольные нормативы в соответствии с учебной программой по физической культуре для 6-ых классов.

Таблица 1 – Нормативы воспитания двигательных способностей для учащихся 6-ых классов

№	Контрольные упражнения	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	5	4	3	5	4	3
1	Бег 60м (сек)	5,1	5,6	5,8	5,4	6,0	6,3
2	Шестиминутный бег (м)	1250	1150	1050	950	850	750
3	Челночный бег 3х10м (сек)	8,3	9,0	9,3	8,8	9,6	9,9
4	Прыжок в длину с места (см)	175	165	145	165	155	140
5	Отжимание от пола (кол-во раз)	20	16	12	11	7	5
6	Поднимание туловища за 60 сек (кол-во раз)	37	34	26	32	25	22

Тестирование осуществлялось в начале опытно-экспериментальной работы для определения исходных показателей воспитания двигательных способностей учащихся, так и в конце эксперимента для сопоставления результатов исследования.

Педагогический эксперимент проводился на базе «МАОУ Тоцкой СОШ им. АК. Стерелюхина» Оренбургской области в период 2024-2025 года. В эксперименте принимали участие два 6-ых класса. Нами была определена контрольная группа - это 6 «А» класс и экспериментальная группа – это 6 «Б» класс. Контрольная группа занималась в соответствии с учебной программой по физической культуре для 6-ых классов, а экспериментальной группе было предложено в каждый урок физической включать комплексы специально-подготовительных упражнений направленных на воспитание двигательных способностей учащихся, выполняемых методом круговой тренировки.

Организация опытно-экспериментальной работы.

На первом этапе исследования была выбрана тема работы, проведен анализ научно-методической литературы по вопросу воспитания двигательных способностей учащихся среднего школьного возраста на занятиях баскетболом. Также ознакомились с методикой проведения уроков по баскетболу с учащимися среднего школьного возраста, с программой и документацией. В результате чего была определена теоретическая база исследования и определены группы детей для опытно-экспериментальной работы.

Была определена целесообразность предстоящего эксперимента, поставлены задачи и выдвинута гипотеза исследования.

На втором этапе исследования была проведена опытно-экспериментальная работа по воспитанию двигательных способностей учащихся 6-ого класса на уроках баскетбола. Осуществлялась проверка включения в уроки баскетбола комплексов специально-подготовительных упражнений направленных на воспитание двигательных способностей

учащихся, выполняемых методом круговой тренировки. В ходе эксперимента определялась частота и результативность применения комплексов специально-подготовительных упражнений и оценивалась эффективность кругового метода.

На третьем этапе было проведено повторное контрольное тестирование воспитания двигательных способностей учащихся 6-ых классов, сопоставлялись результаты исследования и делались соответствующие выводы, оформлялась выпускная квалифицированная работа.

2.2 Программно-содержательное обеспечение процесса воспитания двигательных способностей учащихся среднего школьного возраста

Физическая подготовка сосредоточена на совершенствовании двигательных качеств и подготовку организма к выполнению физической нагрузки.

На основе изучения проведения уроков по баскетболу в 6-ом классе и особенностей физической подготовки детей этого возраста нами были подобраны комплексы специально-подготовительных упражнений направленных на воспитание двигательных способностей учащихся. Для поддержания плотности урока, комплекс упражнений выполнялся методом круговой тренировки.

Комплекс подбирали с учетом включения в него как упражнений, направленных на воспитание того или иного двигательного качества, так и специально-подготовительные упражнения характерные для баскетбола.

В первой половине урока включали упражнения для воспитания скоростных, координационных способностей и прыгучести. В конце основной части урока включали упражнения, направленные на воспитание силовых качеств и выносливости. Двигательные способности более успешно совершенствуются по комплексному методу, т.е. когда

используются различные средства, предусматривающие одновременное воспитание не только одного качества, а несколько.

Значительный уровень воспитания двигательных способностей – это необходимое условие успешного решения технико-тактических задач при игре в баскетбол. При слабом уровне воспитания двигательных способностей очень сложно выполнить правильно технический прием и грамотно применить тактические знания.

В экспериментальной группе урок баскетбола строился следующим образом. Подготовительная часть длилась 5-8 минут. Основные задачи – организация класса и подготовить организм к основной части урока.

В подготовительную часть урока включали строевые упражнения, разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие, специальные и прыжковые упражнения, направленные на подготовку организма к предстоящей работе.

На основную часть урока отводилось 30-35 минут. Для решения задач урока в соответствии с учебной программой отводилось 20-25 минут и затем в конце основной части урока в течение 8-10 минут учащиеся выполняли подобранный комплекс специально-подготовительных упражнений с преимущественной направленностью на воспитание скоростных, силовых, координационных способностей, гибкости и выносливости.

Комплексы упражнений выполнялись в равномерном темпе низкой и средней интенсивностью определенное количество раз и серий. Выполнение упражнений из разных исходных положений и в разном темпе воздействуют на воспитание определенных двигательных качеств.

Примерные упражнения, направленные на воспитание силовых способностей:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
2. Ходьба в полуприседе.
3. Удержание «планки».
4. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.

5. Вырывание мяча у партнера по команде преподавателя.
6. Передачи набивного мяча (1 кг) в парах одной рукой от плеча, сбоку, двумя руками из-за головы, от груди, с низу с акцентом на движения кистями.
7. Прыжки через гимнастическую скамейку на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед.
8. Зашагивание на тумбу (45°) с медицинболом в руках.
9. Серийные прыжки с подтягиванием колен к груди.
10. Передвижение в баскетбольной стойке по квадрату с медицинболом в руках.
11. Вис на высокой перекладине с подносом колен к груди.
12. Лежа на спине, руки за головой, поднятие туловища с наклоном вперед.
13. Лежа на спине, руки вдоль туловища, поднятие прямых ног до угла в 90° и медленно опустить.

Примерные упражнения, направленные на воспитание скоростных способностей:

1. Быстрые шаги вперед, назад, влево-вправо с касание пола ладошками при каждом шаге и смене направления.
2. Ускорения из разных исходных положений на 10-15м.
3. Бег с высоким подниманием бедра переходящий в ускорение.
4. Бег с ведением мяча 10-15 м.
5. Разновидности бега – бег с захлестыванием голени, с высоким подниманием бедра, прямыми ногами вперед, с подскоками, бег в шаге, приставными шагами правым и левым боком.
6. Передачи мяча у стены на время.
7. После быстрого ведения выполнить бросок в кольцо.
8. Ускорение с передачей мяча партнеру.
9. Быстрые передачи мяча в паре.
10. Прыжки через скакалку.

11. Челночный бег с ведением мяча.

Примерные упражнения, направленные на воспитание координационных способностей:

1. Серия кувырков вперед-назад.
2. Ходьба по гимнастической скамье с вращением баскетбольного мяча вокруг корпуса.
3. Прыжки на месте с поворотом на 90^0 и 180^0 .
4. Ведение мяча 5-6 м затем выполнить кувырок вперед с мячом в руках и продолжить ведение мяча.
5. Передача мяча в парах у стены со сменой мест.
6. Прыжки через барьеры с ведением мяча.
7. Прыжки через гимнастическую скамейку с одновременной передачей в стену.
8. Подбросить мяч вверх, выполнить хлопок впереди, за спиной, под ногами и поймать его.
9. Мяч подбросить вверх, присесть, коснуться пола, встать и поймать мяч.
10. Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча, с изменением направления (обводка стоек) левой и правой рукой.

Примерные упражнения, направленные на воспитание гибкости:

1. Круговые движения в тазобедренном, локтевом, плечевом, коленном суставах, голеностопе.
2. Махи ногами вперед-назад, вправо-влево с увеличенной амплитудой.
3. Скручивание туловища вправо-влево.
4. Наклоны вправо-влево, вперед-назад в узкой и широкой стойке.
5. Обманные движения ногами на месте и в движении с мячом и без него.
6. Финт вправо и уход в левую сторону, потом наоборот.
7. Свободные финты корпусом влево-вправо, вперед-назад.

8. Пас партнеру и выполнить наклон вперед или назад, вправо или влево.

9. Пружинистые выпады вперед и в стороны.

10. Ходьба на носках, пятках на внутренней и внешней стороне стопы.

Упражнения на гибкость больше применяли в подготовительной и заключительной части урока.

Для выносливости использовали следующие специально-подготовительные упражнения: повторный бег на спринтерские дистанции (10х 60 м, 10х100 м), бег на средние дистанции (300м, 400м, 500м, 6-ти минутный бег), многократный челночный бег, серийные прыжки через скамейку и барьеры, серийные выпрыгивания до кольца и т.д. Данные упражнения направлены на воспитание скоростной, силовой, координационной выносливости и аэробно-анаэробным способностям.

Упражнения выполняли с чередованием работы и отдыха и постепенно увеличивали нагрузку.

Заключительная часть урока длилась 5-8 минут в которой учащиеся выполняли имитационные упражнений, упражнения на внимание, на дыхание и расслаблений. Затем подводили итоги урока и давалось домашнее задание.

Педагогический эксперимент строился следующим образом. Контрольная и экспериментальная группа посещали уроки физической культуры три раза в неделю. Контрольная группа обучалась в соответствии с учебной программой по физической культуре для 6-ых классов, а экспериментальной группе было предложено в каждый урок включать специально-подготовительные упражнения, направленные на воспитание двигательных способностей учащихся. Упражнения на воспитание скоростных способностей включали в начале основной части урока, а упражнения, направленные на воспитание силовых, координационных способностей и выносливости в конце основной части урока, после решения образовательных задач.

Чтобы определить результативность подобранных комплексов специально-подготовительных упражнений выполняемые методом круговой тренировки, в конце эксперимента было проведено повторное тестирование.

2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы по воспитанию двигательных способностей, учащихся среднего школьного возраста, их интерпретация

В нашей работе были проанализированы нагрузки, преимущественно направленные на воспитание двигательных способностей учащихся 6-ого класса.

В начале опытно-экспериментальной работы мы провели тестирование в двух 6-ых класса для определения исходных показателей воспитания двигательных способностей учащихся.

В таблице 2 и на рисунке 1 представлены результаты тестирования двигательных способностей контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента.

Таблица 2 – Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента

Контрольное упражнение	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Бег 60м, балл	3,5	3,5
Шестиминутный бег, балл	3,7	3,5
Челночный бег 3х10м, балл	3,6	3,4
Прыжок в длину с места, балл	3,8	3,6
Отжимание от пола, балл	3,8	3,6
Поднимание туловища за 60 сек, балл	3,7	3,6

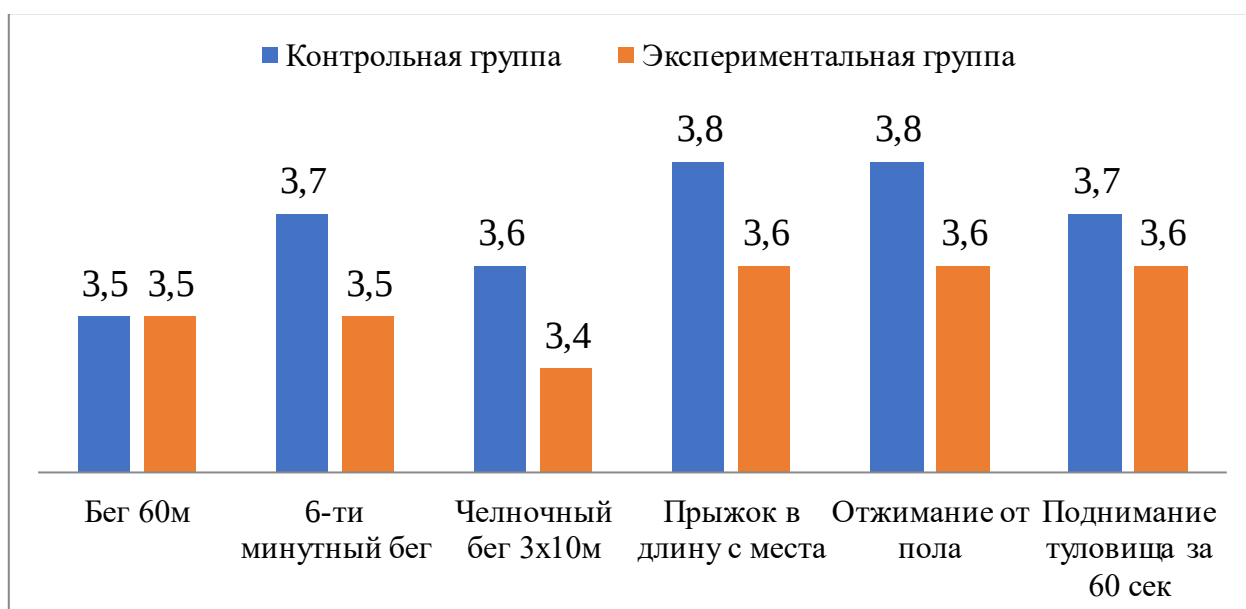


Рисунок 1 - Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента (балл)

Исходя из результатов в начале эксперимента учащиеся обоих классов выполнили нормативы в среднем на оценку «3», что показывает низкий уровень воспитания двигательных способностей учащихся.

В конце эксперимента для подтверждения нашей гипотезы мы провели повторное тестирование в обеих группах по тем же контрольным упражнениям. Для наглядности улучшения результатов мы высчитали его в процентах.

В таблице 3 представлены результаты тестирования двигательных способностей в контрольной и экспериментальной группах в начале и в конце эксперимента.

Таблица 3 – Результаты тестирования двигательных способностей

Контрольное упражнение	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	В начале	В конце	Прирост (%)	В начале	В конце	Прирост (%)
Бег 60м, балл	3,5	3,7	5,7	3,5	4,2	16,6
Шестиминутный бег, балл	3,7	4,0	8,1	3,5	4,4	20,4
Челночный бег 3x10м, балл	3,6	3,9	8,3	3,4	4,3	20,9
Прыжок в длину с места, балл	3,8	4,1	7,8	3,6	4,7	23,4

Продолжение таблицы 3

Отжимание от пола, балл	3,8	4,0	5,2	3,6	4,8	24,8
Поднимание туловища за 60 сек, балл	3,7	3,9	5,4	3,6	4,8	24,8

На рисунке 2 представлена динамика показателей прироста экспериментальных данных воспитания двигательных способностей в ходе педагогического эксперимента.

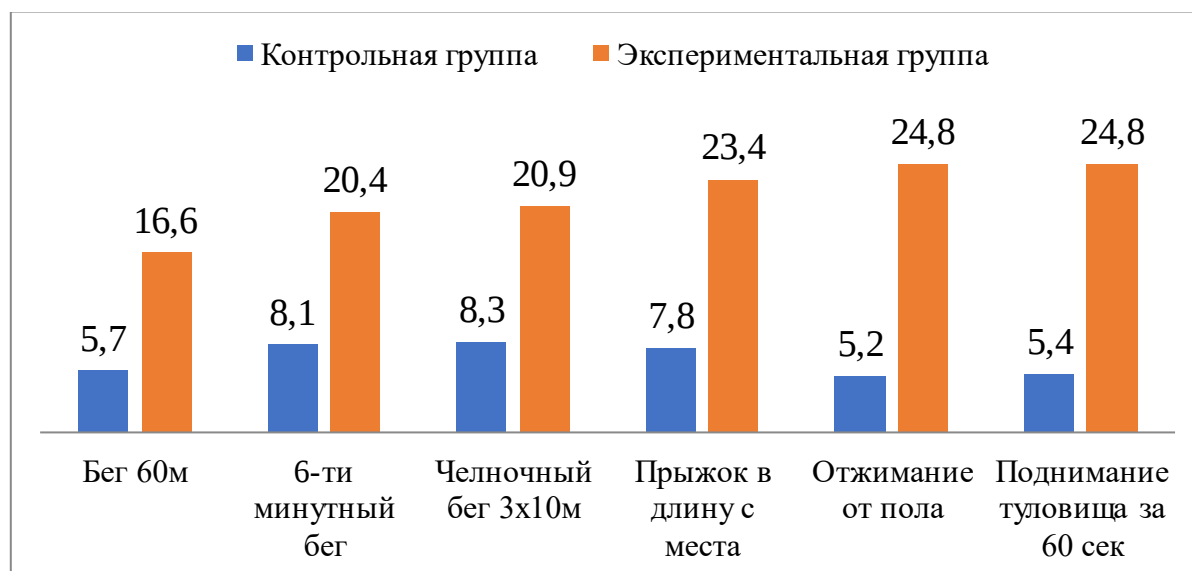


Рисунок 2 – Динамика показателей прирост экспериментальных данных воспитания двигательных способностей в контрольных и экспериментальных группах в ходе педагогического эксперимента (%)

Результаты педагогического эксперимента позволяют считать, что в экспериментальной группе занимающихся по предложенному нами комплексу специально-подготовительных упражнений, выполняемых методом круговой тренировки значительно улучшились результаты по сравнению с контрольной группой.

В экспериментальной группе показатели в беге 60м в начале эксперимента средняя оценка составила 3,5 балла, а в конце эксперимента оценка улучшилась до 4,2 баллов, прирост результата составил 16,6%. Показатели шестиминутного бега в начале эксперимента средняя оценка составила 3,5 балла, а в конце эксперимента оценка улучшилась до 4,4 баллов, прирост результата составил 20,4%. Показатели челночного бега

3х10м в начале эксперимента средняя оценка составила 3,4 балла, а в конце эксперимента оценка улучшилась до 4,3 баллов, прирост результата составил 20,9%. Показатели прыжка в длину с места в начале эксперимента средняя оценка составила 3,6 балла, а в конце эксперимента оценка улучшилась до 4,7 баллов, прирост результата составил 23,4%. Показатели отжимания от пола в начале эксперимента средняя оценка составила 3,6 балла, а в конце эксперимента оценка улучшилась до 4,8 баллов, прирост результата составил 24,8%. Показатели поднимание туловища за 1 минуту в начале эксперимента средняя оценка составила 3,6 балла, а в конце эксперимента оценка улучшилась до 4,8 баллов, прирост результата составил 24,8%.

В контрольной группе занимавшихся в соответствии с учебной программой по физической культуре для 6-ых классов результаты тестирования улучшились, но не значительно, за счет естественного прироста.

В контрольной группе показатели в беге 60м в начале эксперимента средняя оценка составила 3,5 балла, а в конце эксперимента оценка улучшилась до 3,7 баллов, прирост результата составил 5,7%. Показатели шестиминутного бега в начале эксперимента средняя оценка составила 3,7 балла, а в конце эксперимента оценка улучшилась до 4,0 баллов, прирост результата составил 8,1%. Показатели челночного бега 3х10м в начале эксперимента средняя оценка составила 3,6 балла, а в конце эксперимента оценка улучшилась до 3,9 баллов, прирост результата составил 8,3%. Показатели прыжка в длину с места в начале эксперимента средняя оценка составила 3,8 балла, а в конце эксперимента оценка улучшилась до 4,1 баллов, прирост результата составил 7,8%. Показатели отжимания от пола в начале эксперимента средняя оценка составила 3,8 балла, а в конце эксперимента оценка улучшилась до 4,0 баллов, прирост результата составил 5,2%. Показатели поднимание туловища за 1 минуту в начале

эксперимента средняя оценка составила 3,7 балла, а в конце эксперимента оценка улучшилась до 3,9 баллов, прирост результата составил 5,4%.

Таким образом результаты педагогического эксперимента позволяют считать, что в экспериментальной группе занимавшихся по подобранным комплексам специально-подготовительных упражнений, достигнуто улучшение изучаемых показателей, что позволило повысить уровень воспитания двигательных способностей учащихся среднего школьного возраста.

Таким образом, цель работы достигнута, задачи реализованы, гипотеза подтверждена.

Выводы по второй главе

По результатам опытно-экспериментальной работы мы пришли к следующим выводам:

1. Физическая подготовка сосредоточена на совершенствовании двигательных качеств и подготовку организма к выполнению физической нагрузки. На основе изучения проведения уроков по баскетболу в 6-ом классе и особенностей физической подготовки детей этого возраста нами были подобраны комплексы специально-подготовительных упражнений направленных на воспитание двигательных способностей учащихся. Для поддержания плотности урока, комплекс упражнений выполнялся методом круговой тренировки.

Комплекс подбирали с учетом включения в него как упражнений, направленных на воспитание того или иного двигательного качества, так и специально-подготовительные упражнения характерные для баскетбола.

2. В начале эксперимента учащиеся обоих классов выполнили нормативы в среднем на оценку «3», что показывает низкий уровень воспитания двигательных способностей учащихся.

Сделанные выводы позволили нам предположить, что включение в урок специально-подготовительных упражнений выполняемые методом круговой тренировки позволит повысить их двигательные способности.

3. Сравнительные результаты тестирования в конце эксперимента контрольной и экспериментальной групп выявил существенные улучшения в воспитании двигательных способностей учащихся экспериментальной групп по сравнению с учащимися контрольной группы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе анализа научно-методической литературы нам удалось выяснить, что воспитание двигательных способностей представляет собой многогранный, но в то же время важный процесс. При организации физического воспитания необходимо принимать во внимание индивидуальные физические и психологические характеристики учеников.

Регулярные занятия баскетболом способствуют комплексному развитию школьников, повышению их общей двигательной активности, улучшению функционального состояния организма и, как следствие, правильному физическому развитию. Урок баскетбола в школе рассматривается не только как средство физической подготовки и освоения технических и тактических элементов игры, но и как способ повышения умственной работоспособности, а также снятия усталости, возникающей в процессе обучения по другим дисциплинам.

В ходе экспериментальной работы с целью совершенствования двигательных способностей учащихся среднего школьного возраста были подобраны комплексы специально-подготовительных упражнений, выполняемые методом круговой тренировки, которые активно включали в уроки физической культуры в экспериментальной группе. Анализируя, исходные и итоговые результаты тестирования двигательных способностей у учащихся среднего школьного возраста мы констатировали их повышение в экспериментальной группе. Это доказывает эффективность проделанной нами работы.

Таким образом, гипотеза нашего исследования достигнута, задачи решены в полном объеме.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аникеева, Ю.С. Актуальные проблемы и тенденции развития современного баскетбола / Ю. С. Аникеева. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2013. – 134 с.
2. Анискина, С.Н. Методика обучения технике игры в баскетбол / С. Н. Анискина - М.: Физкультура и спорт, 2003. – 68-76 с.
3. Антонишина, Е.Н. Игры с мячом как средство физического развития и оздоровления детей / Е. Н. Антонишина // Инструктор по физкультуре. – 2012. – № 4. – 26-30 с.
4. Баула, Н. П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н. П. Баула, В. И. Кучеренко. – М.: Чистые пруды, 2005. – 32 с.
5. Белов, А.С. Баскетбол. Броски по кольцу / А. С. Белов // Физкультура в школе. – 2016. – № 6. – 17-18 с.
6. Берговина, М.Л. Баскетбол: средства и методы обучения: учебное пособие / М. Л. Берговина. – Сыктывкар, 2011. – 112 с.
7. Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика / М. М. Боген. – М.: Книжный дом «Либриком», 2014. – 230 с.
8. Бондарь, А.И. Баскетбол в школе / А. И. Бондарь, Г. Л. Островский – Мн.: Народная асвета, 2012. – 144 с.
9. Бухтоярова, Л.В. Развитие прыжковой выносливости у баскетболистов, занимающихся в сборных командах вузов: учеб.-метод. пособие / Л. В. Бухтоярова, В. Н. Шершунова, Т. Л. Арсланова. – Казань: Казанский ун-т, 2015. – 54 с.
10. Верхошанский, Ю.Р. Основы специальной физической подготовки спортсменов: методическое пособие / Ю. Р. Верхошанский. – М.: «ФиС», 2013. – 433 с.
11. Власов, А.А. Виды и методика обучения технике бросков в баскетболе на уроках физической культуры в школе / А. А. Власов //

Актуальные научные исследования в современном мире. – 2021. – № 5-3 (73). – С. 119-122.

12. Вяземский, М. Н. Специальная подготовка в баскетболе / М. Н. Вяземский // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 8. – 44-46 с.

13. Гатмен, Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 303 с.

14. Головкова, Т. С. Влияние занятий баскетболом на мотивацию к успеху у старшеклассников / Т.С. Голоков // Основные вопросы теории и практики педагогики и психологии: сб. науч. трудов по итогам III Междунар. науч.-практ. конф. – Омск, 2016. – 158-161 с.

15. Гомельский, А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А. Я. Гомельский. – М.: Гранд, 2002. – 352 с.

16. Горелкин, А.С. Баскетбол на уроках физической культуры / А.С. Горелкин // Физическая культура в школе. – 2000. – № 6. – 14-17 с.

17. Грасис, А.М. Методика подготовки баскетболистов: учебник / А. М. Грасис. – М.: Физическая культура и спорт, 2011. – 358 с.

18. Губа, В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, С. В. Чернов. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 144 с.

19. Давленов, Ж. К. Теоретические предпосылки обучения баскетболу на уроках физической культуры / Ж. К. Давленов // Современные тенденции развития науки и образования. – 2021. – 58-61 с.

20. Демидов, В.М. Опыт организации работ по улучшению двигательной подготовленности учеников / В. М. Демидов // Физическая культура в школе. – 2010. – № 8. – 18-23 с.

21. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учеб. Пособие / Ю. И. Евсеев – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384 с.

22. Ежов, К.С. Концепция развития методик и технологий обучения на примере игры в баскетбол с учетом современных подходов и практики /

К. С. Ежов, С. Г. Ежов, И. С. Козловских // Современный ученый. – 2022. – № 2. – 204-210 с.

23. Еремин, Д.А. Обучение элементам баскетбола у младшего школьного возраста / Д. А. Еремин // Развитие современной науки и образования: актуальные вопросы, достижения и инновации. – 2022. – 208-209 с.

24. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк – М.: Академия, 2004. – 520 с.

25. Изман, В.В. Преподавание баскетбола в общеобразовательной школе / В. В. Изман, В. В. Трущенко – М., 2006 – 65 с.

26. Красникова, О. С. Уроки баскетбола: игровые упражнения и игры: Учебно-методическое пособие к практическим занятиям / О.С. Красильникова – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2013. – 91 с.

27. Кожевников, З.Я. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста: учебное пособие / З. Я. Кожевников. – Москва: Академия, 2010. – 75 с.

28. Костикова, Л.В. Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10-13 лет / Л. В. Костикова, А.А. Шерстюк, И.М. Григорович - М.: Физкультура и спорт, 2001. – 102-108 с.

29. Костикова, Л. В. Баскетбол. Азбука спорта / Л. В. Костикова. – М.: ФиС. – 2002. – 176 с.

30. Краузе, Д. Баскетбол – навыки и упражнения / Д. Краузе. – Москва: Астрель, 2013. – 211 с.

31. Кудрявцев, М. Д. Подготовка баскетболистов и формирование у них двигательных навыков в учебном процессе / М. Д. Кудрявцев, Н. В. Пашкова // Начальная школа. – 2004. – № 4. – 24-27 с.

32. Кудряшов, В. А. Баскетбол в школе: учебное пособие для учителей школ / В. А. Кудряшов. – Санкт-Петербург: Питер, 2010. – 160 с.

33. Линдберг, Ф. Баскетбол. Игра и обучение: учебно-практическое пособие / Ф. Линдберг. – М.: Академия, 2014. – 95 с.
34. Лосева, И. В. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол для групп начальной подготовки / И. В. Лосева, Ю. П. Пузырь – М., 2001 – 101 с.
35. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010. – 127 с.
36. Лях, В. И. Мировые тенденции развития системы физического воспитания в общеобразовательной школе / В. И. Лях, С. П. Левушкин, В. Д. Сонькин // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – Т.22. – № 1 (22). – 12-19 с.
37. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М.: Терра-спорт, 2012. – 301 с.
38. Матназаров, У. Л. Комплексная подготовка школьников на уроках баскетбола / У. Л. Матназаров, Р. М. Машарипов, М. А. Дехканова // Молодой ученый. – 2016. – № 10 (114). – 1245-1248.
39. Немцева, Н.А. Особенности прыжковой деятельности в баскетболе / Н. А. Немцева // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. – № 2. – 86-94 с.
40. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения / Д. И. Нестеровский. – Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 3-е изд., стер. – М.: Академия. – 2007. – 336 с.
41. Портнов, Ю.М. Баскетбол: учебник для ВУЗов физической культуры / Ю. М. Портнов. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 309 с.
42. Рябцев, В. Н. Комплексная оценка физической подготовленности по результатам контрольных упражнений / В. Н. Рябцев // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 4. – 33-35 с.

43. Саликов, А.Р. Методика обучения технической подготовки юных баскетболистов / А. Р. Саликов // Сборник материалов студенческой научно-практической конференции, 2015. –189-191 с.
44. Семашко, Н.В. Баскетбол: учебник для институтов физической культуры / Н. В. Семашко. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 251 с.
45. Семенова, Е.А. Современные подходы к обучению игры в баскетбол в школе / Е. А. Семенова // Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук и образования: сущность, перспективы, концепции. – 2019. –262-266 с.
46. Сидоров, Д.Г. Развитие физических качеств в игровых видах спорта: учеб. пособие / Д. Г. Сидоров, А. С. Большев, В. М. Щукин, А. В.Погодин, С. А. Овчинников, Ю. Р. Силкин – Н. Новгород: ННГАСУ, 2019. – 125 с.
47. Сидоров, Д. Г. Развитие физических качеств в баскетболе: учеб.-метод. пос. / Сидоров Д. Г., Погодин А. В., Щукин В. М. – Н.Новгород: ННГАСУ, 2022. – 46 с;
48. Скворцова, М. Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов: учеб. пособие / М. Ю. Скворцова – Кемерово, 2007. – 112 с.
49. Солодов, Г.В. Упражнения, подводящие к баскетболу / Г. В. Солодов // Физическая культура в школе. – 2000. – №6. – 11-14 с.
50. Степанов, А.Я. Общая и специальная физическая подготовка студентов вузов, специализирующихся по модулю «Баскетбол»: учеб.-метод. пособие / А. Я. Степанов, А. В. Лебедев – Владимир, 2017. – 67 с.
51. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кухзнецов. – Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия. – 2000. – 480 с.
52. Яхонтов, Е. Р. Индивидуальные упражнения баскетболиста / Е. Р. Яхонтов - М.: Физкультура и спорт, 2011. – 110 с.