



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

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

## Методика обучения школьников элементам игры в баскетбол

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.01. Педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата «Физическая культура»

Проверка на объем заимствований:  
63,79 % авторского текста

Выполнил:  
студент группы 3Ф-514-113-5-1  
Груздев Никита Юрьевич

Работа рекомендована к защите  
«28» марта 2019 года

Научный руководитель:  
доцент кафедры ТиМФКиС  
Степанов Константин Сергеевич

зав. кафедрой ТиМФКиС

Жабиков В.Е.



Челябинск  
2019

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение .....</b>	<b>3</b>
<b>Глава 1. Теоретические основы обучения школьников игре в баскетбол.....</b>	<b>7</b>
1.1. Баскетбол как средство физического воспитания школьников .....	7
1.2. Возрастные особенности школьников при игре в баскетбол.....	11
1.3. Методы обучения школьников элементам игры в баскетбол .....	16
<i>Выводы по первой главе.....</i>	<i>21</i>
<b>Глава 2. Организация исследования и разработка опытно-экспериментальной программы .....</b>	<b>23</b>
2.1. Организация исследования и используемые методы тестирования.....	23
2.2. Разработка опытно-экспериментальной программы использования методов обучения школьников элементам игры в баскетбол.....	28
<i>Выводы по второй главе.....</i>	<i>40</i>
<b>Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение .....</b>	<b>42</b>
3.1. Динамика показателей результатов тестирования в процессе опытно-экспериментальной работы.....	42
3.2. Оценка результатов опытно-экспериментальной работы и их обсуждение .....	46
<i>Выводы по третьей главе .....</i>	<i>52</i>
<b>Заключение.....</b>	<b>53</b>
<b>Список литературы .....</b>	<b>55</b>
<b>Приложения .....</b>	<b>61</b>

## **ВВЕДЕНИЕ**

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

Вышесказанное обусловило выбор темы нашего исследования: «Методы обучения школьников элементам игры в баскетбол».

### ***Актуальность исследования***

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

Чтобы правильно организовать учебно-воспитательный процесс, тренер должен знать особенности детского организма, влияние на него различных

физических упражнений. Только в этом случае, подбирая соответствующие средства, можно целенаправленно воздействовать на физическое развитие детей.

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

Недостатки в планировании работы по физическому воспитанию баскетболистов неблагоприятно отражаются на развитии и формировании молодого растущего организма. Так, неправильно спланированная и проведенная начальная подготовка баскетболистов, в конечном счете, может задержать рост спортивного мастерства в более зрелом возрасте [47].

Исследования физического развития позволяют оценить индивидуальные данные школьников на учебных занятиях баскетболом и проследить динамику их развития в процессе регулярных занятий. Многие из учителей физической культуры неадекватно оценивают уровень физической подготовки своих учеников. Некоторые с беспечностью подвергают детей чрезмерным нагрузкам, либо наоборот считают, что они в прекрасной форме и не дают соответствующей нагрузки. Поэтому вопрос, поставленный в нашей квалификационной работе, имеет большое значение в учебном процессе школьников при обучении игре в баскетбол, и мы считаем его актуальным.

### ***Цель исследования***

Изучить методические основы обучения школьников элементам игры в баскетбол.

### ***Объект исследования***

Обучение школьников элементам игры в баскетбол.

### ***Предмет исследования***

Методы обучения школьников элементам игры в баскетбол.

### ***Гипотеза***

Предполагается, что качество овладения элементами игры в баскетбол у школьников будет высоким, если учитель:

1. Использует различные методические приемы при обучении игре в баскетбол.
2. Осуществляет организацию внеурочной деятельности.
3. Использует игровой метод с использованием различных методик.

***Задачи исследования:***

- Анализируя литературные источники, выявить эффективные средства и методы повышения двигательной подготовленности школьников на учебных занятиях по баскетболу;
- Определить основные направления учебного - воспитательного процесса на уроках физической культуры при обучении игры в баскетбол на основе комплексного подхода;
- Опытным-экспериментальным путем определить средства и методы повышения двигательной подготовленности школьников на учебных занятиях по баскетболу;
- Апробировать на учебных занятиях разработанную опытном-экспериментальную программу с основами методики обучения элементам техники игры в баскетбол и определить ее эффективность, проследив динамику двигательной подготовленности школьников.

***Методы исследования:***

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

**База исследования**

МБОУ СОШ № 28 г. Челябинска.

**Этапы исследования**

1. Констатирующий.

В него входят: анализ первичных результатов, обобщение полученных данных, разработка гипотезы, определение требований методики, отбор материала и накопление практического опыта.

## 2. Формирующий.

Состоит из разработки программы, определения аппарата исследования, работы над базовыми понятиями, разработки методики, организации исследования.

## 3. Итоговый.

Включает в себя получение и анализ конечных данных, подтверждение достоверности выдвигаемой гипотезы, разработку методических рекомендаций для успешной работы с детьми младшего школьного возраста, направленных на развитие и совершенствование скоростно-силовых способностей.

## **Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ИГРЕ В БАСКЕТБОЛ**

### **1.1. Баскетбол как средство физического воспитания школьников**

Издавна образование и воспитание рассматривались в рамках теории физического воспитания как точки соприкосновения между педагогикой и игрой. Педагогика связывает игру с процессом воспитания, образования, обучения, развития личности. Игры, включенные в образовательный процесс, оправданы не только с педагогической точки зрения, но и биологической, они образуют прочный фундамент физического воспитания.

В состав основных средств физического воспитания входят подвижные игры, включающие баскетбол. Начинают обучать игре в баскетбол уже с начальных классов, от простого к сложному. Обучение школьников имеет свои особенности. Своеобразие школьного возраста в том, что организм первоначально обладает относительно низкой сопротивляемостью к неблагоприятным воздействиям внешней среды и вместе с тем быстро увеличивает свои адаптационные и функциональные возможности [20].

Известно, что в период столь бурного естественного физического развития, очень важно целенаправленно воздействовать на него, чтобы придать оптимальное направление. От того, насколько рационально в этот период проводится физическое воспитание, в большей мере зависит весь последующий ход физического совершенствования.

Индивидуальные и общие особенности физического развития школьников обязывают постоянно уделять внимание обеспечению гармоничного укрепления мускулатуры, в том числе предусматривать параллельное воздействие на симметричные группы мышц тела, «подтягивая» отстающие в развитии мышцы. Регулярная двигательная деятельность особенно активно стимулирует обмен веществ, улучшает обменные процессы и тем самым содействует структурно-функциональному совершенствованию организма [7, 12]

По мнению Ж.К. Холодова суть физического воспитания состоит в том, чтобы с помощью средств физического воспитания придать естественному процессу становление форм и функций растущего организма оптимальный характер, обеспечить, возможно, гармоничное в этот период физическое развитие, содействовать нормальному функционированию организма, укрепить здоровье. Важное место в системе физического воспитания детей школьного возраста занимает действие с мячом. Упражнения в бросании, катание мячей способствует развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. В играх с мячом развиваются: быстрота, прыгучесть, сила, так как ребенку часто приходится в игровой ситуации передавать мяч своему партнеру или бросать его в цель, расположенную на значительном расстоянии. Действия с мячом способствуют развитию умения схватить, удержать, бросить предмет, а также рассчитать направление броска, согласовать с ним силу, воспитывают выразительность движений, хорошую пространственную ориентировку.

Под влиянием систематических занятий у баскетболистов уменьшаются затраты энергии организма, связанные с выполнением стандартной нагрузки, у них в меньшей степени возрастает потребление тканями кислорода, чем у их сверстников, не занимающихся спортом (при такой же нагрузке). Разнообразное чередование движений и действий, часто изменяющихся по интенсивности и продолжительности, оказывает общее комплексное воздействие на организм занимающихся. Занятия баскетболом способствуют развитию основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости и выносливости [20,35].

Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.



Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре [43]. Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у баскетболистов, умения управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями.

Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы. В общем, не следует забывать о том, что из всех командных видов спорта баскетбол более других предрасположен к тому, чтобы выставлять на показ индивидуальные способности, а также, порою, в одиночку решать исход того или иного матча.

Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований [22].

По мнению Ю.Д. Железняка эта особенность имеет наибольшее значение для воспитания дружбы и товарищества, и выработыванию привычки подчинять свои действия интересам команды [11,42].

Баскетбол получил широкое распространение во всем мире, с каждым годом возрастает интерес к занятиям этим видом спорта, усиливается конкуренция на международной арене. Последнее вызывает необходимость совершенствования методики спортивной тренировки с учетом тенденций развития баскетбола.

Многообразие двигательных действий спортсменов во время игры весьма затрудняет количественное описание их компонентов. Современный тренировочный процесс настоятельно выдвигает необходимость разработки

методов интегрированного, качественно-количественного описания организма спортсмена как большой системы с целью рационального моделирования его состояния [33].

Моделирование игровых ситуаций весьма сложно. Однако в баскетболе можно выделить такие двигательные компоненты, которые поддаются детальному изучению и описанию. Это одна из разновидностей броска мяча в корзину.

Сущность игры состоит в том, что игроки каждой команды, перемещаются по площадке с мячом или без мяча и, преодолевая сопротивление противника, стараются, как можно больше забросить мячей в корзину соперника и препятствовать им в овладении мячом и бросках в свою корзину. Мяч можно передавать, вести, бросать, отбивать, соблюдая правила игры. Выигрывает команда, на счету которой после окончания игры окажется больше очков.

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

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Баскетбол, как средство физического воспитания, нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. В системе народного образования баскетбол включен в программы физического

дошкольников, общего среднего, среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего[58] .

Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Не случайно он очень популярен среди школьников. Баскетбол, как важное средство физического воспитания и оздоровления детей, включен в общеобразовательные программы средних школ, школ с политехническим и производственным обучением, детских спортивных школ, городских отделов народного образования и отделения при спортивных добровольных обществах.

## **1.2. Возрастные особенности школьников при обучении игре в баскетбол**

Многолетнее обучение детей требует учета особенностей их возрастного развития, и в связи с этим, тщательного набора средств и методов учебной работы. В настоящее время имеется много пособий, подробно освещающих современную технику баскетбола. В них изложены общие вопросы организации педагогической работы, а также приведены конкретные практические материалы, которые необходимо усваивать в определенном возрасте [29].

Одна из важнейших задач общеобразовательной школы - воспитание у детей потребности в повседневных занятиях физическими упражнениями. Решение этой задачи требует от учителя физической культуры настойчивости, творчества, много умений и знаний. И прежде всего, надо уметь строить не только свою деятельность, но и деятельность учеников на уроке. Причем так, чтобы она имела свое соответствующее продолжение в форме самостоятельных занятий в домашних условиях с целью физического самосовершенствования. А для этого, в первую очередь, надо знать реальные возможности своих воспитанников.

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 рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры [18,35].

Любому спортивному руководителю, работающему с детьми школьного возраста, необходимо хорошо знать их анатомо-физиологические и морфофункциональные особенности. Недостаточное знание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей, нанесению ущерба их здоровью.

Детский организм не является уменьшенной копией организма взрослого человека. В каждом возрасте он отличается присущими этому возрасту особенностями, которые влияют на жизненные процессы в организме, на физическую и умственную деятельность ребенка.

Баскетбол относится к нестандартным ситуационным физическим упражнениям резкой переменной интенсивности. В процессе игры интенсивность движений может быть то максимальной, то умеренной, а в отдельные моменты игры активная мышечная деятельность может быть прекращена. Подобные изменения интенсивности происходят непрерывно, что определяется изменяющейся обстановкой, условиями игры. В результате при игре в баскетбол складывается своеобразный динамический стереотип нервных процессов, обеспечивающий быстрый переход, переключение функций с одного уровня деятельности на другой, с высокого на низкий и наоборот.

Баскетболисты отличаются хорошими показателями поля зрения, глубинного зрения, что позволяет им хорошо ориентироваться на площадке.

Высокого уровня развития достигает двигательный анализатор. Спортсмены высокого класса хорошо оценивают усилия, время выполнения движения, точность передач и бросков.

Физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенно старшего школьного возраста. В возрасте 11-12 лет продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг.

Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких. Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 12 лет - 2200 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости легких равно, в среднем, 160 мл. В дыхательной системе, в период полового созревания легкие быстро растут. Их вес достигает 513-594 грамма. Дыхательный объем 240-295 мл., минутный объем в покое 4300-5000 мл.

В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Система кровообращения служит поддержанию уровня тканевого обмена веществ, в том числе и газообмена. Другими словами, кровь доставляет питательные вещества и кислород ко всем клеточкам нашего организма и принимает в себя те продукты жизнедеятельности, которые необходимо вывести из организма человека. Вес сердца увеличивается с возрастом в соответствии с нарастанием веса тела. Масса сердца приближается к норме взрослого человека. Однако пульс остается учащенным до 84-90 ударов в минуту (у взрослого 70-72 удара в мин.). В связи с этим за счет ускоренного кровообращения, снабжение органов кровью оказывается почти в 2 раза большим, чем у взрослого. Высокая активность обменных процессов у детей связана и с большим количеством

крови по отношению к весу тела, 9% по сравнению с 7-8% у взрослого человека.

Сердце школьника лучше справляется с работой, т.к. просвет артерий в этом возрасте относительно более широкий. Кровяное давление у детей обычно несколько ниже, чем у взрослых. К 9-12 годам - 105/70 мм рт.ст. При предельной напряженной мышечной работе сердечные сокращения у детей значительно учащаются, превышая, как правило, 180 ударов в минуту. После соревнований, связанных с большим эмоциональным возбуждением, они учащаются еще больше - до 210 ударов в минуту. Недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными внешними влияниями. Систематическая тренировка обычно приводит к совершенствованию функций сердечно-сосудистой системы, расширяет функциональные возможности детей школьного возраста [28, 43].

Жизнедеятельность организма, в том числе и мышечная работа, обеспечивается обменом веществ. В результате окислительных процессов распадаются углеводы, жиры и белки, возникает необходимая для функций организма энергия. Часть этой энергии идет на синтез новых тканей растущего организма детей, на "пластические" процессы. Как известно, теплоотдача происходит с поверхности тела. А так как поверхность тела детей школьного возраста относительно велика по сравнению с массой, то он и отдает в окружающую среду больше тепла. И отдача тепла, и рост, и значительная мышечная активность ребенка требует больших затрат энергии. Для таких затрат энергии необходима и большая интенсивность окислительных процессов. У школьников относительно невелика и способность к работе в анаэробных (без достаточного количества кислорода) условиях.

Занятия физическими упражнениями и участие в спортивных соревнованиях требуют от младших ребят значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и

взрослыми. Поэтому, большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации занятий с младшими школьниками, помнить, что ребятам надо покрыть затраты энергии на "пластические" процессы, терморегуляцию и физическую работу. При систематических занятиях физическими упражнениями "пластические" процессы протекают более успешно и полноценно, поэтому дети гораздо лучше развиваются физически. Но подобное положительное влияние на обмен веществ оказывают лишь оптимальные нагрузки. Чрезмерно тяжелая работа, или недостаточный отдых, ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка. Поэтому учителю необходимо уделить большое внимание планированию нагрузки и расписанию занятий с младшими школьниками. Формирование органов движения костного скелета, мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата имеет огромное значение для роста детского организма.

Интенсивная физическая деятельность в течении игры требует огромных затрат сил. Установлено, что энергетическое обеспечение игровой деятельности носит смешанный характер (аэробно-анаэробный). Основной показатель аэробных возможностей – величина максимального потребления кислорода (МПК). У баскетболистов с ростом квалификации растет МПК и достигает 5,1 л/мин (примерно 60мл. на 1кг. веса). Во время игры баскетболисты используют 80-90% максимального энергетического потенциала. Важный показатель функционального состояния организма сердечно-сосудистая система. ЧСС является важнейшим кардиологическим критерием, отражающий степень физиологической нагрузки. Установлено, что ЧСС у баскетболистов во время игры достигает 180 уд/мин [28].

Величина тренировочной нагрузки отражает степень воздействия тех или иных упражнений, выполняемых игроком на его организм. Каждому тренеру и учителю важно знать тренирующее воздействие используемых и их систематизацию по характеру физиологических изменений в организме.

Исследования показали, что специальные упражнения баскетболистов существенно различаются по ответной реакции организма. Например, при выполнении штрафных бросков ЧСС составляет в среднем 128 уд/мин., уровень потребления кислорода – 30% от максимальной величины. При выполнении специальных упражнений средней интенсивности ЧСС находится в пределах 140-150 уд/мин., уровень потребления кислорода – в пределах 50% от МПК. При выполнении игровых упражнений ЧСС достигает 170-180 уд/мин., величина кислородного долга 5-7 л/мин.

Систематические занятия баскетболом - прекрасное средство, стимулирующее развитие сети кровеносных сосудов и органов дыхания, улучшается кровообращение, работающие мышцы лучше снабжаются кислородом и питательными веществами. У юных баскетболистов нарастает ЖЕЛ, повышается глубина дыхания, увеличивается объем сердца, что приводит к снижению ЧСС и частоты дыхания как в покое, так и при нагрузке [58 ].

### **1.3. Методы обучения школьников элементам игры в баскетбол**

Понятия «принципы», «средства», «методы обучения», «методы организации занимающихся» в теории физической культуры объединяются термином «методика обучения». Он подразумевает совокупность хорошо продуманных действий педагога, обеспечивающих эффективное освоение занимающимися изучаемого учебного материала.

Процесс обучения школьников игре в баскетбол направлен на вооружение учеников знаниями, умениями, навыками, постоянное их развитие и совершенствование, формирование системы знаний по вопросам техники, тактики, правил игры и т.п. Решение задач обучения предполагает вооружение занимающихся широким кругом знаний об игре.

Метод деятельности - это способ ее осуществления, который ведет к достижению поставленной цели. Выбирая верный метод, мы уверенно и



кратчайшим путем получаем желаемый результат. Метод характеризует деятельность с позиции процесса, поэтому метод - процессуальная характеристика деятельности. Но не любой процесс есть метод. Метод выступает нормативной моделью процесса деятельности, определяя, как нужно действовать наиболее рациональным и оптимальным образом в процессе решения соответствующих задач [60].

Методы преподавания - это разработанная с учетом дидактических закономерностей и принципов система приемов и соответствующих им правил педагогической деятельности, целенаправленное применение которых учителем позволяет существенно повысить эффективность управления деятельностью обучаемых в процессе решения определенного типа педагогических (дидактических) задач.

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

### ***Фронтальный метод***

При фронтальном методе упражнения выполняются одновременно или посменно всеми учениками, расположенными в одну или несколько шеренг. Применение фронтального метода предусматривает такую организацию работы учащихся, при которой вся группа выполняет какое-либо одно, общее для всех задание. По преимуществу этот метод может находить место в вводной и заключительной частях урока, но иногда и в основной, особенно в младших группах. Преимущественно же, фронтальный метод используется при прохождении не очень сложного материала программы на этапе первоначального обучения, хотя многие наставники находят, что применение фронтального метода оправдывает себя в менее дисциплинированных группах, где еще не вырос и не окреп коллектив [25].

Надо подчеркнуть, что очень важной особенностью фронтального метода является обеспечение постоянного непосредственного руководства

учителя. В отдельных случаях, используя этот метод, педагог может привлекать себе в помощь учеников, давая им различные задания, связанные с организацией работы группы.

При использовании фронтального метода задания, одинаковые для всех учеников, могут выполняться:

- одновременно всеми учащимися на занятии;
- одновременно в группах;
- поочередно по одному, по два человека с паузами или потоком (потоком - только на этапе закрепления и совершенствования изучаемой позиции при условии хорошей дисциплины).

Фронтальный метод есть метод, при котором преподаватель работает со всеми учащимися над единым учебным материалом. В данный метод входят такие упражнения как:

- ловля мяча, отскочившего от пола, двумя руками;
- передача мяча одной рукой от плеча в прыжке;
- ловля мяча, летящего над игроком, одной рукой.

При фронтальном методе учитель управляет учебно-познавательной

деятельностью всего класса, работающего над единой задачей. Он организует сотрудничество учащихся и определяет единый для всех темп работы.

### ***Групповой метод***

Групповой метод предусматривает такую организацию работы учащихся, при которой группа делится на отделения, каждое из которых выполняет свое, отличающееся от других, задание.

Групповой метод используется при прохождении довольно сложного материала, когда педагогу необходимо уделять большое внимание ученикам, осваивающим сложный материал и оказывать им помощь. Отдельные группы учеников могут получать задания, соответствующие различным этапам разучивания материала и разной степени трудности. Учитель обязан помочь уяснить только узловые и самые трудные моменты по усвоению того или

иною задания. Групповой метод отвечает таким запросам, обеспечивая дифференцированный подход к учащимся в процессе обучения. Педагог подбирает карточки-задания, наиболее соответствующие силам и способностям каждого отделения и каждого ученика.

Применение группового метода оправдывается в дисциплинированных, хорошо сплоченных группах. Особенно эффективно использование группового метода со старшими ребятами, где учитель уже располагает подготовленным активом учеников-помощников для занятий с отделениями. Учащиеся становятся более организованными и способными в самостоятельной работе [13,18].

В групповом методе ученики класса делятся на группы и выполняют определенные задания, например, первая группа выполняет броски в кольцо с места одной от груди, вторая группа делает ведение два шага бросок с центра зала, а третья группа выполняет ведение мяча, остановка прыжком бросок в кольцо.

### ***Поточный метод***

Метод представляет такую организацию учащихся, при которой каждый ученик выполняет задания в своей учебной подгруппе друг за другом, потоком. Применяется на стадии углубленного изучения и совершенствования. В этот метод входят следующие упражнения:

- штрафной бросок;
- ведение мяча - два шага - бросок кольцо.

### ***Индивидуальный метод***

Применение метода индивидуальных заданий предусматривает самостоятельное выполнение заданий, предложенных учителем или выбранных учащимися. Этот метод, по преимуществу, используется во вводной или основной частях урока, но может иметь место и в заключительной части. В младшем возрасте метод индивидуальных заданий помогает ознакомиться и получить реальную оценку подготовленности учащихся.

Этот метод дает учителю возможность удовлетворить желания учащихся выполнять понравившийся вид задания и, таким образом, чередовать регламентируемый материал с относительно свободным (интересным для ученика).

Вместе с тем, ученики приучаются к сознательному самостоятельному выполнению заданий. Метод индивидуальных заданий делает возможным дифференцирование упражнений по содержанию и характеру нагрузки для отдельных учеников. Не менее важно установить дозировку в занятиях урока ученикам и ученицам.

К методу индивидуальных заданий прибегают при необходимости исправления ошибок или для достижения успехов в индивидуальной подготовке. Самостоятельное выполнение тренировочного задания по выбору оправдывается в более дифференцированных, подготовленных группах. Применяя метод индивидуальных заданий, тренер-педагог сохраняет за собой общее руководство группой, не ослабляя наблюдения за отдельными учениками [15,28].

Упражнения и задания, предложенные тренером (или выбранные учениками) могут выполняться в следующем порядке:

- одновременно всем составом группы;
- отдельными учениками;
- группами по особым заданиям тренера.

Использование метода индивидуальных заданий возможно при проведении тренировок в любых условиях. Метод индивидуальных заданий - каждый получает задание, работает и выполняет его самостоятельно, тренер-педагог руководит выборочно.

Индивидуальное обучение учащихся не предполагает их непосредственного контакта с другими учениками. Однако если ученик выполняет самостоятельное задание, данное учителем с учетом учебных возможностей, то такую организационную форму обучения называют индивидуализированной.

### ***Комплексная тренировка***

Комплексная тренировка включает в себя элементы вышеперечисленных методов тренировок. При проведении комплексной тренировки требуется включение нескольких разных видов работ, например, подвижная игра (15 минут), круговая тренировка (30 минут), фронтальное занятие (20 минут), групповые занятия (15 минут), подвижная игра (10 минут) - всего полтора часа. Обязательно проводится строго по времени и характеризуется точной дозировкой нагрузки на уроке. По сигналу учителя начинается и оканчивается каждая часть тренировки. Находясь все время в подвешенном состоянии, ученики привыкают к неопределенности, внутренне готовы к переменам и во время соревнований. Перемены их мало пугают, они внутренне к ним предрасположены [36].

Подводя черту по методике организации учебного процесса с использованием классификации теории физической культуры, отметим, что успешность учебного процесса в целом зависит от умения педагога построить каждое занятие, руководствуясь соответствующими принципами обучения и используя адекватные средства, методы обучения и организации занимающихся. Наибольший эффект дает их рациональное сочетание и варьирование с учетом результативности предыдущих этапов и особенностей предстоящей деятельности с конкретным контингентом занимающихся.

Таков диапазон предлагаемых методик организации уроков, освещенный в спортивной литературе.

### **Выводы по первой главе**

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.

В школьном возрасте при обучении игре в баскетбол возникает вопрос использования определенных методов обучения.

Успешность учебного процесса в целом зависит от умения педагога построить каждое занятие, руководствуясь соответствующими принципами обучения и используя средства и методы обучения и организации занимающихся.

Анализируя литературные источники и используя опыт педагогов, мы проанализировали возрастные особенности школьников при обучении игре в баскетбол и методы их обучения, на основании которой разработали свою учебно-тренировочную программу. В основу разработанной программы явился комплексный подход в обучении школьников элементам баскетбола на уроках физической культуры.

## **Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ И РАЗРАБОТКА ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **2.2. Организация исследования и использованные методы тестирования**

Экспериментальные исследования проводились на протяжении 2018-2019 годов по схеме двухэтапного педагогического эксперимента. Опытно-экспериментальная работа была организована на базе МБОУ СОШ № 28 города Челябинска.

В качестве испытуемых участвовали школьники 12-13 лет, по состоянию здоровья отнесенных в основную медицинскую группу.

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

На основании полученных результатов первого этапа исследования была уточнена гипотеза и цель работы, определены задачи и программа дальнейшего исследования, разработана экспериментальная методика проведения занятий посредством специальных упражнений на уроках физической культуры при обучении элементам игры в баскетбол.

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

Основной формой организации учебно-тренировочного занятия явились академические занятия (3 раза в неделю). Разработанные комплексы выполнялись в подготовительной части поточным способом, в основной части – круговым способом.

При подборе комплекса упражнений учитывались задачи данного

занятия. Перед выполнением каждого задания проводилась соответствующая разминка.

В опытно-экспериментальной работе мы старались обосновать эффективность разработанной программы при проведении урока по баскетболу и выявить динамику показателей физической подготовленности занимающихся.

В соответствии с обозначенной проблемой и целью исследования предусматривалось:

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

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

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

*Анализ* разработанной программы проводился с целью определения направленности и содержания уроков физической культуры при занятиях баскетболом.

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

Для определения эффективности применения этой программы был



проведен *педагогический эксперимент*, сутью которого является использование специальных упражнений и игровых заданий при проведении учебных занятий по баскетболу.

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

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

Тестирование мы проводили в три этапа: на втором занятии (контрольный срез, сентябрь 2018 г.), в середине прохождения учебного материала (текущий срез, декабрь 2018 г.) и в конце прохождения учебного материала (итоговый срез, март - апрель 2019 г.).

#### **Содержание и методика проведения тестирования**

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

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

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

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

По команде «На старт!» учащиеся принимают положение высокого

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

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

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

## Тест 2. Челночный бег с ведением мяча 3x10 м

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

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

**Мелкие ошибки:** недостаточно акцентированный перенос центра массы тела в сторону предстоящего движения с мячом; длительная задержка мяча в момент перевода его для ведения другой рукой; недостаточно четкое чередование работы рук в зависимости от направления ведения.

## Тест 3. Штрафной бросок

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

меняются ролями. Засчитывают каждый попавший в кольцо мяч.

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

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

#### Тест 4. Бросок в движении

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

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

**Мелкие ошибки:** замедленная фиксация шагов в момент ловли мяча; излишне согнутая в коленном суставе маховая нога в момент прыжка вверх; неполное выпрямление вверх руки с мячом; недостаточно мягкое направляющее движение кистью; нет широкого свободного шага в момент ловли мяча после его ведения.

#### Тест 5. Передача мяча двумя руками от груди в стену

Учащиеся располагаются в 3 м от стены и по сигналу учителя в течение 30 сек. выполняют передачи в стену обеими руками от груди. По свистку

передачи заканчивают. Подсчитывают количество выполненных передач за 30 сек. Задание можно выполнять двумя группами: одна группа учащихся выполняет передачи, другая считает; затем группы меняются местами.

*Таблица 1*

**Таблица оценки тестирования средствами баскетбола**

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

## **2.2. Разработка опытно-экспериментальной программы использования методов обучения школьников элементам игры в баскетбол**

В соответствии с основной идеей нашего исследования, необходимо было определить наиболее эффективные методы обучения школьников элементам игры в баскетбол, и в дальнейшем, с помощью батареи тестов по физической подготовленности, сравнить уровень возможностей контрольной и экспериментальной групп.

В качестве обеспечения учебных занятий по баскетболу мы применили комплексы специальных упражнений и игровые задания:

- упражнения на освоение техники ловли и передачи мяча;
- упражнения на освоение техники ведения мяча;
- круговые тренировки;

- эстафеты по баскетболу и игровые задания на развитие координационных способностей, выносливости и быстроты.

### **Упражнения на освоение техники ловли и передачи мяча, применяемые в экспериментальной группе**

#### ***Комплекс 1***

1. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах (расстояние между партнёрами 3-4 метра). Передача мяча на скорость за 10-20 сек. без касания пола и через пол.
2. То же, что упр. 1, только передача одной рукой (левой или правой) снизу, сбоку, сверху, а ловля двумя руками.
3. То же, что упр. 1, только передачи, сидя на полу, лёжа на груди.
4. В парах, стоя на расстоянии двух метров друг от друга, передача мяча («щелчком») при помощи кистей рук, руки в локтях не разгибать.
5. Передача в парах. Игрок, который ловит мяч, делает полуприседание (приседание) и, выпрямляя ноги, выполняет передачу мяча партнёру.
6. Передача мяча в стенку
7. Встречная передача мяча со сменой мест. Игроки стоят в двух колоннах (расстояние между колоннами 4-5 метров), лицом друг к другу. Первый делает вращение мяча вокруг своего туловища и выполняет передачу во встречную колонну и затем бежит в конец этой колонны. Второй выполняет то же самое, что и первый.
8. Передача мяча в стенку (1.5 метра): а). в течение 30 сек., с заданием максимального числа передач; б). с заданием как можно быстрее выполнить определенное количество передач.
9. Занимающиеся располагаются во встречных колоннах (2 колонны, расстояние между колоннами 6 метров). Игрок 2, выполняя роль пассивного защитника, приближается вплотную к игроку 1, владеющего мячом. Тот в, в свою очередь, делает шаг вправо и передает мяч с отскоком от пола игроку 3.

Игрок 2 становится в конец противоположной колонны, а игрок 1 передвигается к игроку 3, выполняя роль защитника и т.д.

10. В парах, сидя на полу в 4-5 метрах друг от друга. Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча. Расстояние между занимающимися можно постепенно увеличивать.

11. То же, что упр.10, только чередуя положение сидя и стоя.

12. То же, что упр.10, только чередуя передачи набивного мяча (1-2 кг.) с баскетбольным мячом.

13. Передача баскетбольного мяча одной рукой (метательное движение). Кисть руки выше головы.

14. Передача мяча в парах двумя руками снизу.

15. Передача мяча в парах одной рукой снизу.

16. Игроки стоят в колонну по одному в трёх метрах от стены. Первый, выполнив передачу одной рукой от плеча (или снизу от колена) в стену, бежит в конец колонны, а второй ловит отскочивший от стены мяч и повторяет действия первого и т.д.

17. Игроки с мячами выстраиваются в одну шеренгу вдоль стены (расстояние до стены 2-3 метра). По свистку, выполнить 10-20 передач в стену как можно быстрее условленным способом (двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой снизу).

18. 4 колонны игроков образуют квадрат (расстояние между колоннами 6 метров). Передача мяча в заданном направлении (по часовой и против часовой стрелке), при этом игрок выполнивший передачу, бежит в конец той колонны, куда было произведено это действие.

19. Поочередная передача двух мячей в стену (ловля и последующая передача мяча осуществляется после отскока его от пола).

20. То же, что упр.19, только передачи и ловля проводить без касания мяча пола.

21. То же, что упр.19, только передачи мяча выполнять после вращения его вокруг туловища (первый мяч летит в стенку и пока он возвращается обратно, игрок перекладывает второй мяч из руки в руку за спиной у себя).
22. Стоя в углу зала, на равном расстоянии от каждой стены (3 метра), поочередная передача мяча в каждую стену.
23. Двигаясь вдоль стены, лицом по направлению движения с мячом в руках, передача в стену и ловля. Передвижения можно выполнять как лицом вперед, так и спиной вперед.
24. 5-7 игроков образуют круг (удобно использовать центральный круг в зале). Передвигаясь по кругу, выполнять передачи мяча через одного. Можно добавить второй мяч на группу и передачи выполнять как через пол, так и по прямой.
25. Ловля и передача мяча одной рукой сверху, от плеча в стену или с партнером.

Еще один комплекс на освоение техники ловли и передач мяча, которые мы применили в экспериментальной группе приведен в *Приложении 1*.

#### **Упражнения на освоение техники ведения мяча, использованные в экспериментальной группе**

1. Ведение мяча на месте: высокое, среднее, низкое.
2. Ведение мяча сидя на полу, ноги врозь (сбоку и между ног левой и правой рукой).
3. «Салки» с ведением мяча в группах по 3-4 человека (водящий, выполняя ведение мяча, старается догнать и осалить игроков из своей группы).
4. Стоя на месте, ведение мяча вперед и назад сбоку от себя левой, а затем правой рукой.
5. Ведение мяча с периодическими ударами о стену правой и левой рукой, выполняя при этом приседания.

6. Чередование ведения мяча ударами об пол и через пол в стену с продвижением вперед и назад.
7. Ведение мяча на месте перед собой и за спиной поочередно правой и левой рукой.
8. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. По сигналу скоростное ведение мяча по прямой (10 метров).
9. Ведение мяча, передвигаясь приставными шагами, спиной вперед.
10. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой: по первому свистку выполнять ведение с продвижением вперед, по второму – стоя на месте (вместо свистка можно использовать условные жесты).
11. Ведение мяча сбоку, сзади без зрительного контроля.
12. Ведение мяча между ногами правой и левой рукой.
13. Катая мяч по полу, передвигаться в различных направлениях: вперед, назад, в стороны, без зрительного контроля над мячом.
14. Ударами кистью руки по мячу заставить его прыгать и далее выполнить ведение до условленного места.
15. Ведение мяча на месте, при этом переступать через палку или веревку туда и обратно.
16. Ведение мяча без зрительного контроля, переставляя в условленные места какие-либо предметы (кегли, маленькие мячи и т.д.).
17. Ведение мяча вокруг впереди стоящей ноги и затем вокруг второй ноги («восьмеркой»).
18. Стоя на одном колене ведение мяча вокруг туловища, и под выставленной вперед ноги.
19. Сидя на полу ноги врозь, ведение мяча правой и левой рукой: перед собой, с правой и с левой сторон.
20. Сидя на полу, лечь, а затем поднять туловище (при этом выполнять ведение мяча).
21. Стоя, ноги врозь, ведение мяча назад и вперед между ногами не сходя с места.



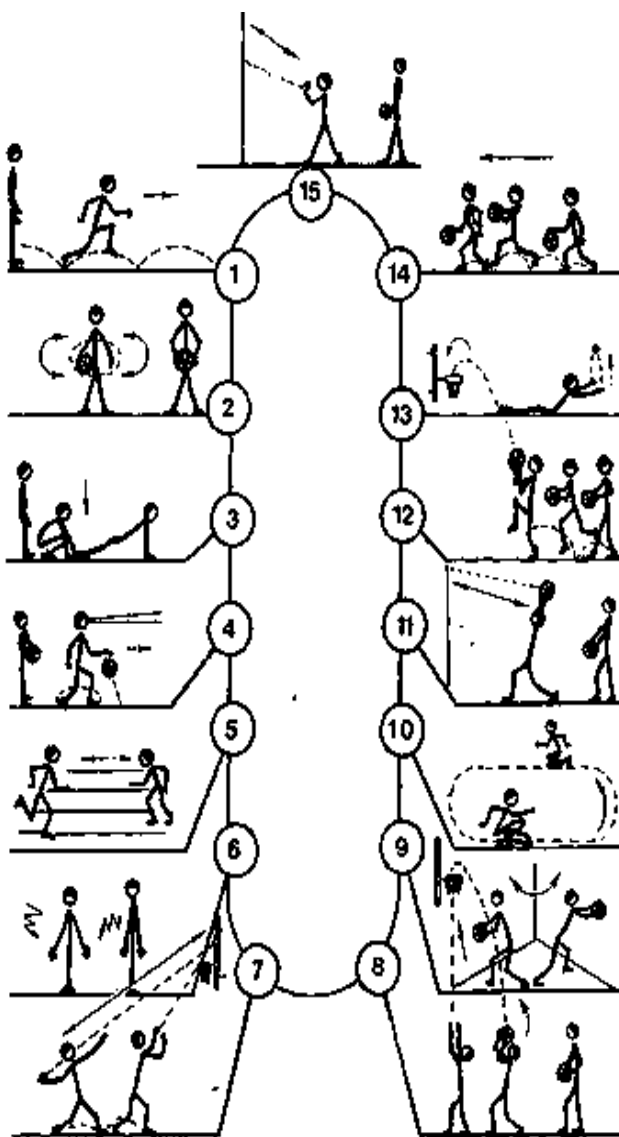
22. Двигаясь вперед, ведение мяча между ногами (желательно на каждый шаг).
23. Ведение двух мячей правой и левой руками перед собой, на месте.
24. То же, что упр.23, только с продвижением вперед шагом и бегом.
25. То же, что упр.24, только меняя высоту отскока мяча от пола.
26. Выполняя ведение двух мячей на месте, менять положение мячей между собой местами.
27. Ведение мяча одной рукой с продвижением вперед, при этом другой рукой подбрасывать и ловить второй мяч (можно использовать волейбольный, теннисный, баскетбольный мячи).
28. Прыжки на одной ноге с ведением мяча, двигаясь вперед.
29. Ведение двух мячей вокруг туловища, стоя на месте.
30. Ведение мяча с преодолением препятствий, не задевая их: скамейки, мячи, гимнастические палки, веревки.
31. Сидя или лежа на полу, ведение мяча сбоку от себя. По сигналу встать, не останавливая ведения, и выполнить скоростное движение до условленного места и обратно.
32. Выполняя прыжки толчком обеих ног с высоким подниманием бедер, ведение мяча на месте. Далее, по сигналу, бегом или шагом ведение мяча до противоположной линии.
33. Группа из 5-7 человек образуют круг (между участниками расстояние вытянутых в сторону рук). У одного из них в руках мяч. Он выполняет ведение мяча, оббегая каждого с правой или с левой стороны, меняя руки при ведении.
34. Не останавливая ведение мяча, преодоление полосы препятствий: ходьба по скамейке, перелазание через козла и коня, движение по мату (мяч сбоку от препятствий).
35. Не останавливая ведение мяча, выполнить кувырок вперед на гимнастическом мате

36. Ведение мяча на месте или в движении вперед с одновременными прыжками через гимнастическую скамейку.
37. Ведение мяча по гимнастической скамейке, передвигаясь сбоку от нее.
38. То же, что упр. 37, только передвигаться по гимнастической скамейке.
39. Стоя сбоку от гимнастической скамейки, ведение мяча то справа, то слева от нее (правой и левой рукой).

### Круговые тренировки, применяемые в экспериментальной группе

#### Комплекс 1

1. Прыжки в шаге с ноги на ногу через линейки на отрезках прямой 10 или 20 м.
2. Узкая стойка ноги врозь, передача баскетбольного мяча вокруг себя.



3. Переход через упор присев в упор лежа с последующим возвращением в основную стойку.
4. Ведение баскетбольного мяча на месте вокруг себя со зрительным контролем за мячом и без него.
5. Из положения высокого старта, челночный бег с ускорением на отрезках 20 м с повторением 4 – 6 раз.
6. Сжимание и разжимание кистевого эспандера одновременно обеими руками.
7. Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8 – 10 м, метание теннисного мяча на дальность отскока с последующей ловлей и повторением упражнения.

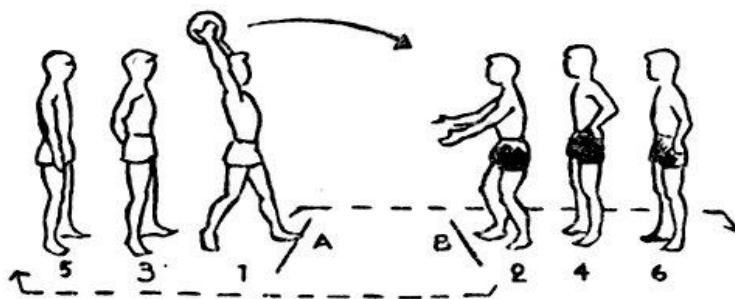
- 8.Броски по кольцу с близких точек одной рукой от плеча.
- 9.Вышагивание с мячом без отрыва носка ноги, касаясь им угла стены справа и слева.
- 10.Передвижение в полном приседе вперед или по кругу.
- 11.Верхняя передача баскетбольного мяча двумя руками с ударом о стену.
- 12.Бросок мяча по кольцу в прыжке после удара мяча о пол с выполнением двух прыжковых шагов.
- 13.Лежа на животе, теннисный мяч в правой руке, поочередное подбрасывание и ловля теннисного мяча (жонглирование).
- 14.Ведение баскетбольного мяча с продвижением вперед, чередуя двумя прыжковыми шагами с мячом в руках.
- 15.Передача двумя руками баскетбольного мяча от груди в стенку.

Еще один комплекс круговой тренировки, который мы применили в экспериментальной группе, дан в *Приложении 2*.

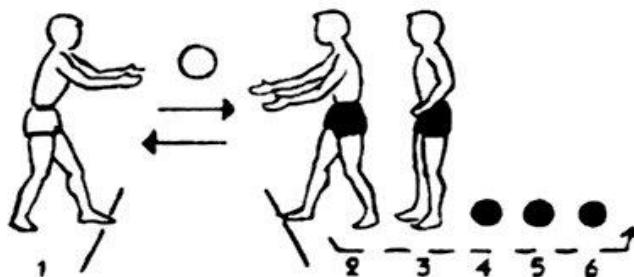
### **Эстафеты по баскетболу, применяемые в экспериментальной группе**

#### **Гонки мячей в колоннах**

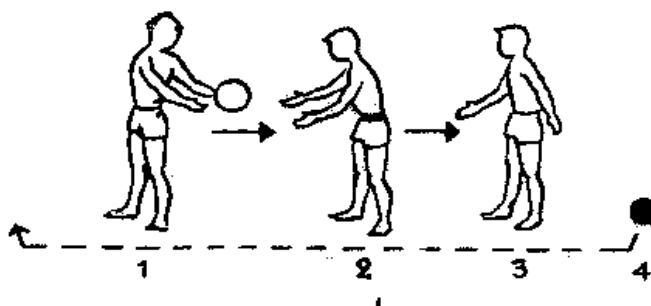
Учащиеся разбиваются на две полуколонны на расстоянии 6-8 м одна от другой. Первый игрок бросает мяч второму, бежит вслед за своим мячом и становится в хвост противоположной колонны. Второй, получив мяч, передает его на противоположную сторону и т.д.



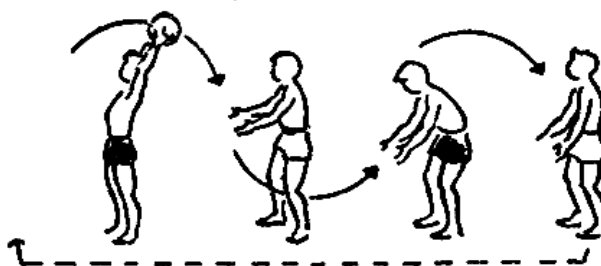
Водящий стоит лицом к колонне в 3 м от нее. Он бросает мяч первому игроку колонны, который возвращает его назад водящему и занимает место в хвосте колонны. Затем то же выполняет третий, четвертый и т.д.



Учащиеся стоят на расстоянии 2-2,5 м один от другого. Не сдвигая ног с места, первый номер поворачивает корпус влево и бросает мяч второму, который, повернувшись направо, бросает его третьему номеру. Третий, повернувшись налево, бросает мяч четвертому и т.д. Последний, приняв мяч, бежит в начало колонны и эстафета продолжается. Каждый участник, стоящий в голове колонны, начинает передачи, бросая мяч в левую сторону.

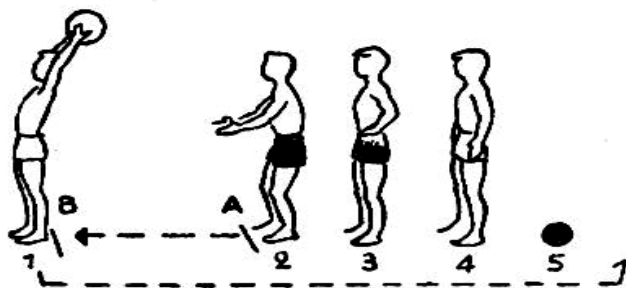


Первый номер команды передает мяч второму номеру над головой, второй передает его третьему под ногами, третий – над головой, четвертый под ногами и т.д. Последний, приняв мяч, бежит в начало колонны и эстафета продолжается. Стоящий впереди играющий всегда передает мяч над головой.

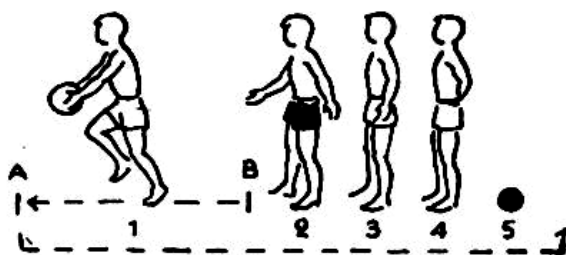


Ученики строятся в колонну позади линии старта (А). По сигналу первый с мячом бежит на линию В, находящуюся в 5-8 м и, не оборачиваясь, бросает мяч назад следующему игроку через голову. Бросив мяч, первый

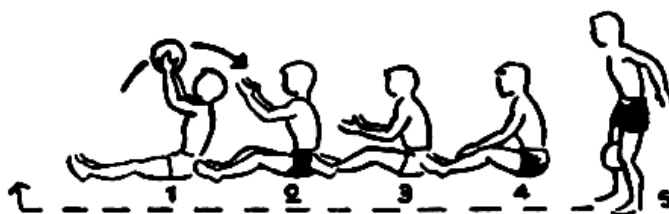
номер становится в хвост колонны, а второй номер в это время бежит на линию В, чтобы бросить мяч третьему игроку и т.д.



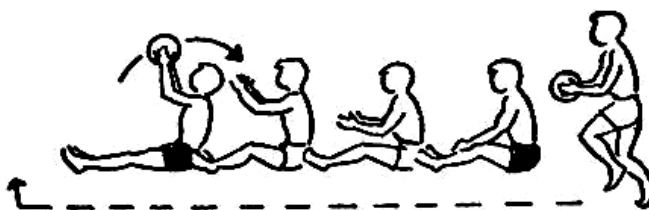
По сигналу первый номер с мячом бежит на линию, удаленную от старта на 10-12 м, поворачивается кругом и бросает мяч второму игроку колонны, а сам бежит в конец колонны. Второй номер после пробежки бросает мяч третьему и т.д.



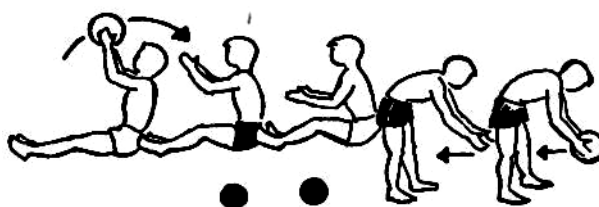
Учащиеся садятся на пол на расстоянии вытянутых ног от впереди сидящего. Направляющий, отклоняясь назад, передает мяч второму, тот третьему и т.д. Последний, получив мяч, встает, зажимает мяч между ногами и прыжками перемещается в начало колонны, садится и передает мяч над головой следующему игроку и т.д.



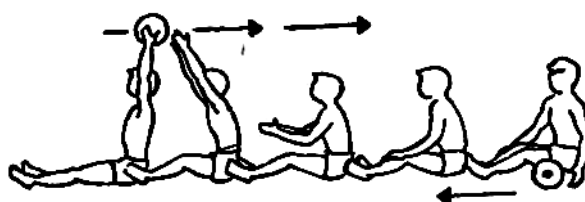
И. п. – то же, что и в предыдущей эстафете, но последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны, садится и передает мяч следующему.



Играющие садятся на пол на расстоянии вытянутых ног от сзади сидящего. Первый, отклоняясь назад, передает мяч над головой второму, тот третьему и т.д. При передаче мяча в обратную сторону все встают, делают поворот кругом, широко расставляют ноги и передают мяч под ногами, пока мяч не окажется у первого игрока колонны. По мере усвоения задания, можно постепенно увеличивать расстояние между игроками.



И. п. – то же, что и в предыдущей эстафете, но последний, приняв мяч, прокатывает его руками вдоль колонны в ее начало. Эстафета проводится на определенное, заранее установленное количество полных циклов передач мяча.



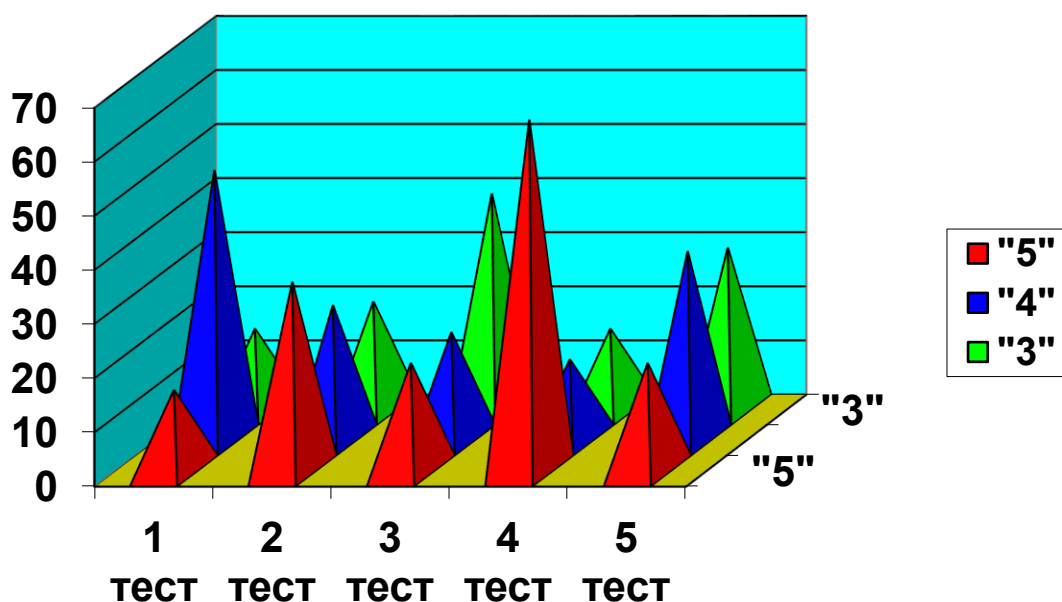
Еще несколько игровых заданий, которые мы применили в экспериментальной группе даны в *Приложении 3*.

Перед применением разработанных комплексов для экспериментальной группы по использованию специальных упражнений и игровых заданий мы провели первоначальное тестирование, результаты которого приведены ниже (*Таблицы 2, 3, Диаграммы 1,2*).

Таблица 2

**Результаты первоначального тестирования  
контрольной группы**

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

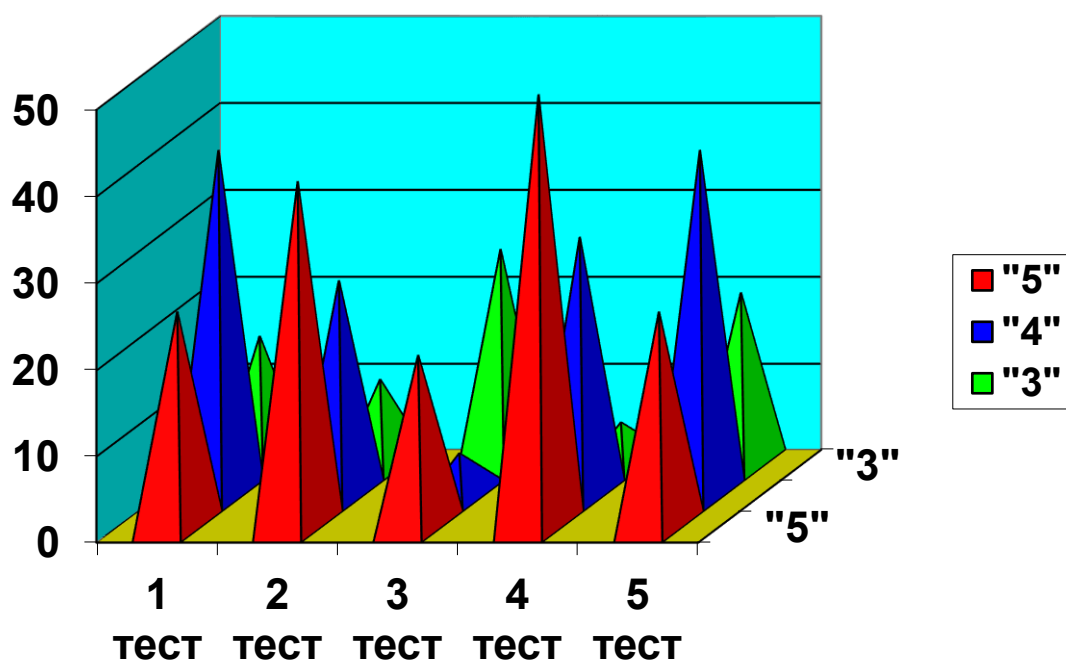


**Рис. 1. Диаграмма «Показатели первоначального тестирования  
контрольной группы»**

Таблица 3

**Результаты первоначального тестирования  
экспериментальной группы**

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



**Рис.2. Диаграмма «Результаты первоначального тестирования  
экспериментальной группы»**



### **Выводы по второй главе**

Контроль за уровнем воспитания двигательных качеств баскетболистов в учебных занятиях при обучении элементам игры в баскетбол должен осуществляться на основании информационно значимых компонентов структуры физической подготовленности занимающихся и их систематического сопоставления с прогнозируемыми показателями.

На первом этапе тестирования такие показатели в экспериментальной и контрольной группах были сравнительно на одном уровне, что позволило применить разработанную нами опытно-экспериментальную программу с использованием специальных упражнений, круговых тренировок, игровых заданий.

### Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

#### 3.1. Динамика показателей результатов тестирования в процессе опытно-экспериментальной работы

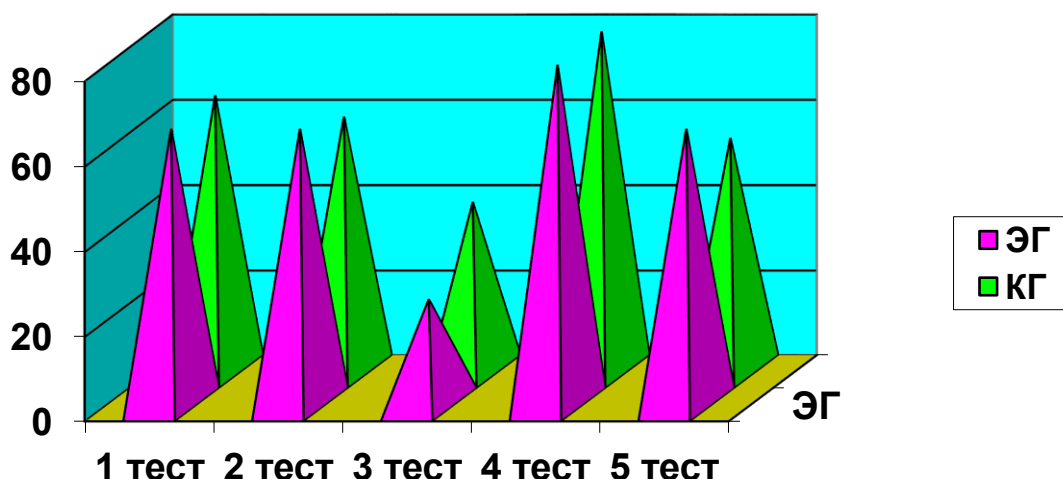
Анализ качественных показателей (оценки «4» и «5») контрольной и экспериментальной групп на первоначальном этапе тестирования представлен в предлагаемых ниже таблице и диаграмме (Таблица 4, Диаграмма 3).

Таблица 4

#### Качественные показатели первоначального тестирования ЭГ и КГ

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

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



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

Анализируя качественные показатели первоначального тестирования, можно отметить, что наиболее слабый результат был показан школьниками в 3 тесте (штрафной бросок). В 4 тесте (бросок в движении) результаты несколько выше по сравнению с другими показателями.

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

Текущее тестирование было проведено в декабре 2018 года. Показатели текущего тестирования представлены в *Таблицах 5, 6 и Диаграммах 4, 5.*

Таблица 5

## Результаты текущего тестирования контрольной группы

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

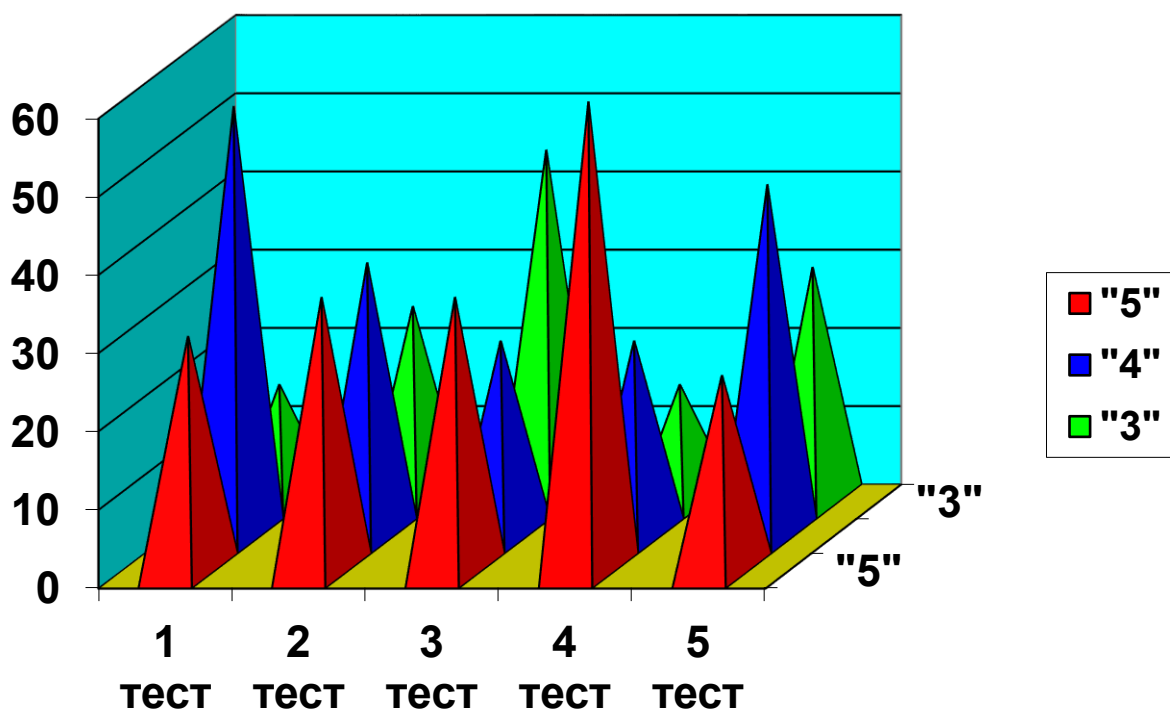


Рис.4. Диаграмма «Показатели текущего тестирования контрольной группы»

Таблица 6

## Результаты текущего тестирования экспериментальной группы

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

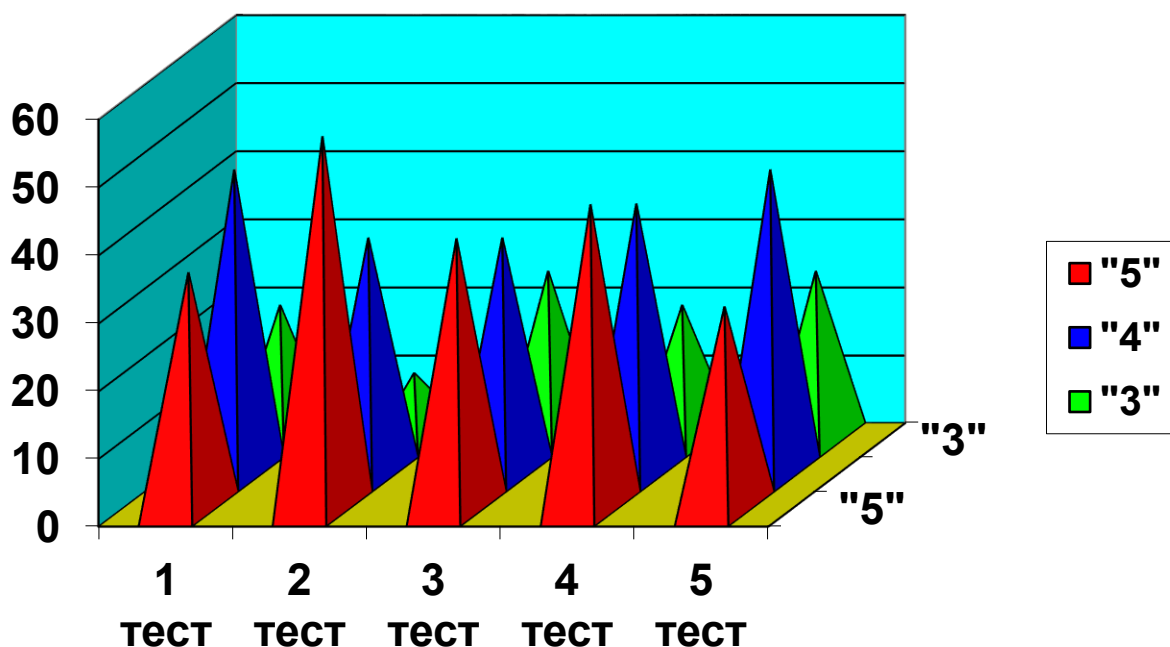


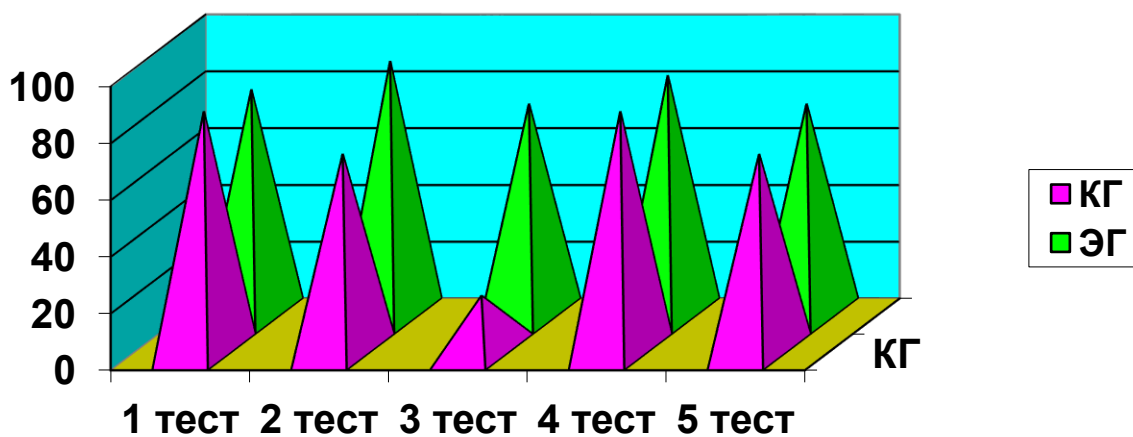
Рис.5. Диаграмма «Показатели текущего тестирования экспериментальной группы»

Таблица 7

**Качественные показатели текущего тестирования  
экспериментальной и контрольной групп**

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

В *Диаграмме 6* можно наглядно проследить динамику результатов текущего тестирования обеих групп.



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

### 3.2. Оценка результатов опытно-экспериментальной работы и их обсуждение

Итоговое тестирование проводилось в марте-апреле 2019 года. Результаты этого тестирования представлены в *Таблицах 8, 9 и Диаграммах 7,8.*

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

*Таблица 8*

#### Показатели итогового тестирования физической подготовленности волейболистов контрольной группы

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

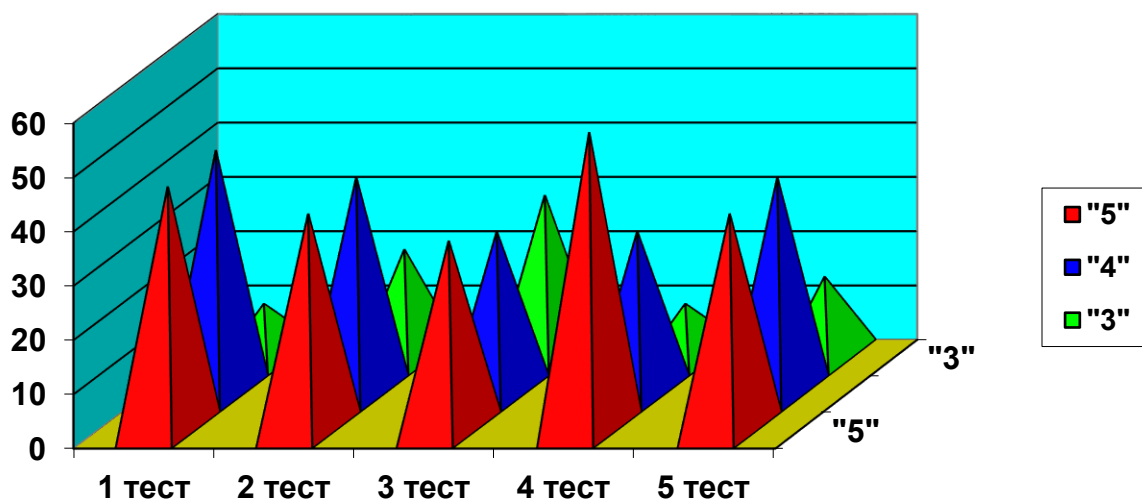


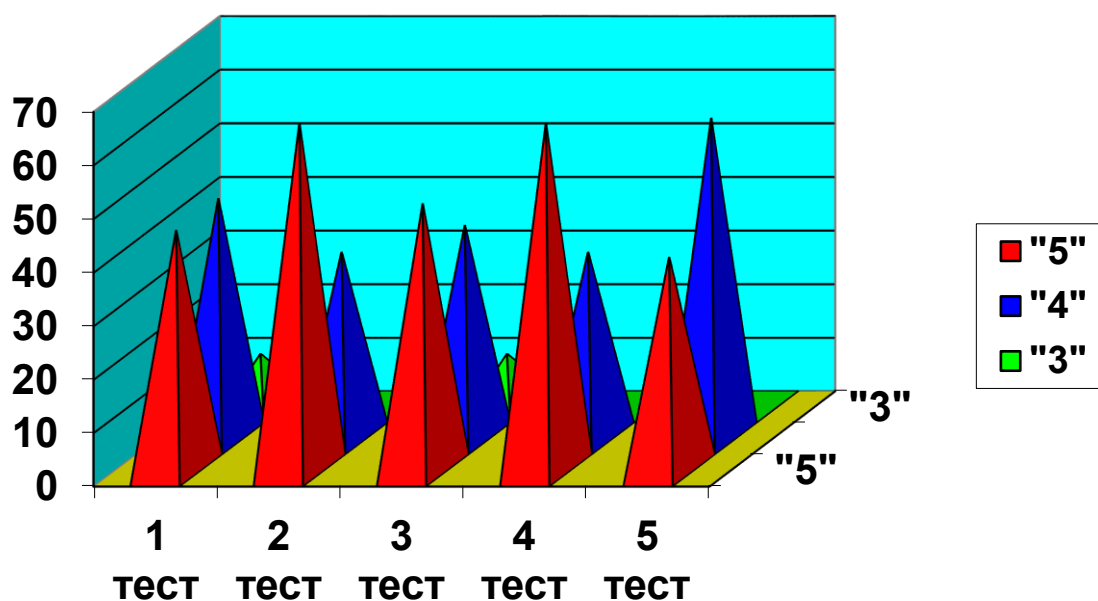
Рис. 7. Диаграмма «Результаты итогового тестирования контрольной группы»

Таблица 9

Показатели итогового тестирования экспериментальной группы

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





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

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

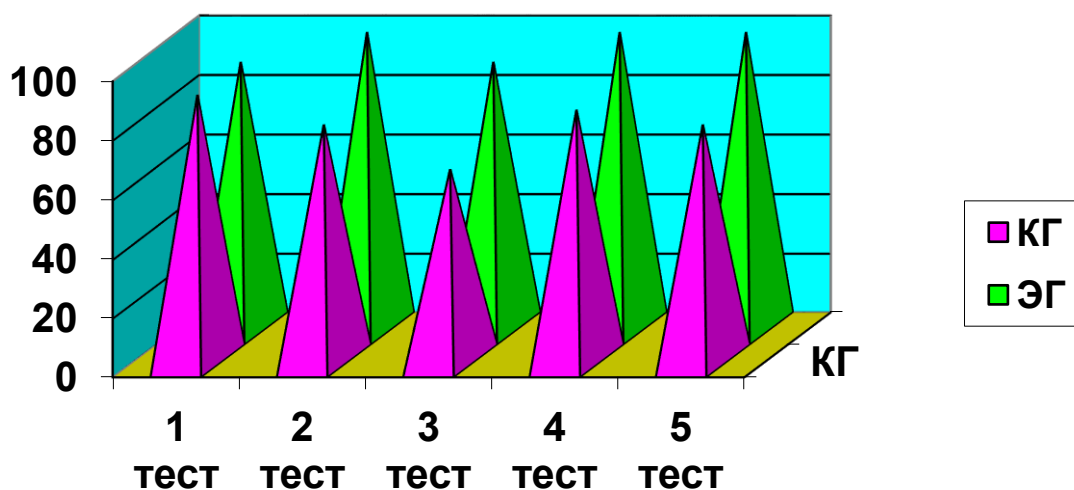
Анализ результатов итогового тестирования показал, что количество детей, имеющих оценки «4» и «5» преобладает в экспериментальной группе, а количество детей, имеющих удовлетворительные оценки больше оказалось в контрольной группе.

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

Таблица 10

**Анализ качественных показателей итогового тестирования  
контрольной и экспериментальной групп**

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



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

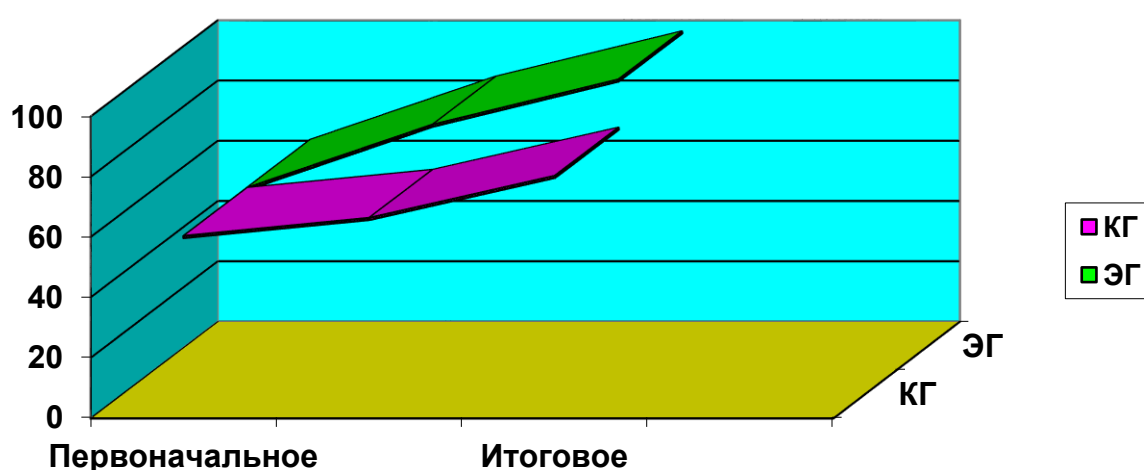
Абсолютный прирост качественных оценок на итоговом этапе тестирования в экспериментальной группе по сравнению с первоначальными результатами составило 36 человек, а в контрольной группе – 21 человек. Это доказывает, что разработанный нами комплекс специальных упражнений для школьников при обучении элементам баскетбола носит эффективный характер.

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

*Таблица 11*

**Сравнительный показатель результатов баскетболистов  
на всех этапах тестирования**

	Первоначальное тестирование		Текущее тестирование		Итоговое тестирование	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
<b>Контрольная группа</b>	60	60	74	61	80	80
<b>Экспериментальная группа</b>	60	60	81	81	96	96



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

Таким образом, результаты представленного тестирования позволяют сделать следующие выводы:

- прослеживается динамика показателей тестирования школьников в обеих группах;
- в экспериментальной группе прослеживается опережение результатов по уровню физической подготовленности в сравнении с контрольной группой;
- разработанный комплекс специальных упражнений и игровых заданий для учебных занятий при обучении элементам баскетбола дает достоверный прирост у школьников экспериментальной группы на всех этапах опытно-экспериментальной работы.

### **Выводы по третьей главе**

Для повышения эффективности физического воспитания при его планировании преимущество должны иметь специальные упражнения, оказывающих разностороннее воздействие на организм и выраженный тренирующий эффект, поскольку физические нагрузки, не вызывающие напряжения физиологических функций и не обеспечивающие тренирующего эффекта не оказывают достаточного оздоровительного воздействия. Один из перспективных путей реализации тренирующего эффекта занятий – это применение специальных упражнений и заданий игрового характера на уроках физкультуры в школе при обучении школьников элементам игры в баскетбол.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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

Предлагаемая нами опытно-экспериментальная программа и ее методическое обеспечение позволяют эффективно решать задачи формирования и совершенствования школьников элементам баскетбола.

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

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

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

В процессе опытно-экспериментальной работы результаты исследования мы подтвердили выдвинутую нами гипотезу о том, что у школьников формируется устойчивая потребность к освоению ценностей

физической культуры, за счет познавательного интереса к учебным занятиям. Это дает им возможность реализовать потребность в занятиях спортом, а методическое обеспечение этой работы позволяет развивать свою двигательную активность и физическую работоспособность.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин В.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физической культуры.- М.: Просвещение, 1990.
2. Адемчишин А.П, Мухин В.Н., Мозола Р.О. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. – Киев: Здоровье,
3. Алабин В.Г. Комплексный контроль в спорте // Теория и практика физической культуры.- 1995, № 3.- С. 43-45.
4. Алачачян, Арменак Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая гвардия, 2018.-320 с.
5. Баскетбол : спортивная энциклопедия. - Москва : Эксмо, 2011. – 55 с.
6. Бальсевич В.К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 4. - С. 9 -10.
7. Берговина М. Л. Баскетбол: средства и методы обучения : учебное пособие /М.Л. Берговина; М-во образования и науки Рос. Федерации, ГОУ ВПО "Сыктывк. гос. ун-т". - Сыктывкар : ИПО СыктГУ, 2011. - 111 с.
8. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных: Баррел Пайе, Патрик Пайе — Москва, Дивизион, 2008 г.- 352 с.
9. Баскетбол. 10 вопросов детскому тренеру: В. М. Голованов — Москва, Литера, 2013 г.- 56 с.
10. Башкин, С. Уроки по баскетболу / С. Башкин. - М.: Физкультура и спорт, 2012.-184 с.
11. Гомельский Е. Я. Вся баскетбольная рать /Е. Я. Гомельский. - Москва : Вагриус, 2009. – 125 с.
12. Богдановский А. Н. Развитие специальных физических качеств юных баскетболистов // Человек. Спорт. Медицина. - 2008. - № 4 - с. 127-128.
13. Воронин И.Ю.: Организация и проведение соревнований по баскетболу. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2011 г.-120 с.
14. Верхошанский Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса /

- Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. - № 4. – 2005 г. - С. 24-26.
15. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: ФиС, 1985 г.
16. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок. М.: Просвещение, 1991.
17. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий.-Москва, Просвещение, 2013 г.-112 с.
18. Гомельский, А. Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. Москва: СПб, 2016 г. – 144 с.
19. Гомельский, В. Как играть в баскетбол / В. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015 г. - 288 с.
20. Гомельский Е. Я. Вся баскетбольная рать /Е. Я. Гомельский. - Москва: Вагриус, 2009 г. 125 с.
21. Гомельский, А. Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах / А.Я. Гомельский. - М.: Советская Россия, 2017. - 160 с.
22. Губа В. П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, С.В. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2017 г. - 144 с.
25. Губа В. П. Оценка уровня развития двигательных способностей юных баскетболистов / В. П. Губа, А. В. Родин, А. Д. Скрипко // Физич. культура в шк. – 2015 г. - № 1. - С. 57-60.
26. Германов Г.Н., Сабирова И.А., Цуканова Е.Г. Классификационный подход и теоретические представления специального и общего в проявлениях выносливости//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал. 2014 г. № 2 С. 49-57.
27. Германов Г.Н., Цуканова Е.Г Тренировочное задание как первичная единица микроструктуры спортивной тренировки // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал. 2011 г. № 4. С. 29-34.



28. Горская И.Ю. Оценка координационной подготовленности в спорте / И.Ю. Горская // Теория и практика физ. культуры. – 2010 г. - № 7. - С. 34-37.
29. Джон, Р. Вуден Современный баскетбол / Джон Р. Вуден. - М.: Физкультура и спорт, 2017 г.- 256 с.
30. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 2000 г.– 120 с.
31. Казарян Ф.Г. К характеристике физического развития школьников. – Теория и практика физической культуры, 1990 г. - № 3.- С.47-49.
32. Кузнецов В.С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. / Москва, «Владос», 2002 г.
33. Костикова, Л. В. Баскетбол / Л.В. Костикова. - М.: Физкультура и спорт, 2014 г.-176 с.
34. Кузин, В. В. Баскетбол / В.В. Кузин, С.А. Полиевский. - М.: Физкультура и спорт, 2016 г. - 136 с.
35. Коняхина Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процессе: Учебное пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013 г.- 520 с.
36. Коняхина Г.П., Черная Е.В., Сайранова О.С. Методика проведения круговой тренировки в избранном виде спорта: Учебно-методическое пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017 г. – 94 с.
37. Коняхина Г.П. Организационно-методические основы проведения эстафет в учебном процессе. Учебное пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017 г. –266 с.
38. Лях В. И. Двигательные способности школьников. М., Просвещение, 2000 г.
39. Ландышев, В.В. Оптимизация учебно-тренировочного процесса в игровых видах спорта/ В.В. Ландышев. - Омск: Сиб ГАФК, 1993 г. - 213 с.

40. Ляликова Н. Н. Баскетбол: игра и обучение : учеб. пособие для студентов всех спец. техн. вузов, преподавателей и тренеров по баскетболу / Н.Н. Ляликова; М-во высш. образования и науки Рос. Федерации, Ом. гос. техн. ун-т. - Омск : Изд-во ОмГТУ, 2004. - 107 с.
41. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. / Пособие для учителя.- М.: ФиС, 2001г.
42. Медведев Д.В. Физиологические факторы, определяющие физическую работоспособность человека в процессе многолетней адаптации к специфической мышечной деятельности: автореф. дис. ... канд. биол. наук: 03.00.13 / Д.В. Медведев. -Москва, 2007 г. - 24 с.
43. Маловичка А. Г. Развитие физических качеств юных баскетболистов / А. Г. Маловичка, С. В. Вартамян, О. Н. Мещерякова // Науч. альманах. – 2015 г. - № 12). - С. 546-551.
44. Настольная книга учителя физической культуры. / Под ред. Л.Б. Кофмана.- М., 1998 г. - 208 с.
45. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. – М., 2009 г. – 41 с.
46. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера, наука побеждать / Н.Г. Озолин. - М.: Апрель, 2004 г. - 863 с.
47. Основы управления подготовкой юных спортсменов. / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: ФиС, 2002 г.– 80с.
48. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б.Пайе.-М.:ТВТ Дивизион, 2017 г.-513 с.
49. Полехин, А. Путь к вершине: Штрихи к портрету югославского баскетбола / А. Полехин. - М.: Физкультура и спорт, 2010 г.. - 144 с.
49. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания: Учебник для пед. фак. ин-тов физ.культуры / Под ред. Портных Ю. И. – М.: ФиС, 2001 г.

50. Поляков М.И. О развитии физических качеств // Физическая культура в школе. – 2002 г, № 2.
51. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: ФиС, 2001 г.
52. Платонов В.А. Программированная физическая подготовка юных баскетболистов 11-16 лет: автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2001 г. - 24 с.
53. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997 г. – 584 с.
54. Рапп Адольф. Большой баскетбол / Адольф Рапп. - М.: Физкультура и Спорт, 2010 г. – 224 с.
55. Роуз Ли. Баскетбол чемпионов. Основы / Ли Роуз. - М.: Человек, 2014 г. – 272 с.
56. Рубцов В.В. Организация и развитие совместных действий у детей в процессе обучения. – М.: Наука, 2003 г. – 345с.
57. Самарин В.М. Школа мяча. // ФК в школе.-2000 г, № 3. С.31-34.
58. Современные технологии организации работы по физическому воспитанию школьников. Методические рекомендации. / Составители: Коняхина Г.П., Михайлова Т.А. – Челябинск, 2003 г.
59. Спортивные игры. /под ред. Ю.Д.Железняка. М.: Академия, 2001 г.
60. Смирнова В.З., Коняхина Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития двигательных способностей в учебном процессе: Учебное пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013 г.- 162 с.
60. Теория и методика физического воспитания. / Под. общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – М.: ФиС, 2001 г.– 450с.
61. Чилигин Д. В. Технология подготовки юных баскетболистов к соревновательной деятельности на основе реализации индивидуальных потенциальных возможностей : монография / Д. В. Чилигин ; Дальневост. гос. акад. физ. культуры. - Хабаровск, 2011 г. - 134 с.

62. Чернов, С.В. Баскетбол. Подготовка судей. Учебное пособие / С.В. Чернов. - М.: Физическая культура, 2016 г. - 919 с.

63. Шустиков Г. С. Особенности тренировочного процесса в школьном баскетболе: учебное пособие /Г. С. Шустиков. - Москва: Физкультура и спорт, 2011 г. – 44 с.

### **Вспомогательные информационные источники**

#### ***Периодические издания***

1. Журнал «Теория и практика физической культуры».
2. Журнал «Физическая культура в школе».
3. Журнал «Спортивные игры».

#### ***Интернет-ресурсы:***

1. <http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение».
2. <http://dic.academic.ru> – словари и энциклопедии.
3. <http://www.poiskknig.ru> – возможность поиска электронных книг.
4. <http://studentam.net/> - электронная библиотека учебников.
5. <http://window.edu.ru/> - единое окно образовательных ресурсов.

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Упражнения на освоение техники ловли и передачи мяча, применяемые  
в экспериментальной группе**

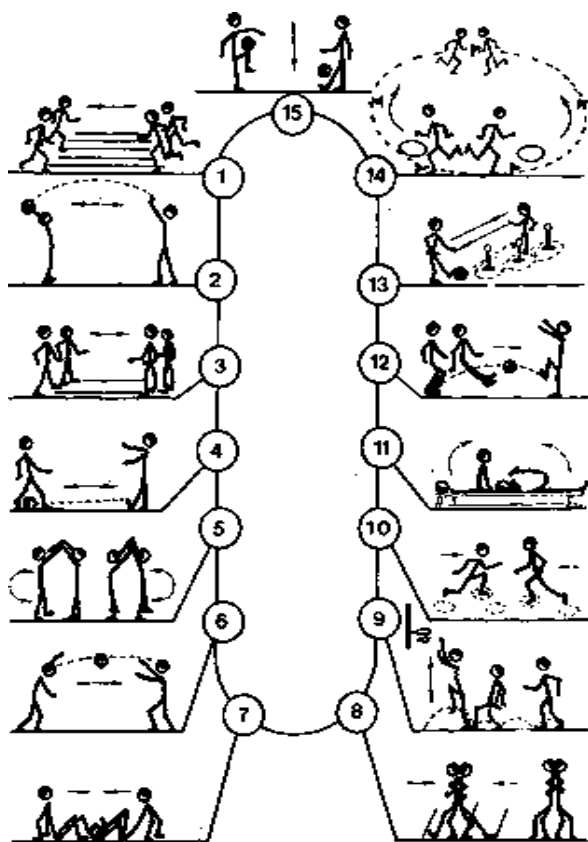
**Комплекс 2**

1. Стоя боком к стене, передача мяча одной рукой из-за спины на уровне туловища в стену с последующей ловлей мяча.
2. Игроки стоят в парах лицом друг к другу с мячами. Встречные передачи мячей: первый с отскоком от пола, второй по прямой на уровне груди.
3. То же, что упр.2, только партнеры выполняют одноименными руками от плеча по прямой.
4. То же, что упр.2, только первый выполняет передачу двумя руками сверху, а второй двумя руками от груди.
5. Подбросив один мяч вверх перед собой как можно выше, вторым мячом выполнить несколько передач в стену и поймать первый мяч.
6. Три игрока с мячами выполняют поочередно передачи мяча четвертому, который стоит напротив них на расстоянии 3 метров.
7. Три игрока с мячами образуют треугольник (3 метра друг от друга). Одновременные передачи мяча друг другу по часовой и против часовой стрелки.
8. Передачи мяча в парах одного или двух мячей в беге на месте, с высоким подниманием бедра или забрасыванием голени назад (установка на максимальную частоту движений).
9. То же, что упр.8, только при параллельном движении партнеров вперед.
10. Одновременные передачи двух мячей в парах: каждый игрок подбросив мяч вверх над собой, бежит и ловит мяч напарника.
11. Передачи трех мячей в парах: один выполняет передачи через пол, второй по прямой.
12. Передача и ловля трех мячей через стену.

*продолжение Приложения 1*

13. В парах передачи двух мячей в параллельном движении вперед.
14. Четыре-пять игроков стоят в колонну по одному. Напротив них (на расстоянии 5-7 метров) игрок с мячом. Первый из колонны начинает двигаться вперед, по направлению к игроку с мячом (или слегка в сторону), и, получив передачу от него, тут же возвращает мяч, а сам бежит в конец своей колонны.
15. Две колонны стоят друг против друга на расстоянии 4-6 метров. Встречная передача мяча со сменой мест.
16. То же, что упр.15, только мяч ловить после одного-двух шагов вперед, с последующим поворотом на одной ноге и передачей мяча во встречную колонну.
17. То же, что упр.15, только после передачи мяча игрок пытается перехватить, отнять у получившего мяч (тем самым помешать выполнить передачу).

### Комплекс круговой тренировки



1. Из высокого старта челночный бег с ускорением до середины отрезка.
2. Верхняя передача мяча в парах двумя руками из-за головы.
3. Ходьба на внутренней и внешней сторонах стопы.
4. Нижняя передача мяча в паре между партнерами.
5. Стоя лицом друг к другу (взявшись руками вверх) вращение в правую и левую стороны.
6. Передача в парах пасом головы.
7. Сидя в упоре сзади, игра с мячом ногами между партнерами.

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

9. В прыжке с разбега доставание рукой баскетбольного щита.

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

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

12. Удерживать мяч между ног, передача мяча вперед партнеру броском обеих ног.

13. Ведение мяча с обводкой 3 или 4 стоек и пасом партнеру.

14. Бег партнеров два раза по 50-метровому кругу в противоположных направлениях на опережение.

15. Жонглирование мячом при помощи стопы, бедра между партнерами.



## **Эстафеты и игровые задания, применяемые в экспериментальной группе**

### **Рывок за мячом**

Команды построены в колонны по одному за линией старта, перед которой на расстоянии 2-3 метров установлены высокие стойки на высоте 2-3 метров (или протянут поперек зала шнур). В руках у направляющего мяч.

По сигналу он бросает мяч вверх вперед через планку, пробегает вперед и ловит этот мяч, не давая ему упасть на пол. Затем бежит с мячом назад и передает его следующему игроку. Второй номер повторяет то же задание и т.д.

Выигрывает команда, первая закончившая броски мяча и передавшая мяч направляющему.

#### *Варианты:*

- То же, но ловить мяч после первого отскока от пола.
- То же, но поймав мяч с лета, бросить его следующему участнику обратно через планку и остаться на противоположной стороне площадки.

### **Попади в обруч**

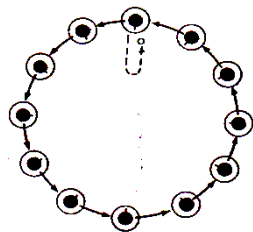
Команда поделена на две подгруппы, которые построены в колонны по одному, лицом друг к другу на расстоянии 5-7 метров. У направляющего мяч. Между игроками находится стойка с вертикально закрепленным обручем на высоте 2-2,5 метра (обруч могут держать два ассистента).

По сигналу направляющий бросает мяч через обруч первому номеру находящейся напротив группы, а сам перебегает в конец своей колонны. Игрок, поймавший мяч, бросает его обратно и также становится сзади и т.д. Если игрок не попал в обруч, он обязан бросить мяч вторично.

Игра заканчивается в тот момент, когда мяч вновь окажется у направляющего.

## Быстро по кругу

Команды построены в круги лицом внутрь, интервал между игроками 1-2 шага. В руках у капитанов команд по баскетбольному мячу. На местах, где находятся участники, чертятся мелом на полу небольшие круги диаметром по 50-60 см.



По сигналу капитан подбрасывает мяч вертикально вверх, а все участники одновременно передвигаются по кругу вправо или влево, становясь в соседний кружок, а мяч ловит второй номер и вновь бросает его вверх, давая тем самым сигнал к новому перемещению.

Игра заканчивается в тот момент, когда капитан команды вернется на свое место и поймает мяч, подброшенный последним участником.