

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**СТАРООСКОЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ
(СОФ НИУ «БелГУ»)**

**ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 14-15 ЛЕТ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование профиль: Физическая культура
очной формы обучения, группы 92061304
Бондарь Эдуарда Васильевича

Научный руководитель
доцент
Жилина Л.В.

СТАРЫЙ ОСКОЛ 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	7
1.1 Учебные задачи по теме «Баскетбол» на уроках физической культуры.....	7
Средства и методы подготовки баскетболистов.....	16
1.3 Особенности обучения баскетболу на уроках физической культуры в 6 классах.....	19
1.4 Организация и проведение подвижных игр в баскетболе.....	30
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	37
2.1 Методы исследования.....	37
2.2 Организация исследования.....	41
2.3 Экспериментальная методика обучению техническим приемам баскетбола на уроках физической культуры.....	42
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	44
3.1 Изменение физической подготовленности мальчиков в процессе эксперимента.....	47
3.2 Динамика показателей техники игры в баскетбол мальчиков на уроках физической культуры.....	49
ВЫВОДЫ	50
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	51
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	52

ВВЕДЕНИЕ

В школьной системе физического воспитания баскетбол занимает ведущие позиции. Дело очевидно не только в том, что на настоящее время приходится пик популярности этого вида спорта, как в нашей стране, так и за ее пределами.

Во-первых, широкое применение баскетбола обуславливается, прежде всего, доступностью игры (небольшие средства для приобретения инвентаря и оборудования, возможность самостоятельного строительства площадки и сравнительная простота ее содержания), что немаловажно в условиях экономического кризиса.

Во-вторых, главное, что определяет удельный вес баскетбола в системе физического воспитания, заключается в его ценности как комплексного средства физического развития и воспитания молодежи [8, 9, 17].

Это, прежде всего, коллективность действий, так как баскетбол – командная игра; соревновательный характер; комплексный и разносторонний характер воздействия игры на функции организма и на проявление двигательных качеств (занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, формированию различных двигательных навыков и укреплению внутренних органов); непрерывность и внезапность изменения условий игры (помогает развитию у детей способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации); самостоятельность действий (способствует воспитанию творческой инициативы); высокая эмоциональность (способствует решению задач физического воспитания особенно у школьников 5-7 классов) (Бабушкин В.З., 1985).

Тем не менее, преподавание баскетбола в школе довольно проблематичный процесс. С одной стороны, в силу своей специфики

(увлеченность спортивной борьбой затрудняет контроль за выполнением технических и тактических приемов), что может привести к неправильному формированию навыков; комплексный характер воздействия на развитие физических качеств затрудняет избирательное воздействие на развитие того или иного качества, то есть проблема в осуществлении дифференцированного подхода; трудность регулирования нагрузки) обучение этому виду игры требует от учителя физической культуры определенной подготовленности. С другой стороны, за короткое время, отведенное программой на овладение навыками баскетбола, предполагается получение ощутимых результатов (Садовский В.А., 1995).

Следовательно, в сложившихся условиях, обучение баскетболу на уроках физической культуры должно основываться на методах и средствах, применение которых максимально соответствовало бы решению задач физического воспитания.

По мере увеличения удельной нагрузки этого вида спорта в школьной системе физического воспитания, появлению программ, делающих упор на изучение баскетбола, проблема совершенствования методов учебно-воспитательного процесса на уроках физической культуры при изучении баскетбола в 5-6 классах приобрела особую актуальность.

Анализ существующей литературы по проблемам обучения баскетболу показал, что значительное внимание уделяется тренировочному процессу юных баскетболистов, занимающихся в секции, в ДЮСШ и т.д. Однако, применительно к школьным урокам по баскетболу можно отметить, что отсутствуют специальные исследования с основной направленностью на формирование технических навыков игры.

Можно констатировать, что особенности изучения комплексной программы преподавания баскетбола в школе освещены недостаточно.

Таким образом, **целью исследования** является определить, научно обосновать и дополнить методику обучения технике игры в баскетбол на

уроках физической культуры в школе.

Объект исследования: процесс овладения навыками игры в баскетбол школьников 6-х классов.

Предмет исследования: методика обучения технике игры в баскетбол на уроках физической культуры у мальчиков 11-12 лет.

Для достижения поставленной цели выделены следующие исследовательские задачи:

1. Определить основные факторы подготовки, способствующие формированию навыков игры в баскетбол.

2. Разработать и обосновать методику формирования навыков игры в баскетбол на уроках физической культуры в 6 классах.

3. Изучить эффективность предложенной методики в процессе педагогического эксперимента.

4. Разработать практические рекомендации для эффективного формирования навыков игры в баскетбол на уроках физической культуры.

Для решения задач, поставленных в работе, применялся комплекс методов исследования:

- анализ литературы и программных документов;
- педагогическое наблюдение;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент (постановка контрольных и экспериментальных групп в разные условия обучения);
- метод математической обработки результатов исследования.

Гипотеза исследования: предполагалось, что освоение технических приемов баскетбола в процессе уроков физической культуры будет более эффективным при использовании подвижных игр в ходе занятий.

Практическая значимость:

- выявлены основные компоненты процесса обучения баскетболу на уроках в 6 классах;

- разработана и экспериментально проверена методика, направленная на обучение технике игры в баскетбол;

- вносит вклад в подготовку учителей физической культуры для проведения уроков по баскетболу в общеобразовательной школе.

Новизна исследования состояла в использовании подвижных игр на уроках физической культуры при обучении технике игры в баскетбол.

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Учебные задачи по теме «Баскетбол» на уроках физической культуры

По мнению ряда авторов [23, 38, 39], одной из важнейших особенностей современного урока баскетбола является комплексное освоение учебного материала. Четыре его компонента, относящиеся к изучению основных и специальных знаний, овладению двигательными действиями и навыками самостоятельных занятий, воспитанию физических, должны составлять единый процесс. Но для более детального освещения новых подходов к проведению уроков баскетбола мы вынуждены рассматривать его компоненты последовательно, в трех следующих друг за другом разделах.

Непременным условием физкультура образования школьников является вооружение их основными знаниями по физической культуре и спорту и специальными - по всем практическим разделам программы. Без этого резко снижается эффективность обучения и воспитания, тормозится процесс привития интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями [14].

Учебный материал раздела «Основы знаний», постепенно усложняясь, присутствует в программе всех классов. Естественно, что на уроке баскетбола основные знания, сообщаемые учащимся должны отражать его специфику.

Кроме того, учитель должен сообщить и необходимый минимум специальных знаний по разделу «Баскетбол», касающихся, прежде всего истории возникновения и тенденций развития игры, успехов отечественного баскетбола, биографии выдающихся баскетболистов страны, влияние занятий баскетболом на организм и личность школьников, правил соревнований, функций игроков при различных системах игры и так далее.

Это целесообразно делать на протяжении всего занятия; в паузах между занятиями, при ознакомлении с новыми двигательными действиями, в ходе выполнения упражнений малой интенсивности или двусторонних игр, а также при объяснении и проверке домашних заданий [14].

Методика и выбор средств для формирования знаний на уроке баскетбола могут быть разнообразными. При ознакомлении с новым техническим приемом и тактическим действием надо обязательно сообщить, в какой игровой обстановке их целесообразно применять. Кроме того, учитель должен, например, при обучении технике перемещения приставными шагами рассказать школьникам, почему ноги во время движения нельзя скрещивать, какие ошибки приводят к потере равновесия. Знакомя учащихся со штрафным броском, целесообразно рассказать о правилах выполнения его, а с дриблингом – «о пробежке» и «неправильном ведении» (В.З. Бабушкин, 1988).

Постепенно по мере изучения технических приемов и тактических действий необходимо рассказать и о других правилах игры, функциях игроков, вариантах личной и зонной системы защиты. Помимо рассказа и показа следует шире использовать технические средства обучения, а иногда просто порекомендовать школьникам почитать специальную литературу по баскетболу. Целесообразно чаще применять частично-поисковый метод формирования знаний. Например, в процессе обучения выброскам можно поставить перед школьниками задачу, чтобы они определили наиболее оптимальную траекторию полета мяча или мест на баскетбольной площадке, с которых лучше бросать мяч с отражением и без отражения от щита. Какие бы методические приемы и средства не применялись на занятиях, главным и неизменным условием является повышение заинтересованности учащихся в приобретении знаний, формирование у них желания применять их на практике, в том числе в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Процесс обучения любому техническому приему игры в

баскетбол или тактическому действию при необходимости формирования их прочных навыков складывается из трех логически следующих друг за другом этапов: начального разучивания, углубленного разучивания, закрепления и дальнейшего совершенствования (В.А. Садовский, 1995).

Но в условиях проведения уроков баскетбола в школе этот процесс по ряду причин остается незавершенным и, как правило, протекает только в рамках первого и частично второго этапов обучения. Решение задач этапа закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия возможно лишь при наличии эффективной взаимосвязи между уроками баскетбола и различными формами внеклассной работы (соревнований на первенство школы, занятий в школьной секции баскетбола и ДЮСШ и другие) (Д.И. Нестеровский, Е.И. Арчибасова, 1985).

В соответствии со стадиями формирования двигательных умений и навыков выделяют следующие фазы изучения приемов игры в баскетбол и их способов:

- ознакомление с приемами;
- изучение приемов в специально созданных упрощенных условиях;
- изучение в усложненной обстановке
- изучение в усложненной обстановке;
- закрепление (совершенствование) в условиях игровой деятельности.

Каждой фазе присущи свои задачи, которые следует решать с помощью различных, но всегда опирающихся на дидактические принципы и правила методических приемов и средств. Применение на уроках баскетбола наиболее эффективных средств и методов воспитания двигательных качеств поможет решить одну из важнейших задач физического воспитания школьников - повышение их работоспособности, физической подготовленности, укрепления здоровья [32].

Современный подход к организации и методике урока баскетбола в школе предопределяет необходимость комплексного, одновременного

решения на протяжении всего занятия задач, связанных с обучением двигательным навыкам и умениям, воспитанием физических, нравственных и волевых качеств.

По существу, любой технический прием игры в баскетбол, включенный школьную программу, способствует совершенствованию физической подготовленности. При этом характер выполнения, дозировка упражнений будут во многом определять его направленное воздействие на двигательные качества. Например, большой объем подводящих и основного упражнения, выполняемых в невысоком темпе в процессе изучения броска в прыжке, будет содействовать воспитанию прыжковой выносливости. При установке на выпуск мяча в наивысшей точке взлета после энергичного отталкивания, упражнение будет вносить скоростно-силовую направленность. Если же броски в прыжке выполнять серийно, по 2-3 мин. в каждой серии в субмаксимальном темпе и соревновательной форме, они будут способствовать воспитанию специальной (скоростной) выносливости. Выполнение этого технического приема в сочетании с остановками, поворотами, обманными движениями из разных исходных положений (боком, спиной к кольцу) позволит не только изучить бросок в прыжке в усложненной обстановке, но и одновременно совершенствовать ловкость, координацию движений и другое (Б.Н. Туркунов, 1993).

Новый подход к методике проведения урока баскетбола заключается в том, что упор, как правило, следует делать не на воспитание отдельных физических качеств, а на их комплексное совершенствование. Вместе с тем, в целом ряде случаев, для повышения уровня развития определенных двигательных качеств необходимо использование специально направленных на это упражнений.

Воспитание быстроты, ловкости, выносливости и скоростно-силовых качеств должно учитывать специфику их проявления в игровой деятельности баскетболистов. Это особенно необходимо в 8-11 классах, когда уроки все

больше начинают носить тренировочный характер, а совершенствование двигательных качеств направляется на решение задачи специальной физической подготовки. Но и в более младшем возрасте такой подход вполне оправдан, так как применение на протяжении учебного года, по мере прохождения разделов «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры» и других, большого количества специфических для них, но разных по своей направленности упражнений позволит всесторонне воздействовать на детский организм и решать задачи общей физической подготовки. Около 80% всех действий баскетболистов имеет скоростно-силовой характер. Это прежде всего прыжки, остановки, стартовые рывки, передачи, выбивание, вырывание и другие.

Применение большого количества специальных, подводящих и основного упражнений в процессе формирования навыков этих двигательных действий будет одновременно в определенной мере способствовать и воспитанию скоростно-силовых качеств школьников. Но круг средств, которые можно использовать для этой цели на уроках баскетбола, конечно же, значительно шире. К ним относятся общеразвивающие упражнения с отягощением (набивные мячи, гантели, манжеты и пояса с песком и т.д.), преодолением собственного веса (прыжки, приседания, отталкивания от опоры) и применением единоборства (перетягивание, вытеснение, выталкивание партнера), которые необходимо выполнять в максимальном для каждого школьника темпе за счет кратковременных усилий. При этом количество повторений не должно вызывать значительного утомления, приводящего к падению скорости движений [30].

Важно выбрать, исходя из специфики баскетбола, наиболее эффективные средства и методы воспитания скоростно-силовых качеств. Например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа окажет меньшее влияние на их совершенствование, чем одновременное отталкивание руками и ногами, а прыжки из глубокого приседа – по сравнению с прыжками на

исходном положении «стойка баскетболиста» с доставанием отметки на щите или стенке и т.д.

Целесообразно применение методов динамических усилий, при которых используются небольшие – не более 20% веса тела – отягощения, а движения производятся с максимально возможной скоростью и амплитудой, и методов сопряженных воздействий, когда малые отягощения (специальные манжеты, пояса, жилеты, набивные мячи) непосредственно используются в упражнении для совершенствования технических приемов. В этом случае вес отягощения должен быть предельным, не искажающим структуру двигательного действия.

Хорошие результаты дает и применение интервального (в старших классах) и соревновательного методов. Они стимулируют борьбу за лучший результат в каждой попытке и дают возможность объективно и конкретно оценить усилие каждого школьника. При этом продолжительность одного упражнения 15-25 сек., отдых между упражнениями 1,5-2 мин (Е.Р. Яхонтов, 1987).

У старшеклассников для развития «взрывной» силы ног целесообразно использовать различные прыжки в глубину (ударный метод) с последующим быстрым выпрыгиванием вверх, напрыгиванием на возвышение или прыжком в длину. Начальная высота спрыгивания 60-70 см, а количество прыжков в одном уроке 5-6.

На отбор средств и методов воспитания скоростно-силовых способностей значительное влияние должны оказывать половые и возрастные способности учащихся. При этом необходимо помнить, что в 11-12 лет разница между мальчиками и девочками в этих способностях наименьшая за весь школьный период. Наибольшее естественное развитие скоростно-силовых качеств наблюдается в 11-13-летнем возрасте, а к 15-16 годам у девушек оно практически заканчивается. Упражнения для воспитания этих качеств следует включать в первую половину основной

части занятия [34].

На уроках баскетбола необходимо воспитание как общей выносливости, являющейся базой для разносторонней подготовленности учащихся, так и более характерной для прерывистого режима игровой деятельности баскетболистов скоростной выносливости.

Повышения уровня общей выносливости можно достичь увеличением моторной плотности и интенсивности занятий, а также применением специальных баскетбольных упражнений достаточной продолжительности (не менее 6-8 мин.) и умеренной интенсивности. В основном используются комплексные упражнения поточного характера (передача мяча в движении с бросками в движении, игра 1x1 и т.д.), подвижные, двусторонние игры, мини-баскетбол. Заслуживает внимание при организации урока в форме круговой тренировки применение равномерного метода, с выполнением упражнений в спокойном темпе и переходом на следующую станцию без задержки по сигналу учителя. По мере повышения функциональных возможностей учащихся, а также в более старшем возрасте, время пребывания на станции может быть увеличено до 2-3 мин., а количество кругов до трех (Ю.И. Портных, 1985).

Для воспитания скоростной выносливости положительный эффект дает использование баскетбольных упражнений (ведение перемещений, передач в движении и др.) в следующих сочетаниях показателей физических нагрузок: метод - повторный; интенсивность - субмаксимальная; продолжительность упражнения - 20 сек.-1 мин.; число повторений - 3-4. Отдых между повторениями должен быть такой продолжительности, чтобы показатель ЧСС в конце него был 120-140 уд/мин.[35].

В старших классах заслуживает внимания круговая тренировка с интервальной работой субмаксимальной интенсивности (30-40 сек. Работы; 1-1,5 мин. отдыха). При этом необходимо осуществлять дифференцированный подход к учащимся, особенно девушкам, так как в

этом возрасте прирост массы тела у них превалирует над приростом двигательных качеств и им трудно выполнять целый ряд упражнений.

Работу по воспитанию общей выносливости, как правило, целесообразно планировать во второй половине основной части урока, а скоростной - в первой.

Для воспитания ловкости как умения овладевать новыми движениями и совершенствования его «ядра» - координационных способностей можно с успехом применять любые упражнения, включающие элемент новизны. А воспитание ловкости в плане формирования умения рационально перестраивать двигательную деятельность в сжатые временные интервалы диктует необходимость использовать упражнения, требующие мгновенного реагирования на внезапно изменяющиеся ситуации (В.Н. Лях, 1992).

Для этой цели больше всего подходят подвижные игры - баскетбол и мини-баскетбол. Однако с успехом применяют и отдельные технические приемы, в том числе в сочетании с акробатическими, гимнастическими и легкоатлетическими упражнениями. Например, подбрасывают мяч вверх-вперед делают кувырок вперед – встают - ловят мяч; ведут мяч на месте, одновременно перепрыгивая через большую скакалку, которую вращают партнеры и т.д.

Что бы учащиеся могли управлять своим телом в воздухе, «зависать», что особенно важно при изучении броска в прыжке, ловле высоко летящих мячей и при отскоке от щита, следует заранее включать в занятие упражнения, помогающие преодолевать безопорную фазу. Например, передача мяча в парах, отталкиваясь от гимнастического или пружинного мостика (В.М. Левин, 1983).

Для совершенствования координации движений и ловкости используются мячи различного объема и веса, упражнения типа жонглирования. Широко применяются баскетбольные упражнения, выполняемые из затрудненных, необычных исходных положений с

непривычной скоростью и темпом движений, а также задания в преодолении полосы препятствий.

Основными методами воспитания ловкости и координации движения являются повторно-переменный, игровой и соревновательный. При определении дозировки упражнений надо принимать во внимание тот факт, что они требуют не только физического, но и нравственного напряжения. Выполнять их целесообразно в начале основной части урока.

В баскетболе все формы проявления воплощаются в быстром начале ответных действий на изменившуюся игровую обстановку, и скорости преодоления отрезков 15-25 м, в быстроте выполнения технических приемов и перехода от одних к другим, решения тактических задач. Как установлено многочисленными исследованиями, элементарные формы быстроты относительно не зависят друг от друга. Поэтому для их воспитания необходимо подбирать соответствующие средства [33].

Например, для уменьшения латентного времени просто двигательной реакции, следует использовать упражнения в мгновенных остановках, изменениях скорости и направления движения и др. в ответ на внезапные звуковые и зрительные сигналы. При этом преимущество надо отдать последним, так как они преобладают в игровой деятельности баскетболистов. Сложная двигательная реакция совершенствуется в процессе подвижных игр, игры в баскетбол и специально созданных игровых ситуациях. Например, во время выполнения поступательных передач убегающему в быстрый прорыв партнеру. Для повышения скорости целостных двигательных актов широко используют как беговые упражнения спринтерского характера, подвижные игры, так и упражнения в технике и тактике баскетбола, выполняемые с максимальной скоростью, например, передачи и ведение мяча на скорости и т.д. (С.Г. Башкин, 1966).

В качестве необходимых стимуляторов и своеобразных лидеров, способствующих проявлению более высокой скорости у школьников,

целесообразно использовать мяч и соперников. Например, овладеть мячом, пока он второй раз не коснется площадки, догнать соперника и т.д. Максимальному проявлению быстроты способствует и постановка конкретной цели: улучшить время первой попытки, прибежать первым и т.д. Упражнения на быстроту становятся более эффективными, когда учащиеся получают возможность контролировать и точно оценивать достигнутый уровень скорости своих движений. Так, при беге 20 м ученику следует сообщить не только то, что он прибежал первым или вторым, но и за сколько секунд.

Для испытания быстроты используют повторный соревновательный и игровой методы. Длительность одного упражнения не более 15 сек. Интервал отдыха между повторениями 30-45 сек. В интервалах между повторениями ходьба, спокойные движения, поддерживающие возбудимость нервной системы на оптимальном уровне. Количество повторений в серии 6-8. Таких серий на протяжении урока может быть несколько, в зависимости от возможности поддерживать максимальную скорость во время выполнения упражнений [12].

Их проведение целесообразно планировать или в конце подготовительной, или в начале основной части урока, после упражнений на ловкость.

Безусловно, эффективно решить задачу воспитания физических качеств школьников только на уроках физкультуры вряд ли возможно. Для повышения двигательной подготовленности учащихся необходимо использовать все формы физической культуры в школе, а также систематически давать школьникам домашние задания, формировать у них навыки самостоятельных занятий.

Таким образом, определив учебные задачи по теме «Баскетбол в школе» можно перейти к характеристике средств и методов подготовки.

1.2. Средства и методы подготовки баскетболистов

Решение задач учебного процесса осуществляется с помощью соответствующих средств и методов.

Средствами подготовки баскетболиста на уроке физической культуры являются:

1. физические упражнения;
2. игры;
3. гигиенические факторы природы;
4. теоретические занятия.

Физические упражнения - основное средство тренировки. Упражнения подразделяются на основные (соревновательные), специально-подготовительные и общеподготовительные.

Для физической подготовки баскетболистов применяются упражнения из других видов спорта, а также упражнения в технике и тактике игры [14].

Техническая подготовка осуществляется с помощью упражнений в технике отдельных приемов и их сочетаний, комбинированных упражнений, а также групповых упражнений, основанных на взаимоподчиненных действиях с партнерами [4].

Для тактической подготовки применяются упражнения по индивидуальной технике, упражнения во взаимодействии двух и трех игроков, упражнения во взаимодействии команд в целом [32].

Игры используются во всех видах подготовки баскетболиста. Они позволяют создать условия, способствующие воспитанию определенных качеств и навыков поведения в коллективных действиях. Они применяются обычно и как средство эмоционального воздействия в процессе занятия.

Для общей подготовки используются волейбол, футбол, хоккей, теннис, ручной мяч, а также подвижные игры. Для игровой подготовки применяются:

- а) подвижные игры, направленные на закрепление отдельных навыков;

- б) учебные игры;
- в) односторонние игры, проводимые на одной площадке двумя командами одновременно;
- г) товарищеские игры для проверки усвоения изученного материала;
- д) турниры и матчи учебного характера [14].

В процессе игры баскетболисты учатся в естественных условиях применять и осуществлять различные виды подготовки, находить их оптимальное сочетание. Теоретические формы занятий весьма многообразны и зависят от задач подготовки. Применяются беседы, лекции, анализы проведенных игр, установки перед играми, разбор действий противника и др. [4]. Гигиенические факторы и естественные силы природы способствуют наилучшему эффекту воздействия упражнений и других средств подготовки на организм учащихся.

Методы подготовки. Успешное решение учебных задач находится в прямой зависимости от избранных методов. В процессе подготовки применяются наглядные, практические и словесные методы. Методическими приемами надо пользоваться гибко. Широкий комплекс методических приемов, с одной стороны и конкретизация их в зависимости от задач и применяемых средств, с другой, способствует в занятиях баскетболом более эффективному овладению высоким мастерством [30].

Для развития физических качеств учащихся применяются повторный, интервальный, переменный, контрольный, игровой, соревновательный методы, а также все приемы словесного метода и демонстрации. В технической подготовке используют методы: расчлененный, целостный, подводящих упражнений, сопряженных воздействий и идеомоторный. В процессе совершенствования техники эти методы конкретизируются специальными приемами [4].

Чтобы усилить воздействие упражнений и акцентировать внимание на различных сторонах подготовки в процессе совершенствования (достижение

стабильности и вариантности), используют различные методические приемы. Так, например, выполняют элементы техники на фоне утомления, эмоционального возбуждения, максимальной скорости перемещения, специальные целевые установки и др.

Тактическая подготовка осуществляется с помощью методов, упражнений, анализа, разработки тактических вариантов и творческих заданий, просмотра игр и соревнований, моделирования игры противника.

В процессе совершенствования наиболее распространены следующие приемы: включение определенных знаний, использование неоднократных промежуточных финишей на фоне интервального метода подготовки, продление и ограничение игрового времени, проведение упражнений с партнером, моделирующим отдельного игрока и его особенности, усложнение деятельности за счет ограничения пространства и т.д. [14].

В зависимости от уровня развития психических качеств применяются различные методы и приемы. В работе с учащимися первостепенное значение имеют: личный пример педагога, разъяснение, убеждение, побуждение к деятельности, поощрение, поручение, обсуждение, наказание и др.

В теоретической подготовке используют все словесные методы, анализ занятий, просмотр кинофильмов и записей видеомagneфона, кинограмм, составление индивидуальных планов и заданий, контрольных упражнений и нормативов, анализ проведения тренировочной работы и др.

Перечисленные выше методы раскрываются и детализируются через большое количество методических приемов, которые в сочетании способствуют решению задач в каждом конкретном случае.

1.3. Особенности обучения баскетболу на уроках физической культуры в 6 классах

Дидактические принципы являются выражением внутренних закономерностей любого педагогического процесса. В силу специфичности баскетбола они раскрываются своеобразно.

Принцип сознательности и активности. Творческое и сознательное отношение учащихся к обучению – неперенное условие, которое убыстряет процесс подготовки. Организация занятий в соответствии с этим принципом должна быть такой, чтобы способствовать воспитанию навыков высокого сознания, творчества, двигательной активности, самостоятельных действий занимающихся [35].

Осмысливание упражнений способствует воспитанию тактического мышления и навыков тактического поведения. Понимание основ организации взаимодействий позволяет точно выполнять намеченный план и проявлять личную инициативу.

Принцип сознательности и активности проводят в жизнь:

- а) поощрением активных действий и правильного решения задач;
- б) построением обучения таким образом, чтобы в изучении приемов была логическая связь и последовательность;
- в) воспитанием творческого воображения при выполнении заданий, а также самостоятельной разработкой вариантов действий;
- г) воспитанием способности практически анализировать свое личное участие в игре;
- д) поощрением самостоятельности в действиях, привлечением к общественной работе в качестве помощника учителя.

Принцип наглядности. Чувственные восприятия – первичное звено познания. Правильное представление об изучаемом предмете позволяет быстрее овладеть им или познать его. Значительное количество информации, необходимой для подготовки физических качеств учащихся, получают при помощи наглядного ознакомления. Воспитание зрительного восприятия – в баскетболе «профессиональная» необходимость. Правильно подобранные

средства наглядности позволяют более ярко отразить необходимые стороны движений, складывающиеся ситуации игры. Этот принцип на практике осуществляют:

- а) использование всех видов показа;
- б) рассказом с привлечением образных сравнений;
- в) применением наглядных пособий: фотографий, схем, плакатов и др.
- г) применением дополнительных ориентиров, способствующих сосредоточению внимания занимающихся [4].

Принцип доступности и индивидуализации. Этот принцип требует учета индивидуальных особенностей и подбора таких упражнений, чтобы они были доступны занимающимся. Учебные нагрузки и задания должны соответствовать уровню функциональной подготовки и возможностям учащихся. Упражнения, не отвечающие этим требованиям, не принесут пользы и более того, могут отрицательно сказаться на интересе к занятиям, сузить возможности для раскрытия индивидуальных особенностей детей.

Этот принцип реализуется через аналитический подход к изучению отдельных сторон подготовки. Изучение техники и тактики вначале ведется изолированно от игрового процесса. Соблюдается ступенчатость в нарастании трудности и переходе от одних приемов к другим. Приемы вначале изучаются в упрощенных условиях, которые затем усложняются. Особенно внимательно надо подходить к игровой подготовке. Следует тщательно продумывать систему контрольных игр. Выбор практической системы ведения игры должен базироваться на уровне подготовки, позволяющем выполнить намеченный план.

Для большей наглядности проследим это на конкретном примере изучения броска одной рукой с места.

Ознакомление с этим способом броска начинается с сообщения учащимся предварительных сведений о его роли в игре, основном назначении и создании двигательного и зрительного представления о

рациональности его выполнения.

С этой целью, прежде всего, используется словесный и наглядный методы. В начале надо сообщить, что бросок одной рукой с места один из самых распространенных в современном баскетболе, особенно у игроков детских команд. Почти все выдающиеся баскетболисты пользуются этим способом при выполнении штрафных бросков, от успешной реализации которых во многом зависит результат игры.

Затем необходимо правильно его продемонстрировать. Если учитель уверен в себе, то целесообразно выполнить бросок с дальней дистанции или из-за линии штрафного броска. Четкий показ или попадание мяча в кольцо несомненно повысят интерес и стремление учащихся овладеть этим способом. Если учитель может выполнить этот бросок технически правильно, но не уверен в попадании, можно выполнить его не по кольцу, а в виде передачи с высокой траекторией.

В любых других случаях для демонстрации следует привлечь школьников, отлично владеющих этим техническим приемом, или использовать кинограммы, плакаты, кинокольцовки и т.д.

После этого необходимо образно, кратко рассказать о технике броска одной рукой с места, сопроводить его показом основных деталей движения. Важное значение имеет, где во время показа и рассказа находится учитель и как расположены ученики. Учащихся целесообразно в данном случае расположить в две шеренги лицом друг к другу вдоль боковых линий, а учителю встать за вершиной дуги области штрафного броска (Ю.Ф. Буйлин, Ю.И. Портных, 1976).

Далее, с целью созданию двигательного представления о правильных движениях, «прочувствования» их, следует предложить школьникам выполнить этот технический прием. После 2-3 пробных бросков учителю иногда надо продемонстрировать его еще раз. В этом случае отдельные, наиболее важные фазы движения выполняют и в обычном, и в замедленном

темпе и на них акцентируется внимание учащихся. С этой же целью используется ТСО.

Изучение приема в специально созданных упрощенных условиях направлено на овладение основной структурой и ритмом приема, в данном случае броска одной рукой с места, предупреждение или устранение лишних движений и ошибок исполнения. В связи с этим его необходимо изучать с помощью специально организованных имитационных и подводящих упражнений, исключить, по возможности, влияние всех «сбивающих» факторов, что позволяет сконцентрировать внимание учащихся на правильном выполнении упражнения.

В этой фазе обучения используют методы целостного и расчлененного выполнения упражнения. Учитывая, что для учеников 6-го класса овладение структурой броска одной рукой с места представляет определенную сложность, целесообразно применить последний из указанных методов. С этой целью прежде всего следует работать над правильным исходным положением, затем над действием рук (обратить особое внимание на работу кисти бросающей руки), ног, далее над согласованностью движений (параллельно овладев навыками прицеливания), научиться придавать полету мяча различные траектории и, наконец, приступить к выполнению броска в целом, но не в кольцо, а в виде высоких передач партнеру. Только после того, как основная структура движения будет в общих чертах освоена, можно переходить к броскам по кольцу, но сначала с близкой дистанции (1,5-2 м) и с одной и той же точки на площадке («точечный» метод). При этом целесообразно использовать зрительный и звуковой ориентиры, которые помогают контролировать правильность принятия исходных и конечных положений частей тела в отдельных фазах движений, дополнительное оборудование и тренажеры Г.Н. Григорьев, 1988).

Например, при овладении исходным положением следует обратить внимание на то, чтобы носок сзади стоящей ноги находился на уровне пятки

впереди стоящей ноги. Во время формирования навыка прицеливания надо использовать маленький прямоугольник, нарисованный на щите, и переднюю дужку кольца в качестве дополнительных ориентиров. Находя оптимальную траекторию полета мяча при броске, целесообразно выполнять передачи через натянутую вдоль зала на высоте колец веревку или резинку и т.д.

При выполнении подводящих упражнений желательно расположить учащихся в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 2-3 метра. Когда школьники перейдут к броскам по кольцу, лучше перестроить их в колонны или, если позволяют условия, разбить на пары. Если недостаточно баскетбольных мячей, вполне оправдано применение резиновых, футбольных и волейбольных [39].

Во время выполнения упражнения учитель должен постоянно контролировать и анализировать действия учащихся, подмечать ошибки и определять их причины. При этом, если ошибки индивидуальные, замечания следует делать по ходу выполнения упражнения, без его остановки. В противном случае необходимо прекратить выполнение задания и объяснить, в чем заключается общая для большинства учащихся ошибка. Исправление их достигается повторным показом этого способа броска, возвращение к подводящим и подготовительным упражнениям, в том числе избирательно направленным на воспитание необходимых, но недостаточно развитых физических качеств. Например, если ученик раз за разом бросает мяч с низкой траекторией полета и тот все время ударяется в переднюю дужку кольца, учителю иногда бывает достаточно встать в 1-1,5м перед школьником с поднятой вверх рукой. Этот простой методический прием заставит ученика использовать более высокую траекторию, внося корректировки в свои двигательные действия [14].

Главной задачей изучения приема в усложненной обстановке является достижение четкого выполнения основной его структуры и деталей в условиях, приближенных к игровым. Необходимого усложнения обстановки

при изучении броска одной рукой с места можно добиться за счет изменения угла расположения учащихся по отношению к щиту, увеличения дистанции выполнения броска после остановки, поворотов, более быстрого выполнения его подготовительной фазы, включения пассивного и активного сопротивления и т.д. [6].

На втором этапе обучения основным становится метод целостного выполнения упражнений. Вначале они должны повторяться с одних и тех же точек, сериями по 5-10 бросков. Затем, не меняя дистанцию, следует располагать учащихся под различными углами к щиту и только после этого увеличивать расстояние до кольца. Далее возможно применение вариантных заданий, когда броски в серии выполняются с различных точек, после различных перемещений и других технических приемов. На этом этапе обучения находит свое применение соревновательный метод, сначала с установкой на лучшее техническое выполнение движения в целом, а затем и «кто быстрее», «кто больше», кроме того, применяют броски с пассивным, а затем и активным сопротивлением соперников. Представляется необходимым отметить, что в 7-11 классах при изучении других способов броска большое значение будут приобретать активные, творческие методы обучения (А.Л. Дулин, 1989).

В процессе эвристической беседы учитель может подвести учащихся к пониманию тех или иных закономерностей движения: почему при броске необходимо придать мячу обратное вращение, чем не выгодна очень крутая траектория и т.д. Активизирует деятельность учащихся и применение частично-поискового метода. Он позволяет им, например, самостоятельно определить точки прицеливания на щите при броске с отражением [4].

Закрепление (совершенствование) приема в условиях игровой деятельности должно протекать на фоне постоянно накапливающегося утомления, внезапно меняющейся игровой обстановки, повышенного эмоционального возбуждения. Оно должно проводиться с использованием

подвижных и двусторонних игр, специально созданных игровых ситуаций [40].

С этой целью следует введением дополнительных правил стимулировать рациональное применение броска одной рукой с места в процессе игры в баскетбол. Например, заранее предупредить учеников, что все штрафные броски можно выполнять только одной рукой с места, что за попадание мяча в кольцо с игры после правильного исполнения этого способа броска команде будут начисляться 4 очка и т.д. Кроме того, планируя повторение данного способа на уроках в более старших классах, целесообразно совершенствовать его в конце основной части после значительных физических нагрузок.

В системе занятий требования, предъявляемые организму, должны повышаться, но не превышать его возможностей, различного рода нагрузки используют постепенно. Командный характер деятельности затрудняет учет и индивидуальную работу. Поэтому урок надо строить таким образом, чтобы коллективные формы занятий сочетались с индивидуальной подготовкой. Это осуществляется:

- а) учетом здоровья, уровнем развития двигательных качеств;
- б) применением правил «от легкого к трудному» и «от известного к неизвестному»;
- в) организацией занятий,
- г) изучением индивидуальных особенностей, определением уровня развития двигательных качеств, конкретной постановкой задач, которые должен решать [14].

Принцип систематичности. Сохранение достигнутого уровня тренированности и повышение его требует систематической работы. Надо соблюдать определенную последовательность в изучении всех видов подготовки, которая обеспечит планомерное повышение уровня физического развития. Подготовка баскетболиста начинается с физической подготовки,

затем следует изучение техники и на ее базе - тактики.

Одно и тоже количество времени, отведенное на изучение материала, может быть использовано по разному. Распределение его в течение года на различные виды подготовки планируется с учетом конкретных задач. Частота и система занятий зависят от уровня физической подготовки учащихся. Для реализации этого принципа необходимо:

а) соблюдать последовательность в изучении материала, правильного повторения его в системе занятий;

б) решить задачи урока в соответствии с правилами «от главного к второстепенному» и «от простого к сложному»;

в) проводить урок по плану, охватывающему все стороны подготовки учащихся;

г) учитывать конкретный материал урока, подчиняя этому режим занятий;

д) соблюдать последовательность требований к занимающимся с периодической оценкой их работы (А.Л. Дулин, 1989).

Принцип прочности и прогрессии. Без закрепления материала нельзя продвигаться вперед, так как в баскетболе все приемы и тактические взаимодействия базируются друг на друге. Прогресс ученика не возможен, если не будет учитываться новый материал, не будут повышаться нагрузки, обновляться и усложняться упражнения.

Закрепляемые навыки должны быть не только прочными, но и устойчивыми к сбивающим факторам, подвижными, позволяющими действовать вариативно в изменяющихся условиях.

Принцип прочности и прогрессии предусматривает повышение необходимого уровня физических качеств, без которого невозможно прочное и подвижное закрепление достигнутого. Этот принцип претворяется в жизнь путем:

а) подбора упражнений, которые проводят в упрощенной обстановке, а

затем в усложненной;

б) распределения материала по видам подготовки;

в) правильного дозирования упражнений, своевременного перехода к более сложным вариантам, планомерного чередования отдыха;

г) чередования нагрузки в микроциклах и периодах подготовки в соответствии с задачами и системой проведения занятий;

д) регулярной проверки знаний и навыков с помощью контрольных упражнений, постановки задач на следующие уроки [5].

В процессе спортивных занятий все принципы взаимосвязаны. Результаты учебно-воспитательного процесса обусловлены не только его содержанием, но и рациональным построением. В настоящее время определились основные научные положения, творческое раскрытие которых предопределяет условия для достижения спортивных результатов.

Принцип углубленной специализации учебно-воспитательного процесса предусматривает такое построение уроков, которое подчиняло бы все единой цели – достижение более высоких результатов. Для этого используются различные средства и виды подготовки, учитываются индивидуальные особенности учащихся, уровень их подготовки и др.

В различных видах подготовки используются упражнения и методы наиболее характерные для игровой деятельности. Чем скрупулезнее будет изучаться специфика баскетбола, тем рациональнее будет использоваться время урока, различные средства для решения поставленных задач [24].

Принцип единства общей и специальной подготовки. Включает оптимальное сочетание функциональных возможностей учащихся в тренировке атлетической подготовки, специальных физических качеств.

Каждый новый этап специализированной подготовки начинается с создания нового, более широкого уровня общей подготовки в такой последовательности: физическая, техническая, тактическая, игровая.

В каждом виде подготовки две задачи: вначале повышается общий

уровень выполнения упражнений, а затем ведется индивидуальное развитие качества и закрепление навыка. В процессе урока в определенные периоды различные виды подготовки выступают в единстве при педагогическом акценте на один из них [9].

Принцип специфической непрерывности, повторности и вариативности. В результате занятий на уроках физической культуры должно быть постоянное нарастание тренированности, развитие спортивной формы.

Уровень нагрузки, получаемый на уроках, находится в прямой зависимости от них, их частоты и продолжительности. Интервалы отдыха зависят от конкретных нагрузок, контингента учащихся и задач на каждый урок. В зависимости от этапа подготовки соотношение между различными видами изменяется, но ни один из них не исключается из учебного процесса. В зависимости от степени подготовленности учеников возникают определенные частные задачи, для решения которых используются особые средства и методы [23].

Принцип оптимального повышения нагрузок. Результаты урока зависят от правильного использования нагрузок. Под нагрузкой понимается определенная величина воздействия физических упражнений на организм ребенка. Нагрузки различаются по объему и интенсивности. Под объемом понимают суммарное количество упражнений и время, затраченное на них за неделю, месяц и т.п.; под интенсивностью – степень напряженности тренировки. При этом учитывается выполняемая работа за определенный промежуток времени [14].

Принцип волнообразного изменения тренировочных нагрузок. Под воздействием физических упражнений функциональные и морфологические сдвиги в организме происходят не сразу. Для этого необходим определенный период времени. В течение уроков нагрузки должны чередоваться, то снижаясь, то повышаясь (с общей тенденцией к повышению), и возрастать не

прямолинейно, а волнообразно. Это обеспечивает наилучшие возможности для закономерных изменений, происходящих в организме, и создает условия для оптимального отдыха между нагрузками, не прекращая их.

Интенсивность нагрузок используется как фактор воздействия на рост результатов на базе, создаваемой объемом. В различные периоды учебного процесса динамика нагрузок изменяется (А.Л. Дулин, 1989).

Принцип цикличности. Для учебного процесса характерна цикличность, определяющая чередование средств подготовки.

Таким образом, баскетбол на уроках физической культуры в школе способен решать широкий спектр задач, стоящих перед системой физического воспитания, не только как средство, позволяющее учащимся овладеть специфическими игровыми навыками, но и способ оптимального развития физических способностей.

1.4. Организация и проведение подвижных игр в баскетболе

Считается, что важная черта общих способностей – их многократность, включающая:

- быстрота, легкость и прочность коррекции и переработки информации;
- умение принимать решение на основе оценки ситуации и предвидеть ее решение;
- способность самостоятельно, эффективно и творчески действовать;
- умение усваивать знания.

Работа над развитием физических способностей в процессе спортивной тренировки способствует успешному освоению двигательных навыков, достижению высоких результатов в избранном виде спорта.

В наше время практиками и исследования подтверждено положение в том случае, если тренировки проходят по комплексному методу с

применением разнообразных средств (В.М. Зациорский, 1970).

В систему тренировочного процесса спортсменам наряду с решением различных задач общей, тактической, психологической и физической подготовки, важное место занимает специальная физическая подготовка, обеспечивая развитие специфической силы и специальной выносливости, она способствует формированию ритмо-скоростной структуры двигательных действий спортсмена, закреплению спортивной техники.

На необходимость увеличения, наряду с силой мышц, подвижности основных нервных процессов в целях повышения скоростно-силовой подготовки указывают многие авторы (Н.М. Коротков, 1986).

Значит, необходимо создать такие условия, при которых силовые и скоростные качества развивались бы одновременно. Этим требованиям в некоторой мере отвечает вариативный метод тренировки, а также активное применение подвижных игр, предусматривающее оптимальное сочетание повышенного и облегченного взаимодействия с внешней средой, в целях наиболее полного применения реакции «свежих следов» (Ю.Г. Травин, 1981).

Важно, что экспериментально доказана высокая эффективность подвижных игр в деле воспитания специальных качеств: силовой и скоростной выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей гибкости, умения расслабляться, специальной гибкости.

Выносливость зависит от работоспособности центральной нервной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также от уровня технической подготовленности спортсмена, с оптимальным мышечным напряжением (В.М. Зациорский, 1981).

Упражнения на развитие выносливости, особенно циклического характера, требует умеренного напряжения и не связаны с активностью нервной системы, что может вызвать утомление, понижение работоспособности. Поэтому, сочетать упражнения с подвижными играми

просто необходимо. Это придает занятию эмоциональную окраску и, как правило, приносит хорошие результаты [40].

Мерой гибкости является предельная амплитуда движений, которая зависит от подвижности в суставах, эластических свойств мышц и связок, от влияния центральной нервной системы. В отличие от силовых, скоростных и других двигательных способностей спортсмена, гибкость относится к морфофункциональным свойствам опорно-двигательного аппарата, которая обуславливает степень подвижности его звеньев относительно друг друга. Быстрота определяется подвижностью нервных процессов, координацией мышц со стороны центральной нервной системы, особенностями строения и сократительными свойствами мышц (В.М. Зациорский, 1970 г.).

Спортивная практика показывает, что тренировки с преимущественной направленностью на развитие быстроты создают положительные предпосылки для воспитания силы, выносливости и других качеств, оказывают разносторонний эффект. Быстрота, как качество, с успехом развивается во многих подвижных играх.

Силовые способности необходимы во многих видах спорта, но в разной мере и в разных соотношениях. В одних видах спорта требуется, в большей мере, собственно силовые способности, в других – скоростно-силовые, в третьих, – силовая выносливость (И.М. Яблонский, 1977).

Подвижных игр, содействующих воспитанию силовых, качеств достаточно много. Важно подобрать игры, оказывающие влияние на те группы мышц, которые без специальных упражнений развиваются слабо.

Методика организации проведения подвижных игр в настоящее время считается наиболее сложной в спортивной подготовке.

Выбор подвижной игры, прежде всего, зависит от тех педагогических задач, которые ставит учитель (Л.В. Былеева, 1982). Учитывается трудность игры для занимающихся.

На подбор игры влияет количественный состав группы, место

проведения игры, наличие инвентаря и оборудования. Большинство специалистов считают организационно-методическими моментами: перестроение играющих в исходное положение, рассказ игры, управление процессом игровых действий, подведение итогов (И.М. Коротков, 1971).

Существует шесть основных способов разделения на команды, в четырех – это выбор водящего (Л.В. Былеева, 1982). При этом авторы указывают на то, что в младшем школьном возрасте, где командных игр минимум, используются такие способы выбора водящего, как по «назначению», по «жребию», по «результату предшествующей игры» (И.М. Коротков, 1971; Л.В. Былеева, 1982). Методика рассказа игры разработана достаточно хорошо и сводится, в основном к выполнению определенных требований. Любую игру объясняют по следующей схеме: название игры, роль играющих и их расположение на площадке, ход игры (правила игры, определение победителя). Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы играющих (И.М. Коротков, 1971; Л.В. Былеева, 1982). Важное место отводится требованию образности рассказа игры, включая оперированием сказочными персонажами.

Учитывая не высокий уровень работоспособности младших школьников, особое внимание следует обратить на базировку игры. В литературе рекомендуется регулировать физическую и эмоциональную нагрузку с помощью таких приемов: варьирование продолжительности и количество повторений, изменение размеров площадки, усложнение правил, применение инвентаря разного веса и размеров, введение коротких перерывов (С.Т. Стажинских, 1988). По-видимому, следует добавить сюда выбор различных водящих и порядок их смены.

Порядок окончания игры строится: на правильной последовательности (объявление победителя, анализ ошибок, коррекция), исходном положении играющих и выраженном педагогическом такте в процессе комментариев к итогам игры [32].

К общим методическим требованиям, предъявляемым к организации и методике проведения игр с младшими школьниками, специалисты относят сюжетность, частую смену водящих, наглядность во всех аспектах игры, соучастие преподавателя в игровых эпизодах (М.М. Иванов, 1984; А.Н. Аслоханов, 1990).

Включение подвижных игр в спортивные тренировки и уроки физической культуры не только полагает успешно решать целый ряд специальных задач, но и всегда встречает хороший прием у занимающихся, повышает интерес к тренировочным занятиям (Ю.Н. Клещев, 1975).

Высокие физические нагрузки и многократные повторения, необходимые для создания прочных навыков, часто вызывают своеобразный психологический «застой», утомление даже у сознательных и трудолюбивых спортсменов, тем более у юных. Это закономерная реакция организма на однообразную работу. Игра активизирует внимание спортсменов, повышает эмоциональное состояние, благоприятно влияет на восстановление работоспособности. В силу вступает эффект «активного отдыха», связанный с появлениями взаимной индукции возбуждения и торможения различных мышечных групп, с индуктивным торможением нервных клеток, обуславливающим последующее повышение их функционального состояния (В.П. Филин, 1987).

В процессе разноплановых игр тренер или учитель может провести важные наблюдения за поведением занимающихся, уточнить особенности их характера, темперамента, физические возможности. Он может оценить:

- общее физическое развитие спортсмена;
- степень развития отдельных физических качеств;
- способность сочетать качественные показатели спортивного акта (сила, быстрота, выносливость);
- способность концентрировать внимания (при наличии посторонних раздражителей);

- проявление спортсменом инициативы и настойчивости;
- проявление нерешительности и трусости;
- отношение к партнерам по команде (терпимость, взаимовыручка);
- отношение к соперникам по игре;
- отношение к собственным ошибкам, их исправление во время игры;
- общую дисциплинированность, требовательность к себе;
- отношение к победе и поражению и т. д.

Спортивные игры характеризуются разнообразием двигательной деятельности. Они включают: бег, ходьбу, удары, метания, ловля, броски и различные силовые упражнения. Эти упражнения выполняются в условиях взаимодействия с игроками своей команды и команды соперников. Эффективность действия спортсмена в игре обусловлена быстротой оценки игровых положений и действий игроков, совершенствованием технических приемов, уровнем физического развития (Ю.Н. Портных, 1984).

Целесообразность и эффективность применения подвижных игр в оперативном порядке подтверждается современной спортивной практикой и имеет научно-теоретическое обоснование (И.М. Коротков, 1971).

Интерес к игровой деятельности естественен и объясним природой самой игры. Ведь стремление к игре (подвижной, спортивной) интуитивно связано с потребностью человека тренировать организм, также получать внешнюю информацию. Увеличенная в силу «информационного закона чувств», положительным зарядом эмоций, эта потребность выливается в игровую деятельность (В. Миссюро, 1956). Если игра выступает как самостоятельный вид упражнений спортивной подготовки, то игровой метод, может быть, применим при проведении различных форм тренировок. Примером может быть круговая тренировка, направленная, в основном на комплексное развитие двигательных качеств или совершенствования технических навыков (Ю.Н. Портных, 1984).

В ходе игры вырабатывается взаимопонимание партнеров в

коллективе, необходимое для спортивных игр. Правильная система тренировок позволяет подвести спортсменов к наилучшей спортивной форме в нужный момент.

Подвижные игры являются одним из эффективных средств, позволяющих снять нервное напряжение и вызвать положительные эмоции. С этой целью игры применяются как с начинающими, так и с квалифицированными спортсменами (М.Н. Тураходжиева, 1980).

В учебно-тренировочной работе со специальными упражнениями используются и спортивные игры, позволяющие решать задачи физической, технической и тактической подготовленности спортсменов. Большинство тренеров, в процессе обучения, предлагают занимающимся игровую форму выполнения упражнения с мячом. Постепенно усложняя спортивные игры, они вводят в них элементы противоборства, приучают учеников к самостоятельному выбору решений. Подобные действия позволяют закрепить нужный навык и совершенствование его в условиях, приближенных к соревновательным.

Путем подбора подвижных игр можно направленно влиять на формирование у младших школьников способностей к тому или иному виду спорта. Этот опыт выделяется высоким уровнем эффективности. На заключительном этапе этого эксперимента была экспертная оценка пригодности детей контрольной и экспериментальной групп к различным видам спортивных игр. Тренерами разных ДЮСШ по спортивным играм из контрольной группы было отобрано пять детей, что составило 17,2 %, из экспериментальной группы 17 детей, что составило 58,6 %. Следовательно, такая направленность спортивных занятий младших школьников вполне возможна.

И так использование подвижных игр эффективно как с позиции физических способностей, так и с точки зрения процесса интегральной подготовки.

Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для решения задач, поставленных в работе, применялся комплекс *методов исследования*:

- анализ литературы и программных документов;
- педагогическое наблюдение;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент (постановка контрольных и экспериментальных групп в разные условия обучения);
- метод математической обработки результатов исследования.

Анализ литературы и программных документов проводился для изучения состояния вопроса повышения эффективности обучения техники игры в баскетбол на уроках физической культуры, поиска нового методического подхода к его решению, как на теоретическом, так и на экспериментальном уровне.

Метод педагогических наблюдений позволял осуществлять контроль за результатами освоения техники игры в баскетбол на уроках физической культуры на основе предложенной методики за счет использования экспериментального фактора и выполнения программных требований, осуществляемых на основе преимущественного использования современных средств подготовки.

Метод педагогического эксперимента был применен для оценки возможности и педагогической эффективности использования разработанной нами методики, направленной на повышение эффективности процесса обучения техническим приемам баскетбола на уроках физической культуры.

Метод тестирования был использован для изучения динамики показателей технической подготовленности на уроках баскетбола в ходе педагогического эксперимента. Тестирование проводилось в начале и по

окончании педагогического эксперимента.

Сначала в контрольной и экспериментальной группах проводилось тестирование двигательных способностей (В.Н.Лях, 1992):

- бег 30 м (с);
- челночный бег 3x10 м (с);
- прыжок в длину с места (см);
- наклон вперед из положения стоя (см);
- подтягивание на перекладине (кол-во раз).

Параллельно тестированию двигательных способностей в контрольной и экспериментальной группах, в начале эксперимента определялся уровень сформированности навыков игры в баскетбол по результатам следующих упражнений:

- *штрафные броски* (Е.Р. Яхонтов, 1987) (оценивалась точность и фиксировался процент попадания их 10 бросков).

- *скоростное ведение* (Ю.М. Портнов, 2004). Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

Общеметодические указания (ОМУ): для ГНП: перевод выполняется с руки на руку и задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

- передачи мяча (Ю.М. Портнов, 2004). Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч и в высшей

точке передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т.д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу отдавая передачи правой рукой.

Упражнение имеет вариант: для ГНП передачи выполняются одной рукой от плеча и задание выполняется 2 дистанции (4 броска);

Методы математической статистики позволили оценить масштабы сдвигов в показателях физического развития и физической подготовленности участников эксперимента, а также в их структурных компонентах.

При этом использовались следующие методы математической статистики: сравнивались между собой попарно связанные выборки с помощью t-критерия Стьюдента (Ю.Д. Железняк, 2001).

Значение t-критерия Стьюдента вычисляли по следующим формулам:

1. Получили две выборки, независимость которых обеспечивалась планированием эксперимента. Гипотеза $H_0: \mu_x = \mu_y$. Альтернатива $H_1: \mu_x \neq \mu_y$. [использовался двусторонний критерий, так как нет оснований предполагать, что новая программа начальной подготовки приведет к улучшению результатов тестов]. Уровень значимости $\alpha = 0,05$.

2. Выборочные характеристики рассчитали по формулам:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i \quad \text{и} \quad S^2 = \frac{1}{n-1} \left[\sum_{i=1}^n x_i^2 - \frac{\left(\sum_{i=1}^n x_i \right)^2}{n} \right]$$

3. Предположение о нормальности распределения генеральных совокупностей, из которых получены результаты были проверены с помощью W критерия Шапиро - Уилки.

$$\text{величина } b = \sum_{i=1}^k a_{nk} \cdot \Delta_k$$

значение критерия W рассчитывались по формуле: $W = \frac{b^2}{(n-1)S^2}$

Критическое значение критерия Шапиро — Уилки для уровня значимости $\alpha = 0,05$ находили в таблице. Если $W > W_{0,05}$, принимали предположение о соответствии эмпирических данных нормальному распределению на уровне значимости 0,05.

4. Для проверки гипотезы о равенстве дисперсий. применили F-критерий на уровне значимости двустороннего F-критерия: $\alpha = 0,05$.

Значение F-критерия выводили по формуле [6.1]: $F = \frac{S_1^2}{S_2^2}$

Критическое значение $F_{0,05}$ двустороннего F-критерия находим в таблице.

Если $F < F_{0,05}$ принимали предположение о равенстве генеральных дисперсий $[\sigma_x^2 = \sigma_y^2]$.

5. Значение t-критерия Стьюдента вычисляли по формулам:

$[S_{\bar{x}-\bar{y}} = \sqrt{\frac{S_x^2 + S_y^2}{n}}]$ и $[t = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{S_{\bar{x}-\bar{y}}}]$. Критическое значение t-критерия при $\alpha = 0,05$ и

$v = 14$ находили в таблице.

Вывод: Если $t < t_{0,05}$, то на уровне значимости 0,05 принимали гипотезу *Н₀*.

Вывод: степень достоверности (P) находили по таблице – t критерия Стьюдента:

- если $P < 0,05$, $P < 0,01$, то ошибка меньше 5%, 1% и результат достоверен;

- если $P > 0,05$, то ошибка больше 5%.

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось в три взаимосвязанных и взаимодополняющих этапа:

На первом этапе (сентябрь-декабрь 2016 года) изучалась литература,

проводилось обоснование темы, намечались пути решения основных вопросов методики обучения техники баскетбола на уроках физической культуры.

На втором этапе (с январь-март 2017 года) разрабатывались и согласовывались основные направления практической части исследования; определялась методика оценки количественной характеристики результатов; составлялась и научно обосновывалась экспериментальная методика, подбирались контрольные упражнения, осуществлялось первое тестирование.

С этой целью из учащихся 6 «а» классов была отобрана экспериментальная группа (8 мальчиков из класса, имеющих не только однородные морфологические показатели – рост, вес, но и примерно одинаковый уровень физического развития). Контрольную группу составили учащиеся 6 «б» той же школы (МАОУ СОШ № 40) г. Старого Оскола Белгородской области.

Сначала в контрольной и экспериментальной группах проводилось тестирование двигательных способностей и уровень сформированности навыков игры в баскетбол.

В конце эксперимента (10 недель по 3 урока) было проведено контрольное измерение, как уровня развития физических способностей, так и степени сформированности физических способностей.

На третьем этапе (март-апрель 2017 года) проводился анализ результатов, предполагающий обработку результатов исследования в контрольной и экспериментальной группе с помощью методов математической статистики. Впоследствии результаты анализировались, обобщались и оформлялись в виде выпускной квалификационной работы.

2.3. Экспериментальная методика обучению техническим приемам баскетбола на уроках физической культуры

Уроки физической культуры с контрольной и экспериментальной группой проводились три раз в неделю. Два урока проводились согласно школьной программы, а третий урок предполагал игровое занятие.

После объявления задач урока каждый ученик в контрольной группе выполнял следующие упражнения, направленные на обучение техники баскетбола. Упражнения подбираются в соответствии с возрастными возможностями учащихся:

- ходьба с вращением мяча вокруг туловища, переключивание мяча из руки в руку;
- ходьба с переключиванием мяча из руки в руку под впереди стоящей ногой на каждый шаг;
- прыжки на обеих ногах, зажав мяч между коленей;
- мяч в руках перед грудью. Поворот туловища вправо, мяч отводится правой рукой в сторону, то же в левую сторону;
- руки в сторону. Переключивание мяча из руки в руку над головой;
- перебрасывание мяча при ходьбе из руки в руку, постепенно разводя руки в стороны и сводя их;
- ведение мяча по прямой перед собой, правым и левым боком вперед по движению, попеременно ведя мяч правой и левой рукой на разной высоте;
- ведение мяча, повернувшись спиной вперед;
- ведение мяча с высоким поднятием бедра и захлестыванием голени назад;
- передача и ловля мяча стоя на месте;
- то же, но с переносом веса тела на впереди стоящую ногу в момент передачи и на сзади стоящую ногу в момент ловли;
- передача в сторону на месте;
- передача мяча с последующим движением игрока в ту же сторону;

- передача мяча стоящим на месте игроком партнеру, двигающемуся навстречу по прямой;
- бросок с места;
- бросок с различных точек;
- броски в парах.

В основу построения экспериментальной методики подготовки занимающихся к занятиям баскетболом был положен игровой метод с использованием подвижных игр и эстафет. При выборе игрового материала учитывалось целенаправленное воздействие подвижных игр на те группы мышц, которые обеспечивают специфику двигательной функции и технической подготовки в баскетболе.

Подвижные игры проводились в течение 10-15 минут в конце основной части занятия. Учитывая время на объяснение, необходимые остановки игры для уточнения требований или исправление ошибок, подведение итогов и т.д., в течение занятия мы использовали 2-3 игры. В игровой день (на третьем уроке физической культуры в неделю) в течение 20 мин в начале основной части занятия проводились подвижные игры и эстафеты, которые были направлены на отстающие показатели технической подготовки, а в оставшееся время школьники играли.

На основе перечисленного нами были отобраны следующие группировки игр и эстафет:

1. Игры направлены на обучение передаче мяча. («Гонка мячей по кругу», «Гонка мячей по рядам», «25 передач»).

«Гонка мячей по кругу». Играющие образуют круг и рассчитываются на 1-2. Первые номера одна команда, вторые – другая. Два любых рядом стоящих игрока капитаны. У них в руках по мячу. После сигнала ведущего мячи перебрасываются по кругу в разные стороны. Выигрывает команда, быстрее возвратившая мяч капитану. Если мяч упал, его поднимают и продолжают игру. Игру можно усложнить, если передавать мяч медленно

двигаясь по кругу.

«Встречная эстафета с мячом». Играющих делят на две команды и выстраивают в колоннах. Каждую колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м. У первых игроков по мячу. По сигналу они передают мяч игроку в противоположную группу, а сами становятся в конец своих колонн. Выигрывает команда, быстрее закончившую передачу.

«25 передач». Участники разбиваются на тройки. Двое становятся друг напротив друга на заранее обусловленном расстоянии. Между ними защитник. По сигналу нападающие выполняют передачи друг другу любым способом. Защитник пытается забрать мяч. Выигрывает пара, выполнившая 25 передач быстрее всех без потери мяча. Среди защитников выигрывает защитник, у которого пара сделала наименьшее число передач. Если защитник, овладеет мячом, подсчет передач ведется заново.

2. Игры с преимущественной направленностью на обучение ведению мяча_ («Эстафета с ведением мяча», «Ведение с поворотом», «Ведение с передачей»).

«Эстафета с ведением мяча». Играющие в двух колоннах выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линии. По сигналу ведут мяч вперед до противоположной стороны (до отмеченного места), останавливаются, передают мяч двумя руками от груди в стену, ловят его и ведут мяч обратно. На расстоянии 3-4 м от колонны они останавливаются, передают мяч двумя руками от груди очередному игроку и сами становятся в конец колонны. Команда, закончившая ведение быстрее, выигрывает. Усложнение: по пути ведения выставляются булавы, тогда игроки должны вести мяч, обводя их.

«Ведение с поворотом». Ведение мяча – поворот на 360 – ведение мяча между разметками (змейка) – передача партнеру, стоящему на противоположной стороне площадки – занять место партнера. Партнер ведет

прямолинейно мяч в обратном направлении, обегает свою колонну и передает мяч стоящему впереди, который продолжает эстафету, выполняя упражнения первого ученика.

«Ведение с передачей». Играющих делят на три команды, которые становятся в три колонны у лицевой линии. У стоящих первыми - мячи. За средней линией, в 3-4 метрах от нее, против каждой колонны стоит игрок. По сигналу первые ведут мяч, у средней линии в движении передают мяч впереди-стоящим игрокам и делают остановку. Затем они получают мяч обратно, делают поворот, ведут мяч и на ходу передают мяч очередному игроку. Команда, закончившая упражнение быстрее, выигрывает.

3. Игры с преимущественной направленностью на обучение броску мяча с места («Броски в колоннах», «Штрафные броски», «Броски после остановки»).

«Броски в колоннах». Играющих распределяют на команды по числу щитов в зале. Каждая группа выстраивается в колонну по одному под углом к щиту, вблизи от него (2-3 м). Игроки выполняют бросок одной рукой от плеча с места, используя щит как дополнительный ориентир. Команда-победитель определяется по наибольшему количеству попаданий. Усложнение: то же, но бросок выполняют с расстояния 3-4 м.

«Штрафные броски». Играющих распределяют на команды по числу щитов в зале. Каждая команда выполняет штрафные броски в течение 5 мин. Попавший повторяет бросок. Команда, сделавшая большее количество попаданий, выигрывает.

«Броски после остановки». Две команды стоят в точке пересечения средней и боковой линий лицом к щиту, справа от него. По сигналу первые ведут мяч, выполняют остановку прыжком, бросают одной рукой от плеча, ловят мяч (независимо от попадания) и передают одной рукой от плеча очередному игроку. Команда, сделавшая большее количество попаданий, выигрывает.

4. Игры с преимущественной направленностью на обучение броску в движении («Бросок после ведения», «Бросок после передачи»).

«Бросок после ведения». Две команды стоят в точке пересечения средней и боковой линий, справа от щита. У первых в руках мяч. По сигналу учителя первые ведут мяч к щиту и бросают мяч в корзину одной рукой от плеча. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.

«Бросок после передачи». Две команды стоят в точке пересечения средней и боковой линий, справа от щита. Капитаны команд на линии штрафного броска, у них в руках мяч. По сигналу учителя первые бегут к щиту, получают передачу от капитана и бросают мяч в корзину одной рукой от плеча. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.

Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Изменения физической подготовленности мальчиков в процессе эксперимента

Итак, были получены результаты тестирования физических способностей контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента. Статистическая обработка результатов представлена в табл.3.1

Таблица 3.1
Оценка физической подготовленности мальчиков в начале педагогического эксперимента

Физические способности	Группы	M±m	P
1.Скоростные (бег 30 м (сек))	Э.	5,84±0,06	P >0,05
	К.	5,86±0,11	
2.Координационные (челночный бег 3x10м (сек))	Э.	8,86±0,07	P >0,05
	К.	8,81±0,12	
3.Скоростно-силовые (прыжок в длину с места (см))	Э.	166,3±3,25	P >0,05
	К.	169,1±5,50	
4.Гибкость (наклон вперед из положения стоя (см))	Э.	6,3±0,70	P >0,05
	К.	6.6±1,12	
5.Силовые (подтягивание на перекладине)	Э.	4,9±1,13	P >0,05
	К.	5.0±1,12	

Анализ таблицы показывает, что разница в показателях является статистически недостоверной, что позволяет говорить об однородности контрольной и экспериментальной групп (P>0,05).

Результаты повторного тестирования физической подготовленности мальчиков представлены в таблице 3.2.

Таблица 3.2

Изменение физической подготовленности мальчиков к окончанию педагогического эксперимента

Физические способности	Группы	M±m	P	Группы	M±m	P
	До эксперимента			После эксперимента		
1.Скоростные (бег 30 м (сек))	Э.	5,84±0,06	P >0,05	Э.	5,4±0,07	P >0,05
	К.	5,86±0,11		К.	5,5±0,13	
2.Координационные (челночный бег 3x10м (сек))	Э.	8,86±0,07	P >0,05	Э.	8,48±0,08	P >0,05
	К.	8,81±0,12		К.	8,70±0,15	
3.Скоростно-силовые (прыжок в длину с места (см))	Э.	166,3±3,25	P >0,05	Э.	184,7±3,32	P >0,05
	К.	169,1±5,50		К.	174,8±6,01	
4.Гибкость (наклон вперед из положения стоя (см))	Э.	6,3±0,70	P >0,05	Э.	6,90±0,77	P >0,05
	К.	6.6±1,12		К.	7,20±1,00	
5.Силовые (подтягивание на перекладине (кол-во раз))	Э.	4.9±1,13	P >0,05	Э.	5.0±1,12	P >0,05
	К.	5.0±1,12		К.	5,00±1,00	

Хотя разница между показателями в контрольной и экспериментальной группах оказалась статистически недостоверной, тем не менее, можно говорить, что применение игрового метода в процессе занятия баскетболом, более эффективно для развития скоростно-силовых способностей детей. В упражнении «прыжок в длину с места (см)», в итоговом тестировании, ученики экспериментальной группы увеличили результат на 18,4 см, а ученики контрольной на 5,7 см. Очевидно, что развитие физических способностей за период эксперимента (10 недель по 3 часа), даже при эффективной методике, достаточно медленный процесс.

Следовательно, можно констатировать, что целенаправленное использование игрового метода на уроках по баскетболу в 6-х классах сказывается более эффективно на процессе развития физических способностей учащихся (особенно на координационных и скоростно-силовых).

3.2. Динамика показателей техники игры в баскетбол мальчиков на уроках физической культуры

Результаты оценки сформированности навыка игры в баскетбол в ходе эксперимента представлены в таблице 3.3

Таблица 3.3

Изменение показателей техники игры в баскетбол мальчиков в ходе эксперимента

Тест	Группы	До эксперимента	После эксперимента	P
Штрафные броски, (%)	.	25	30	>0,05
	К.	28	30	>0,05
Передача мяча, (с)	.	14,5	14,0	<0,05
	К.	14,6	14,5	>0,05
Скоростное ведение, (с)	.	15,3	14,7	<0,05
	К.	15,4	15,1	>0,05

Анализ таблицы 3.3 показывает, что в обеих группах учащиеся имеют примерно одинаковый уровень сформированности навыков игры в баскетбол.

Разница в показателях по тестам «передача мяча», «скоростное ведение» оказалась статистически достоверной в экспериментальной ($P < 0,05$) группе и недостоверной в контрольной ($P > 0,05$). Это можно объяснить тем, что результат в данном упражнении значительно возрос за счет более точной реализации бросков в движении, которые по условиям проведения тестирования влияли на время выполнения упражнений. Следует отметить, что в тесте «штрафные броски» нами не выявлено достоверного прироста в каждой группе, но прирост был выше в экспериментальной группе. По-видимому, это связано при всей эффективности экспериментальной методики ограниченность времени не позволяет ей проявить себя в полную силу.

Таким образом, экспериментальная методика расширяет существующие способы решения данной педагогической задачи.

ВЫВОДЫ

1. В результате проведенного исследования установлено, что в структуре школьной программы по физическому воспитанию изучению освоения технических приемов баскетбола на уроках физической культуры отводится недостаточное внимание.

2. Теоретический анализ позволил выявить, что применение подвижных игр позволяет создать двигательную основу для перспективного совершенствования координационных способностей, необходимых для формирования спортивной техники. Таким образом, своевременное применение игрового метода в ходе уроков физической культуры позволит эффективно обучать техническим приемам баскетбола.

3. Разработанная методика, основанная на применении подвижных игр в течение 10-15 минут в конце основной части занятия уроков физической культуры, позволила статистически достоверно улучшить показатели технической подготовленности школьников 6-х классов в тестах «скоростное ведение» и «передача мяча».

4. В тесте «штрафные броски», несмотря на более высокую результативность, достоверного улучшения показателей точности у мальчиков 6-х классов в экспериментальной группе (на 6%) относительно контрольной не выявлено.

5. Разработанная экспериментальная методика изучения элементов этой спортивной игры определила пути расширения существующих способов решения проблемы обучения баскетболу в школе.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. В основу построения обучения технике баскетбола должен быть положен игровой метод с использованием подвижных игр и эстафет.

2. При выборе игрового материала необходимо учитывать целенаправленное воздействие подвижных игр на те группы мышц, которые обеспечивают специфику двигательной функции и технической подготовки в баскетболе.

3. Подвижные игры проводить в течение 10-15 минут в конце основной части занятия и использовать 2-3 игры.

На основе перечисленного нами были отобраны следующие группировки игр и эстафет: 1. Игры направлены на обучение передаче мяча («Гонка мячей по кругу», «Гонка мячей по рядам», «25 передач»). 2. Игры с преимущественной направленностью на обучение ведению мяча («Эстафета с ведением мяча», «Ведение с поворотом», «Ведение с передачей»). 3. Игры с преимущественной направленностью на обучение броску мяча с места («Броски в колоннах», «Штрафные броски», «Броски после остановки»). 4. Игры с преимущественной направленностью на обучение броску в движении («Бросок после ведения», «Бросок после передачи»).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Актуальные проблемы теории физической культуры как учебной дисциплины: Сб. науч. тр. (Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта (Под редакцией В.М. Выдрин, - Л., ГДОИФК, 1986.- 281 с.
2. Ашмарин В.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978.- 281 с.
3. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов. – Киев, Здоровье, 1985 – 238 с.
4. Бабушкин В.З. Баскетбол на уроках в школе (Физическая культура в школе). – 1988. №4- с 12-16.
5. Баскетбол. /Львов Ю.Н., Портнов Ю.М. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 294 с..
6. Башкин С.Г. Уроки по баскетболу. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 182 с.
7. Буйлин Ю.Ф., Портных Ю.Н. Мини-баскетбол в школе.- М.: Просвещение. 1976. - 110 с.
8. Бондарь А.Н., Островский Г.Л. Баскетбол в школе. – Минск, Нор. Освета, 1982. – 144 с.
9. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол. – Минск, Польша, 1986. – 127 с.
10. Би К, Нортон К. Упражнения в баскетболе /сокр. пер. с англ./ – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 122 с.
11. Говорят тренеры по баскетболу. Сборник статей. Вып. 1. – М.,ФИС, 1960. – 98 с.
12. Грасис А.И. Специальные упражнения баскетболистов. – М., ФИС, 1960. – 98 с.

13. Григорьев Г.Н. Для прохождения раздела «Баскетбол» в УШ классах. (Физическая культура в школе. – 2008. - №1. – с.19-24.)
14. Дулин А.Л. Баскетбол в школе: Пособие для учителей физической культуры (ин-т усовершенств. учителей Удм. АССР). – Ижевск, Удмуртия, 1989. – 48 с.
15. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Академия, 2001. – 264 с.
16. Зинин А.М. Первые шаги в баскетболе. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 160 с.
17. Зельдович Т.А., Кераминас С.А. Подготовка юных баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 218 с.
18. Коротков Н.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 88 с.
19. Линдберг Ф. Баскетбол: игра и обучение. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 314 с.
20. Левин В.М. Баскетбольные упражнения для совершенствования навыка владения мячом. /Физическая культура в школе. – 1983. - №3.- с.39-42.
21. Лях В.Н., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся с направленным развитием двигательных способностей. /Физическая культура в школе. – 1994. -№8. – с.28-37.
22. Лях В.Н. Общий спортивно-двигательный тест (для оценки двигательных способностей школьников). /Физическая культура в школе. – 1992. - №2/319. – С. 47-53.
23. Морозов В.П. Волейбольная сетка при обучении баскетболу. /Физическая культура в школе. - №4. –с.37-38./
24. Нестеровский Д.Н., Арчибасова Е.И. Баскетбол в 5 классе. /Физическая культура в школе. – 2004. - №5. – с.22-27.
25. Нестеровский Д.Н. Особенности вводной части уроков баскетбола.

/Физическая культура в школе. – 2002. - №1. – с.26-29.

26. Нестеровский Д.Н., Арчибасова Е.И. Баскетбол в 5 классе: конспекты уроков 1-4. /Физическая культура в школе. – 1994. - №1. – с.10-16.

27. Нестеровский Д.Н. Баскетбол в 6 классе: конспекты уроков 4-6. /Физическая культура в школе. – 2015. - №4. – с.15-20.

28. Особенности комплексного педагогического контроля в спортивных играх: Сб. науч. тр. / Гос. ин-т физич. Культуры им. П.Ф. Лесгафта /Под ред. Ю.И.Портных. – Л., ГДОИФК, 1985. – 94 с.

29. Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. Сокр. Пер. с англ. Ю.Н. Портных. – М.: Физкультура и спорт. – 269 с.

30. Поляков М.М. Учимся играть в баскетбол: из опыта работы. /Физическая культура в школе. – 1995. - №1. – с.16-22./

31. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры / И.М. Коротков, Л.В. Былеева, Р.В. Климкова, Е.В. Кузьмичева и др. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с

32. Раухмауль З. Сто маленьких игр. Пер. с немецкого. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 48 с.

33. Садовский В.А., Накланов Ю.Н. Баскетбол на уроках в 5-6 классах. /Физическая культура в школе. – 1990. - №1. – с.18-22.

34. Современный урок: допустим ли тренировочный подход? /Физическая культура в школе. – 1995. - №3. – с.6-7.

35. Садовский В.А. Обучаем баскетболу /Физическая культура в школе. – 1995. - №1. – с.20-23.

36. Спортивные игры / Под ред. Н.П. Воробьева. – М., Просвещение, 1981. – 312 с.

37. Спортивные игры и методика преподавания. / Ю.Н. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 245 с./

38. Туркунов Б.Н. Обучение баскетболу: 5-6 классы / Физическая культура в школе. – 1993. - №5. – с.18-23./

39. Федосов В.В. На уроках баскетбола /Физическая культура в школе. – 1995. - №2. – с.26-27./
40. Чистопалов В.Н., Чистопалов С.В. Для уроков баскетбола. (О специальных подвижных игра) /Физическая культура в школе. – 1996. - №6. – с.43
41. Юный баскетболист: Пособие для тренеров / Яхонтов Е.Р. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 172 с.

