

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«**СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ А.Ю. Близневский
« _____ » _____ 2022 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ ЗАДАНИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ
БАСКЕТБОЛА ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ НА УРОКАХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Научный руководитель _____ к.п.н., доцент С.Н. Чернякова

Выпускник _____ Д.В. Заболотный

Нормоконтролер _____ Е.А. Рябченко

Красноярск 2022

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Использование игровых заданий при обучении технике баскетбола школьников 11-12 лет на уроках физической культуры» содержит 54 страницы текстового документа, 45 использованных источников, 2 таблицы и 6 рисунков.

БАСКЕТБОЛ, ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ШКОЛЬНИКИ 11-12 ЛЕТ.

Цель исследования – теоретическая разработка и экспериментальное обоснование результативности использования комплекса игровых заданий и подвижных игр в обучении технике игры в баскетбол школьников 11-12 лет в рамках уроков физической культуры.

Объект исследования – процесс технической подготовки в баскетболе школьников 11-12 лет.

Предмет исследования – игровые задания и подвижные игры как средства обучения технике игры в баскетбол.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, контрольные испытания, методы математической статистики.

На сегодняшний день остаются не до конца разработанными методики технической подготовки юных баскетболистов в рамках уроков физической культуры, напрямую влияющих на технические умения обучающихся.

Одним из наиболее рациональных решений этих проблем специалисты выделяют грамотное научное обоснование построения и содержания учебного процесса юных баскетболистов на этапе начальной подготовки, а также модификация программ и методик занятий в учебной деятельности по баскетболу в общеобразовательной школе, которые позволят повысить уровень овладения баскетболистами необходимыми знаниями, умениями и навыками.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Игровая деятельность в обучении баскетболу школьников.....	7
1.1 Физиологические особенности детей 11-12 лет.....	7
1.2 Организация учебной деятельности по баскетболу.....	13
1.3 Игровая деятельность в учебном процессе по баскетболу.....	26
2 Организация и методы исследования.....	32
2.1 Организация исследования.....	32
2.2 Методы исследования.....	33
3 Разработка экспериментального комплекса игровых заданий и подвижных игр.....	36
3.1 Экспериментальный комплекс игровых заданий и подвижных игр.....	36
3.2 Проверка эффективности применения экспериментального комплекса игровых заданий и подвижных игр.....	43
Заключение.....	49
Список использованных источников.....	50

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Баскетбол является увлекательной 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. Поэтому очевидна актуальность вопроса повышения качества образовательной деятельности и совершенствования методики обучения школьников навыкам игры в баскетбол. При этом обучение детей требует учёта характера игровой деятельности в баскетболе. В связи с этим важным средством обучения игре в баскетбол являются подвижные игры.

Необходимость формирования игровых навыков, понимания детьми процесса игры, способов решения поставленных целей и задач в игровом режиме определяет использование в процессе изучения элементов игры в баскетбол подвижных игр. Играя, школьники приобретают элементарные навыки владения мячом, осваивается техника бросков и передач, а также тактика игры в баскетбол, так как характер деятельности детей в подвижных играх приближен к действиям игроков в баскетболе.

Качество освоения приемов игры в баскетбол определяется должным уровнем развития физических качеств. Подвижные игры, содержащие элементы игры в баскетбол, позволяют совершенствовать физические качества, способствуют проявлению быстроты действий, координированности, силы и выносливости, внимания и скорости ориентирования и т.д.

Несмотря на то, что раздел школьной программы баскетбол изучается в средней школе, многие учителя начинают формировать элементарные навыки игры у детей уже в начальной школе. Тогда использование подвижных игр с детьми данного возраста является целесообразным. Игры больше, чем любые другие средства физического воспитания, отвечают особенностям растущего организма школьника и способствуют формированию элементарных игровых

навыков баскетболиста.

Обучение и освоение технических приемов предполагает их совершенствование в игровой деятельности. Решая эту задачу, определенные игровые задания являются важным средством обучения на этапе совершенствования. В научно-методической литературе по вопросам обучения школьников игре в баскетбол имеются многочисленные данные об использовании подвижных игр на различных этапах обучения, но слабо представлена систематизация игр по решаемым задачам. Эффективность построения обучения на уроке элементам игры в баскетбол требует грамотного подбора игр учителем для решения поставленных задач. Значимость игровой деятельности в процессе обучения школьников навыкам игры в баскетбол не вызывает сомнения, однако на практике возникают проблемы при подборе подвижных игр с учетом возраста школьников, конкретизации условий их применения для решения образовательных и воспитательных задач в соответствии с этапом освоения техники и тактики, уровнем подготовленности занимающихся.

Объект исследования – процесс технической подготовки в баскетболе школьников 11-12 лет.

Предмет исследования – игровые задания и подвижные игры как средства обучения технике игры в баскетбол.

Цель исследования – теоретическая разработка и экспериментальное обоснование результативности использования комплекса игровых заданий и подвижных игр в обучении технике игры в баскетбол школьников 11-12 лет в рамках уроков физической культуры.

Гипотеза исследования – процесс технической подготовки в баскетболе школьников 11-12 лет будет более успешен, если в обучении применить экспериментальный комплекс игровых заданий и подвижных игр.

Задачи исследования:

1. Изучить возможности использования игровых заданий для совершенствования технических приёмов в баскетболе.

2. Разработать экспериментальный комплекс игровых заданий и подвижных игр для обучения технике игры баскетбол.

3. Оценить эффективность разработанного комплекса упражнений в ходе педагогического эксперимента.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Педагогический эксперимент.

3. Контрольные испытания.

4. Методы математической статистики.

Практическая новизна исследования определяется тем, что внедрение результатов исследования в работу общеобразовательных школ позволит повысить эффективность учебного и тренировочного процессов детей, занимающихся баскетболом.

1 Игровая деятельность в обучении баскетболу школьников

1.1 Физиологические особенности детей 11-12 лет

В подростковом периоде значительно увеличиваются темпы роста скелета до 7-10см, массы тела - до 4,5-9кг в год. Мальчики отстают в темпах прироста массы и длины тела от девочек на 1-2 года. Еще не закончен процесс окостенения. Длина тела увеличивается в основном за счет роста туловища. Мышечные волокна, развиваясь, не успевают за ростом трубчатых костей в длину. Изменяются состояние натяжения мышц и пропорции тела.

Сердце интенсивно растет, растущие органы и ткани предъявляют к нему усиленные требования, повышается его иннервация. Рост кровеносных сосудов отстает от темпов роста сердца, поэтому повышается кровяное давление, нарушается ритм сердечной деятельности, быстро наступает утомление. Ток крови затруднен, нередко возникает одышка, появляется ощущение сдавленности в области сердца. Морфологическая структура грудной клетки ограничивает движение ребер, потому дыхание частое и поверхностное, хотя легкие растут и дыхание совершенствуется. Увеличивается жизненная емкость легких, окончательно формируется тип дыхания: у мальчиков - брюшной, у девочек - грудной [5].

Нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Нельзя выполнять движения слишком резко. Продолжать уделять внимание правильной осанке. Упражнения, оказывающие значительные нагрузки на сердце, чередовать с дыхательными упражнениями. Плохо переносятся продолжительные интенсивные нагрузки, поэтому, например, интенсивный бег рекомендуется чередовать с ходьбой. Широко использовать специальные дыхательные упражнения с целью углубления дыхания. Учить дышать глубоко, ритмично, без резкой смены темпа [13].

Двигательная деятельность учащихся на уроках должны оказывать формирующее, стимулирующее воздействие на организм, содействовать его росту и развитию. Однако не должно быть чрезмерных нагрузок, потому что энергетические ресурсы в возрасте 10-13 лет в значительной мере расходуются на пластические процессы, а интенсивные и продолжительная работа, требует также напряженного внимания, тормозят рост и развитие ребёнка.

Физические упражнения, применяемые на уроках, должны оказывать разностороннее влияние на организм детей, содействовать развитию опорно-двигательного аппарата, формированию хорошей осанки, повышать дееспособность кардиореспираторной системы, стимулировать обмен веществ в соответствии с потребностями растущего организма, укреплять нервную систему [26].

При выборе упражнений, которые наиболее благоприятно влияют на развитие детей, следует учитывать особенности их возраста.

До 11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков рост тела в длину происходит интенсивнее, чем прибавка в весе, а затем начинает преобладать увеличение веса. В 11-13 лет у девочек и 12-14 лет у мальчиков прирост окружности грудной клетки также начинает преобладать над приростом в весе. В связи с этим до 11-12 лет дети более способны к бегу и прыжкам, чем к силовым упражнениям. Прирост окружности грудной клетки способствует применению значительного объёма упражнений в беге, плавании, передвижении на лыжах. Эти упражнения помогают увеличивать жизненную емкость легких и силу дыхательной мускулатуры, одновременно разносторонне влияют на все другие функции организма. С 11-12 лет рекомендуется постепенно увеличивать на уроках удельный вес силовых упражнений [8].

При выборе упражнений и дозировании физических нагрузок нужно учитывать половые особенности детей. До 11-12 лет больших различий в физическом развитии мальчиков и девочек нет, но затем у девочек начинается интенсивный рост тела в длину, главным образом за счёт удлинения ног. В период 11-13 лет девочки опережают мальчиков по росту, весу и окружности

грудной клетки. Однако сердце девочек меньше по весу и объёму, грудная клетка менее развитая, жизненная емкость легких составляет 65-70% по сравнению с мальчиками, дыхание более частое, сила дыхательных мышц меньше, сила мышц кисти в 11-12 лет меньше на десять килограмм [11].

Нагрузки и в упражнениях на выносливость и в упражнениях на силу для девочек должны быть несколько меньшими, чем для мальчиков.

Вместе с тем время двигательной реакции у девочек до 12 лет лучше, чем у мальчиков, они более координированные, поэтому в упражнениях на быстроту, в выполнении одиночных движений и в упражнениях на ловкость они имеют некоторые преимущества перед мальчиками.

В каждой возрастно-половой группе нагрузки устанавливаются дифференцировано с учетом уровня физической подготовленности учащихся (состояния здоровья, развития двигательных навыков и качеств).

Способность мозга к обучению также различна. Если выполненное действие не соответствует заданному результату (например, передача мяча сверху не достигает цели), то на основе зрительной и другой информации в программу вносятся поправки. С их помощью при повторных попытках совершенствуется техника выполнения движений [35].

Произвольные движения человека управляют различные отделы спинного и головного мозга, однако ведущую роль играет кора больших полушарий головного мозга. Все эти отделы созревают по мере роста человека не одновременно. Раньше всего созревают те зоны коры больших полушарий, которые непосредственно принимают информацию от различных участков тела (зрительные, слуховые, вестибулярные, осязательные и др.) ими передают управляющие команды (моторные области), несколько позже окружающие их участки коры, в которых происходит узнавание и осмысление этой информации. Самыми последними в ходе индивидуального развития созревают высшие отделы коры (их называют ассоциативными), от которых зависят сознательная деятельность человека, сложные процессы мышления и речь. Эти

особенности роста мозга и определяют постепенное становление движений [21].

После 9 лет взаимосвязи между нервными клетками человека резко возрастает и к 10-12 годам приобретают черты, характерные для взрослых людей. Достаточное развитие ассоциативных зон и его речевых центров у детей в возрасте 10-12 лет позволяет учителю на занятиях чаще использовать метод рассказа и переходить к обучению ребят сложным спортивным движениям.

Вместе с тем у детей среднего школьного возраста (особенно у подростков 11-13 лет) в период полового созревания повышается возбудимость и нестабильность в работе мозга. В этот период ухудшается формирование двигательных навыков. Резко замедляется рост мышечной силы.

Всесторонняя физическая и функциональная подготовка на этапе начальной спортивной специализации помогает юным спортсменам успешно преодолеть переходный период [17].

Двигательные навыки. Основы движений закладываются у детей в раннем возрасте до 3-4 лет. На этой базе формируются специализированные моторные акты. К 12 годам дети уже осваивают основной объем приобретаемых двигательных навыков и умению программировать основные движения. Однако программирование предстоящих движений должно отличаться у юных волейболистов большой точностью, несмотря на недостаток времени. Многие движения в волейболе очень кратковременные. В такие промежутки времени невозможно вносить поправки при выполнении движения. Все движение от начала до конца должно быть заранее запрограммировано, что требует специальной отработки моторных программ. В процессе тренировки для этого изменяют условия выполнения отдельных приемов (положение тела игрока, расстояние до сетки) [10].

Развитие умственной работоспособности. На эффективность игровой деятельности волейболиста оказывают влияние его интеллектуальные качества, особенности типа нервной системы, способность к тактическому мышлению. В спортивных играх необходимы специальные интеллектуальные качества:

быстрота и объем зрительного восприятия, скорость переработки информации, развитое оперативное мышление, хорошая кратковременная память, устойчивость внимания, помехоустойчивость и др. У подростков, занимающихся волейболом, от качества формируются уже в 10-11 лет, под влиянием учебных занятий продолжают успешно развиваться.

Способность к решению простейших зрительно-моторных задач улучшается уже в 12 лет и продолжает развиваться до 16 лет.

У детей 10-12 лет заканчивается созревание зрительной системы. К этому времени высшие отделы мозга способны выделять и анализировать необходимые сведения из общего потока зрительной информации. В волейболе, где спортсмену постоянно нужно зорко следить за передвижениями игроков и мяча, роль зрения особенно велика [30].

Развитие двигательных качеств. Развитие мышечной силы имеет первостепенное значение для всестороннего совершенствования моторики детей и подростков. В период от 6-8 до 11-12 лет сила мышц возрастает на 30-60%. Причем темп прироста с возрастом силы отдельных крупных мышечных групп неравномерный. Особенно интенсивно с 10-11 лет развивается сила разгибателей туловища, затем разгибателей бедра и стопы, далее сгибателей плеча, туловища и предплечья и, наконец, сгибателей и разгибателей предплечья и голени. В младшем школьном возрасте различия в силе между мальчиками и девочками хотя и имеются, но не очень значительные. Более выраженный прирост силы у мальчиков происходит с 11-12 лет. К этому же периоду у детей более выражено проявляется преимущество в силе мышц ведущей, чаще правой руки [1].

Для характеристики динамических свойств мышечной системы школьников представляют интерес данные о возрастных особенностях точности дифференцирования и дозирования усилий разной степени. Показано, что от 6-8 до 10-11 лет умение различать мышечные усилия развивается слабо. Величина ошибок достигает как у мальчиков, так и у девочек 25-30%. Указанная способность интенсивно развивается от 11 до 16 лет, захватывая весь

подростковый период. При этом точность дифференцирования улучшается примерно в два раза. Различий в этой способности между мальчиками и девочками не обнаружено. Помимо силовых способностей выделяют еще скоростно-силовые качества, оцениваемые по величине усилий в небольшие отрезки времени. Наиболее типичный пример скоростно-силового упражнения - прыжки в высоту и многоскоки. Установлено, что максимальные показатели прыгучести достигаются у девочек к 13-15 годам, а у мальчиков - на два года позже [9].

Развитие психомоторных функций. Кинестетический контроль точности перемещений в различных суставах прогрессивно улучшается у детей вплоть до 12 лет. При этом отмечается определенная зависимость точности воспроизведения движений от величины развиваемого усилия или дополнительной нагрузки. Небольшие мышечные усилия повышают точность движения. Точность пространственных перемещений в суставах мало меняется даже при нагрузке, достигающей 30-40% максимального усилия. И лишь превышение 50-70% максимального усилия ведет к снижению пространственной точности движений.

Способность детей воспроизводить рукой заданную величину мышечного усилия в изометрических условиях вплоть до 10 лет изменяется мало. Она начинает повышаться после 11 лет и достигает максимума к 15-16 годам [12].

Функции кинестезии, обеспечивающие взаимодействие рук, более интенсивно развиваются от 11-12 до 14-15 лет. По времени это совпадает с периодом более прочного формирования у учащихся в процессе трудового обучения и физического воспитания двигательных навыков, требующих совместных движений рук и соответственно участия билатеральных функций кинестетического контроля.

Таким образом, различные формы кинестетического анализа, обеспечивающие контроль двигательных действий, развиваются в период школьного возраста поэтапно, достигая функциональной зрелости к 12-16 годам [30].

Дети младшего школьного возраста лучше запоминают временные, затем пространственные и хуже силовые параметры движений. В подростковом возрасте различие в этих показателях сглаживается, а скорость запоминания пространственных, временных параметров движений даже несколько убыстряется.

Для надежного исполнения игровых, спортивных и трудовых действий важное значение имеют программирование начала двигательного акта и соответствующая настройка к этому моменту физиологических систем. Изучение возрастных особенностей, точности программирования начала двигательного действия показало, что более интенсивное совершенствование функции, обеспечивающей предварительную оценку времени начала действия, происходит до 11-12 лет. К 14-15 годам темп совершенствования этой функции замедляется и вновь улучшается к 17-18 годам [22].

1.2 Организация учебной деятельности по баскетболу

Планирование учебной деятельности является принципиальным элементом работы учителя. Общий план работы утверждается на весь период работы. Правильное планирование во многом определяет успех в подготовке занимающихся. Учитель может составлять планы на длительный период (на несколько лет, на сезон, на время 1-го либо нескольких месяцев, от одной до нескольких недель и, естественно, на каждое занятие). Если он планирует работать с занимающимися несколько лет, имеет значение составить перспективный план работы. Общий план на этапе работы с начинающими школьниками (этап мини-баскетбола) и более конкретный – для работы со спортсменами. В этом случае учитель будет проводить работу, больше ориентируясь на совместный перспективный план действий [12].

План составляется на базе программы по баскетболу для общеобразовательных программ. Программа предусматривает организацию и проведение систематической многолетней и круглогодичной плановой учебной

и воспитательной работы. Учебный год продолжается от 9 до 10 месяцев. Поэтому для реализации общих задач нужно планировать конкретно такой период времени называемый макроциклом. Затем в зависимости от особенностей работы со школьниками учитель делит сезон на более короткие периоды, называемые мезоциклами, после чего рассматривает одно-двухнедельные периоды в каждом мезоцикле – микроциклы – и наконец, переходит к планированию каждого отдельного занятия. Каждый период необходимо планировать заранее [48].

Конкретный план каждого занятия обязан находиться в структуре плана на микроцикл, который, в свою очередь, должен быть в контексте плана на мезоцикл, согласующийся с общим расписанием на учебный год.

Содержание занятий и упражнений – конкретный учебный материал, нужный для решения установленных задач. Чтобы найти приоритеты содержания занятий можно придерживаться следующих критериев:

- конкретность (учитель должен базироваться лишь на конкретных составляющих содержания);
- отношение к задаче (приоритет приобретает содержание, наиболее нужное для решения задач);
- простота (более простое содержание должно доминировать над сложным);
- актуальность (приоритет имеет более актуальное заключение задачи содержание);
- расчет на будущее (содержание, облегчающее работу в будущем, должно преобладать над нейтральным);
- затраты усилий (приоритет имеет содержание с меньшими затратами физических и психологических усилий) [6].

Одной из основных форм работы с юными игроками должна быть индивидуальная тренировка, которая является основой роста мастерства юных игроков. Основные направления индивидуальных занятий:

- решение конкретных задач, стоящих перед игроком;

- устранение недостатков;
- подбор специальных упражнений для каждого игрока команды;
- умение объяснять, как лучше выполнить задание [13].

В организованном конкретном занятии задача состоит в том, чтоб посодействовать занимающимся выполнить установленные перед ними задачи. Для этого нужно попытаться создать благоприятную атмосферу, выбрать интересные и полезные упражнения, быть сдержанным и стараться беспристрастно оценить выполнение упражнений. Школьники не идеально владеют техникой и стратегией и, следовательно, будут допускаться ошибки – это составляющая часть тренировочного процесса. В большинстве ситуаций игрокам необходимо представить, что от их требуется, – это более отлично, чем объяснение. Если игроки пытаются и учитель контролирует процесс, относится уважительно к игрокам, самостоятельно от итогов, рано или поздно прогресс будет замечен. Учитель должен определить основные задачи тренировки и подобрать в соответствии с ними наиболее подходящие упражнения, учитывая отводимое на них время выполнения, физическую и психологическую нагрузку. Основных задач должно быть не более двух. Есть две серьезные ошибки: сделать слишком много на одном занятии или в отдельном упражнении и тренер не представляет четко, что он хочет достигнуть в целом [40; 46].

Таким образом, задачи тренировки имеют все шансы быть сгруппированы в несколько основных блоков:

- обучение – (задача игроков – исследование новейших элементов) работа над техникой (передачи, ведение, броски и т.д.) или тактикой (игра 1x1, 2x2 и т.д.);
- повторение (задача данного этапа – повторение изученных приемов с целью их совершенствования и уверенного выполнения);
- специфическая подготовка к игре, подготовка к игре с конкретным соперником. Для мини-баскетбольной команды главными задачами должны быть обучение и повторение [1; 3].

Подобранные упражнения должны быть интересными и

эмоциональными, соответствовать поставленным задачам. Для того, чтобы решить несколько задач в одном упражнении, тренер может использовать комплексное упражнение. Замечания он должен использовать для разъяснения основного упражнения. Не следует уподобляться комментаторам, постоянно давая игрокам советы, это не содействует развитию у спортсменов самостоятельного мышления и инициативы. Многократное повторение схожих упражнений ведет к понижению энтузиазма у игроков к их исполнению [42].

Рекомендуется модифицировать упражнения с изменением структуры, задач или того и иного. Если после выполнения одного упражнения последующее по собственной задаче или структуре аналогично на предыдущее, игрокам будет проще его понять и делать, даже в том случае, если предполагается поочередно его усложнять. Упражнения должны столько продолжаться, сколько понадобится, чтобы игроки его поняли и верно выполнили задание. Если продолжительность большая, то концентрация внимания снижается. Поэтому принципиально планировать разные по интенсивности упражнения и периоды отдыха между ними. Учитель должен стараться выбирать такие упражнения, чтобы все игроки деятельно участвовали в нем. Даже если средства ограничены, найти такие формы организации тренировки и подобрать такие упражнения, какие подходили выполнению соответственных задач [44].

Начальный этап подготовки юных баскетболистов различается особенной сложностью и трудностью работы. Это объясняется, во-первых, индивидуальностью контингента занимающихся данного возраста и, во-вторых, многообразием педагогических задач, которые необходимо решать на этом этапе. Упущенное в этом возрасте в дальнейшем уже трудно восполнить или исправить.

В итоге занятий во внеучебной деятельности, дети должны приобрести специальную игровую подготовку. Ловкость, представляющую собой сочетание специальных двигательных и интеллектуальных качеств. Подготовка детей, занимающихся баскетболом, должна представлять собой хорошо

продуманную систему, в которой количественные и качественные свойства соответствовали бы особенностям возрастного развития и общими задачами физического обучения [2; 39].

Тренировки проводятся в урочной форме по общепризнанной схеме (подготовительная, основная и заключительная часть) согласно расписанию, составленному с учетом занятости занимающихся учебной деятельностью, имеющейся материальной базы. Наряду с традиционной формой организации тренировки, следует применять еще самостоятельные занятия (в виде зарядки, выполнения домашних заданий, упражнения для укрепления здоровья и закаливания организма и т.д.), различные соревнования на первенство группы [18].

Занятия проводятся учителями физической культуры или педагогами, имеющими специальную подготовку. Во время занятий следует принимать меры предупреждения травм и соблюдать санитарно-гигиенические требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю.

Все свои планы на весь сезон учитель показывает в журнале общеобразовательного учреждения. Данная программа может являться программой дообразования, предназначенной для внеурочной формы занятий по физиологическому воспитанию общеобразовательных учреждений [25].

Цель программы: углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Основные задачи:

- улучшение здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы и т.д.;
- привитие ученикам организаторских качеств;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки

школьников по баскетболу;

- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ [16].

Основные задачи, стоящие перед учебными группами новичков:

– привитие интереса к занятием спортивными играми и воспитание спортивного трудолюбия;

– формирование физических качеств;

– знакомство детей с баскетболом и правилами игры;

– изучение основных приемов техники игры и простых тактических действий в нападении и охране;

– ознакомление с некоторыми теоретическими сведениями о влиянии физических упражнений на организм занимающихся и о спортивных играх;

– приобретение опыта участия в соревнованиях [27].

Основные задачи, стоящие перед учебными группами (2-ой год занятий):

– дальнейшее повышение уровня многосторонней физической подготовленности, ранее необходимых физических качеств – силы, быстроты, ловкости и т.д.;

– выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;

– усвоение основных теоретических сведений в соответствии с требованиями программы;

– дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактики игры;

– приобретение опыта участия в школьных, районных и городских соревнованиях и совершенствование тактических навыков;

– приобретение знаний и навыков практического судейства соревнований.

Спортивная подготовка баскетболистов включает в себя различные виды: физическую, техническую, тактическую, игровую, теоретическую, психологическую и др. Каждый вид подготовки имеет свои цели и задачи [47].

Физическая подготовка баскетболистов на начальном этапе.

Обучать технике, тактике, психологической и другим видам спортивной

подготовки стоит в единстве с развитием физических качеств необходимых для баскетболистов. Высокий уровень физической подготовки спортсменов – важный фактор в решении психологической готовности к ведению спортивной борьбы в экстремальных условиях. Физическая подготовка придает игрокам уверенность в себе, способствует проявлению волевых качеств [33].

Комплексный подход при планировании спортивной подготовки позволяет целенаправленно подвести обучающихся к соревновательной деятельности, где наиболее полно проявляется тесная взаимосвязь физических качеств и технико-тактического мастерства, просматривается психологическая готовность спортсменов к участию в спортивной борьбе, выявляются межличностные отношения в учебной группе (команде).

Грамотная работа в группах на начальном этапе спортивной подготовки имеет особое значение, так как именно в этот период у учащихся начинают формироваться навыки игры, воспитывается стойкий интерес к учебно-тренировочным занятиям. Именно этот период является фундаментом системы многолетней подготовки спортивных резервов [4].

В Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта баскетбол указан уровень влияния физических качеств и телосложения на результативность спортсменов. К наиболее значимым физическим качествам, которыми должны обладать баскетболисты относятся: быстрота (скоростные способности), ловкость (координационные способности), выносливость (общая и специальная). Кроме этого баскетболисты должны иметь хорошую силовую подготовку, гибкость, и немаловажная роль отводится телосложению и непосредственно ростовым показателям спортсменов [40].

Каждый занимающийся баскетболом примерно к 10-12 годам знает свою позицию (амплуа) на игровой площадке: защитник – разыгрывающий или атакующий, нападающий (форвард) – легкий или тяжелый (мощный), центральной игрок. Кроме командных тренировок со спортсменами различного игрового амплуа проводят индивидуальные и групповые тренировочные занятия разной направленности. Например, для атакующего защитника очень

важно уметь вовремя и точно выполнить передачу мяча, иметь хороший бросок со средней и дальней дистанции, владеть скоростным ведением. Спортсмен данного амплуа должен быть очень быстрым, ловким, обладать хорошим вертикальным прыжком и достаточно высоким ростом. А перед центровым игроком стоит другая задача. Он обязан хорошо играть под кольцом, уметь правильно занять позицию для подбора мяча, метко атаковать с близкой и средней дистанции. Для этого ему необходимо обладать высоким ростом (210-225 см), быть очень мощным для борьбы под щитом [22; 38].

Наиболее благоприятным периодом для начала систематических занятий баскетболом считают возраст 9-11 лет, то есть конец младшего школьного возраста и начало подросткового. На начальном этапе обучения учебно-тренировочные занятия в основном направлены на приобретение юными спортсменами общей физической подготовки. Для этого используют различные средства, которые способствуют не только физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, но и нацелены на то, чтобы выявить задатки учащихся относительно будущей спортивной специализации [7].

Во время планирования физической подготовки следует внимательно следить за сенситивными периодами развития двигательных качеств, чтобы не упустить тот возраст учащихся, когда наиболее эффективно решаются тренировочные задачи по развитию тех или иных физических способностей у спортсменов. Следует помнить, что возрастной период 9-11 лет является наиболее благоприятным для развития быстроты, аэробных возможностей (общей выносливости), гибкости и равновесия, которые так важны для баскетболиста. В этом возрасте довольно легко развиваются скоростно-силовые и координационные способности. Для этого используют различные подвижные и спортивные игры, эстафеты; элементы техники других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, акробатики. При подборе физических упражнений следует учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности учащихся [23].

Учебно-тренировочные занятия на начальном этапе подготовки должны обеспечить юному спортсмену пропорциональное физическое развитие. Для этого следует чередовать физические упражнения воздействующие на различные мышечные группы с теми которые укрепляют опорно-двигательный аппарат. Слаборазвитые мышцы спины, эластичный связочный аппарат не в состоянии долго поддерживать тело юного спортсмена в правильном положении, что может вызвать развитие деформации позвоночника, плоскостопие и т.п. Поэтому силовые способности следует воспитывать лишь в плане развития «мышечного корсета» удерживающего позвоночник и способствующего формированию правильной осанки, гармоничному развитию всех мышечных групп. Упражнения на силу должны быть кратковременными и без задержки дыхания [32].

В возрасте 7-9 лет у занимающихся очень низкая способность к выполнению физических упражнений в условиях кислородного долга. Поэтому при воспитании быстроты особое внимание следует уделять физическим упражнениям, которые способствуют развитию мгновенной двигательной реакции, увеличению темпа движений за короткое время, быстрому выполнению отдельного двигательного действия. С этой целью используют упражнения требующие реакции на звуковые и зрительные сигналы, бег с изменением направления и скорости, подвижные игры, эстафеты [44].

Положительный эмоциональный фон, особенно при использовании заданий игрового характера, также способствует развитию скоростных способностей у юных баскетболистов. Для воспитания выносливости чаще всего используют бег на различные дистанции, серийные упражнения циклического и общеразвивающего характера, подвижные игры, применяют «круговую тренировку» (от 4 до 10 станций) [38].

Метод круговой тренировки используют не только для воспитания и совершенствования выносливости, с помощью его развивают и сохраняют на должном уровне практически все физические качества спортсмена. Круговая тренировка имеет ряд методических вариантов. Наиболее часто тренеры

используют при работе с баскетболистами следующие [32]:

– круговая тренировка по методу длительного непрерывного упражнения (воспитание общей выносливости);

– круговая тренировка по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (воспитание силовой выносливости и скоростно-силовых способностей);

– круговая тренировка по методу интервального упражнения с ординарными (полными) интервалами отдыха (воспитание силовых и скоростных способностей).

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития координационных способностей (ловкости). Для этого в учебно-тренировочные занятия включают разнообразные элементы из акробатики, гимнастики, легкой атлетики; всевозможные прыжки, метания; подвижные игры; упражнения, которые связаны с преодолением препятствий и с ориентированием; эстафеты и контрастные задания (бег с увеличенным или укороченным шагом, ловля и метание маленького и большого мяча и т.п.); упражнения с временным выключением зрительного контроля; упражнения на равновесие (ходьба и бег по бревну или по гимнастической скамейке и т.п.); прыжки на подкидном мостике, упражнения со скакалкой и многие другие. Основная цель этих упражнений – расширение диапазона естественных и приобретенных умений и навыков, совершенствование функций вестибулярного аппарата [9].

Любому спортсмену, в том числе и баскетболисту, нужен высокий уровень развития гибкости для обеспечения жизненно важных действий и осуществления тренировочной и соревновательной деятельности. Во время проведения учебно-тренировочных занятий для развития гибкости необходимо использовать упражнения многократно повторяемые, с постепенно возрастающей амплитудой (махи, наклоны, вращательные движения). При этом на этапе начальной подготовки применяются в основном динамические упражнения [20].

Техническая подготовка баскетболистов на начальном этапе.

Баскетболисту очень важно научиться легко, точно, свободно, стабильно выполнять технические приемы игры. С этой целью в процессе технической подготовки спортсмена осуществляется большая, кропотливая работа по усвоению знаний, формированию умений и навыков. По мнению педагога Ж. К. Холодова, эффективность процесса обучения, продолжительность перехода от умения до уровня навыка зависят от [29]:

- 1) двигательной одаренности (врожденные способности) и двигательного опыта обучающегося (чем богаче двигательный опыт, тем быстрее образуются новые движения);
- 2) возраста обучающегося (дети осваивают движения быстрее, чем взрослые);
- 3) координационной сложности двигательного действия (чем сложнее техника движения, тем длительнее процесс обучения);
- 4) профессионального мастерства преподавателя;
- 5) уровня мотивации, сознательности, активности обучающегося и др.

Новые двигательные действия, которые сознательно вырабатываются в процессе обучения, дают возможность спортсмену увеличить количество приемов техники баскетбола и улучшить качество их исполнения. Научно доказано, что ранее освоенные навыки оказывают влияние на приобретение новых более сложных двигательных действий при их разучивании. Влияние может быть как положительным, облегчающим формирование нового навыка, так и отрицательным, затрудняющим процесс обучения. Чтобы избежать торможения одного навыка другим необходимо соблюдать четкую последовательность при обучении двигательному действию придерживаясь принципов физического воспитания – сознательности и активности, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, прочности и т.д. Для того чтобы обучить двигательному действию в баскетболе, как и в других видах спорта, применяют общепедагогические и специфические для

физического воспитания методы [8].

На первом этапе обучения – этапе ознакомления с упражнением – в основном используют общепедагогические методы. К общепедагогическим методам относятся словесные методы и методы наглядного воздействия. Из словесных методов наиболее часто при обучении двигательному действию применяют объяснение, разбор, инструктирование, распоряжения, команды, указания, комментарии, замечания. Из методов наглядного воздействия – непосредственную и опосредованную наглядность, методы направленного прочувствования двигательного действия [33].

Далее следует этап практического овладения действием. Для этого этапа характерно применение специфических методов, которые используются только в физическом воспитании. К специфическим относятся методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. Методы строго регламентированного упражнения позволяют каждое упражнение разучивать в строгой последовательности и с точно определенной нагрузкой. Все методы строго регламентированного упражнения делят в теории и методике физического воспитания на две группы: методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств [45].

К методам обучения двигательным действиям относятся целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения) и расчлененно-конструктивный метод. С помощью целостного метода упражнение осваивается с самого начала в целом виде, без расчленения на отдельные части. В основном его используют в тех случаях, когда двигательное действие не сложное по своей структуре или педагогу необходимо уточнить в каком месте при повторении упражнения большинство его учеников допускают ошибки. Это дает возможность тренеру понять, какие подводящие упражнения целесообразно подобрать спортсменам для устранения недостатков при разучивании сложного технического приема. Если при освоении технического приема будут выявлены ошибки, то в таком случае предпочтение отдают расчлененно-конструктивному методу, который предполагает расчленение целостного двигательного действия на отдельные

элементы с последующим поочередным их разучиванием и в дальнейшем с соединением всех частей в единое целое [48].

Чтобы у занимающихся было как можно меньше ошибок, педагог должен создать полноценное представление о техническом приеме, выделив основные опорные точки (ООТ), по терминологии М.М. Богена.

ООТ – это наиболее сложные моменты при освоении двигательного действия в целом виде без расчленения на отдельные части. Они и составляют программу действия для тренера. Благодаря основным опорным точкам у педагога появляется возможность при помощи подводящих упражнений исправить ошибки, которые допускают спортсмены. Подводящие упражнения помогают баскетболисту создать или уточнить представление о разучиваемом техническом приеме, прочувствовать и понять характер движений в каждой фазе изучаемого сложного двигательного действия. После того как новый технический прием баскетболистами будет усвоен приступают к его прочному закреплению и совершенствованию. На этом этапе целесообразно выполнять его в новых условиях и ситуациях, обогащая элементами новизны в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов [31].

Игровая подготовка позволяет баскетболистам совершенствовать технические умения и навыки, дает возможность проверить функциональные возможности организма спортсмена, увидеть насколько готова команда и отдельно каждый игрок к спортивной борьбе. Главным средством игровой подготовки является специально организованная и управляемая двусторонняя учебная игра направленная на решение определенных задач, например:

- закрепить ранее разученные технические приемы игры во взаимодействии;
- совершенствовать взаимодействия игроков придерживаясь жесткой заданной схемы, доведенной до автоматизма;
- создать экстремальную ситуацию, жесткие противодействия со стороны противоположной команды определенному игроку или команде в целом;
- совершенствовать психологическую подготовку;

– содействовать творческому подходу при решении поставленных задач, для образования новых, порой неожиданных игровых ситуаций и т.д. [39; 40].

Семашко Н.В. указывает на то, что игровая подготовка является одной из наиболее важных сторон подготовки спортсмена, она способствует совершенствованию умения ориентироваться на площадке, переходить от нападения к защите и наоборот, в соответствии с возникающими ситуациями правильно выбирать место для взаимодействия с партнерами, находить пути осуществления намеченного плана, брать на себя инициативу в организации атаки или обороны и уметь подчиняться в игре, распознавать сильные и слабые стороны противника и использовать их для победы [28].

1.3 Игровая деятельность в учебном процессе по баскетболу

Любой результат от оказываемого педагогического воздействия зависит от содержания, формы, способа применения, т.е. метода. В процессе обучения баскетболу можно выделить три основных группы методов: словесные, наглядные и практические.

Словесные методы – это рассказ, объяснение, команды, распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

К рассказу относят различные краткие сообщения о технике, тактике игры, различных приёмах, способах взаимодействия, месте, значении и использовании этих приемов в игровой деятельности [42].

В процессе объяснения раскрывается форма, содержание и структура специфических игровых движений или действий, с помощью которых достигается эффективность деятельности. Доходчивое объяснение является основой правильного освоения двигательных задач, выполнение тактических приемов и установок. Объяснение должно быть кратким, лаконичным, грамотным, акцентированным на главном вопросе.

Одними из специфических форм речевого воздействия в спортивной деятельности являются команды и распоряжения. С их помощью

осуществляется оперативное управление и воздействие на учеников. Они отличаются особой лаконичностью. В отличие от команд, распоряжения не имеют строго регламентированной формы, поэтому в процессе тренировки рекомендуется прибегать к распоряжениям, а не командам. Они даются для подготовки к началу (окончанию) выполнения упражнений или игровых заданий [27].

Задание – это форма постановки индивидуальной (или коллективно) задачи перед учениками с целью выполнения ими каких-либо упражнений или проведения учебных игр.

От задания отличается краткостью и лаконичностью указание. Оно направлено на корректировку и поправку действий, упражнений, игры в процессе противоборства соперникам.

Общение между учителем и учениками происходит в основном в процессе беседы. В ней осуществляется обмен мнениями, составляется план дальнейших действий для эффективного обучения, совершенствования полученных навыков.

Разбор – это краткий, обстоятельный анализ и оценка всех действий и их результата. Как правило, разбор проводят после завершения упражнения, игры или занятия [14].

В отличие от словесных, наглядные методы направлены на активизацию сенсорных процессов у учеников. Их отличает многообразие и различие. К ним относят показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками. Показ должен быть точным и четким. С его помощью у учеников формируется зрительный образ выполняемого движения или действия. В этой связи необходимо грамотно выбрать место для показа, обеспечить хороший обзор. Показ можно осуществлять в обычном или замедленном темпе, в целом виде или по частям.

К вспомогательным наглядным методам относятся демонстрация учебных фильмов, кино, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий и т.д. При обучении тактическим взаимодействиям особенно

эффективным является повторный или замедленный показ, метод «стоп-кадра».

К наглядным методам относят различные виды ориентирования. Например, с помощью разметки или условных ориентиров (линии, мячи, переносные стойки, стулья, разнообразные зрительные и звуковые сигналы) ограничивают направление движения, сигнализируют о его начале или окончании, регламентируют смену направления, задают траекторию полета мяча и т.п. [48].

Обязательным условием эффективности проведения тренировки является сочетание наглядных методов со словесными.

Все практические методы основываются на активной двигательной деятельности. Их грамотное использование имеет решающее значение в процессе подготовки баскетболистов.

Главным качеством в баскетболе является техника. Работа над техникой может осуществляться в целом или по частям. Несложные игровые приемы (например, стойки, перемещения, ведение мяча) могут разучиваться в целом виде. Их разложение по частям может только усложнить процесс обучения и нарушить его целостную структуру. Разучивая какие-либо приемы по частям, ученик осваивает сложные координационные движения по частям, а затем объединяет их в одно целое. Таким образом разучиваются, например, бросок в прыжке одной рукой от головы; ведение мяча с передачей и т.п. [20].

Каждое упражнение в баскетболе подразумевает многократное повторение игровых движений и действий до автоматического воспроизведения их параметров. С целью овладения техникой игровых приемов, используется их сочетание отдельными учениками или использование в процессе технико-тактических взаимодействий группой занимающихся. По мере овладения простыми приемами, задания усложняются. При этом придерживаются определенной последовательности:

- от упражнений без мяча переходят к технике владения мячом;
- от статических упражнений на месте – к динамическим упражнениям в движении;

– от обособленного единичного исполнения – к сочетанию и чередованию действий;

– от многократного повторения в облегченных условиях – к применению в различных игровых ситуациях [6].

Работая над техникой и тактикой баскетбола, рекомендуется применять подводящие упражнения, которые объединяют в блоки. Блоки позволяют после освоения простых движений подойти к овладению сложными технико-тактическими действиями. Учебные игровые задания должны выполняться в строгой последовательности и могут в себя включать:

– имитацию отдельных фаз движения с мячом или без него (например, подбрасывание мяча над собой при изучении бросков);

– фиксацию положений звеньев тела в ключевые моменты данного приема (например, при изучении броска в прыжке игрок, запрыгнув на гимнастическую скамейку, принимает положение замаха, т.е. мяч поднят к голове);

– создание условий принудительного ограничения амплитуды и направления движений (например, использование педагогом или партнером вертикально расположенной картонки или планшета для предотвращения отклонения в сторону локтя бросающей руки занимающимся, осваивающим технику дистанционного броска одной рукой от плеча);

– временное выключение из целостного движения отдельных звеньев тела (например, выполнение штрафных бросков из положения сидя на стуле) [47].

К выполнению целостного игрового приема следует переходить только тогда, когда ученики уверенно и свободно освоили все базовые элементы как отдельно, так и во взаимосвязи. Время и количество подводящих упражнений зависят от индивидуальностей учеников, результативности процесса обучения.

Для более результативного овладения навыками игры в баскетбол используют различные методы обучения: круговой, соревновательный, интервальный, игровой, сопряженный и т.д. Например, метод сопряженных воздействий заключается в создании оптимальных условий для

взаимосвязанного комплексного совершенствования игровых приемов и необходимых для их эффективного воспроизведения физических качеств. Соревновательный метод мотивирует учеников к достижению высоких результатов, победе над соперником, совершенствованию навыков. Игровой метод создает благоприятный эмоциональный фон для обучения и совершенствования игровых навыков, пробуждает у занимающихся интерес к систематическим занятиям [33].

Игровой и соревновательный методы можно назвать основными в процессе подготовки баскетболистов, поскольку баскетбол – это одновременно игра и соревнование. В основе игрового метода лежит определенным образом упорядоченная игровая двигательная деятельность. К признакам игрового метода относятся:

- ярко выраженные элементы соперничества и эмоциональности в игровых действиях;
- изменчивость условий ведения борьбы и выполнения движений;
- высокие требования к творческой инициативе в движениях;
- отсутствие строгой регламентации в характере движений и их нагрузке;
- комплексное проявление разнообразных двигательных навыков и качеств [4].

К игровому методу можно отнести различные эстафеты, игровые упражнения, игровые задания и непосредственно сама игра. Игра является лучшим методом в плане обучения двигательным навыкам и подходит для детей любого возраста. Например, для решения двигательных задач можно использовать игру под названием «Выдерни хвост». Ученики делятся на пары и становятся друг напротив друга по боковой линии. К спине каждого участника прикреплен так называемый «хвост» (матерчатая лента). Задача игрока, передвигаясь по залу оторвать «хвост» сопернику и сохранить свой. Сохраняя свой хвост, дети двигаются по залу как бы уворачиваясь. Одновременно с этим они стараются персонально опекать соперника для того, чтобы отнять чужой «хвост». По причине того, что поворачиваться непосредственно спиной к

сопернику нельзя (это приведет к поражению), а соперник не дает себя победить, детям приходится передвигаться в правильной стойке [46].

Такие игры, как «Отними мяч» или «Забрось мяч первым» способствуют развитию основных баскетбольных навыков. Применение игрового метода в учебном процессе позволяет эмоционально окрасить каждое занятие, донести информацию до учеников на позитиве, эффективнее обучить основным приемам. Игры позволяют наглядно объяснить ученикам, как правильно выполнять какие-либо действия. Принимая условия игры, дети оказываются вынужденными решать поставленную задачу только при правильном выполнении определенных упражнений или условий.

Соревновательный метод как бы продолжает и дополняет игровой. Его основу составляет специально организованная соревновательная деятельность. Этот метод особенно эффективен на этапе совершенствования. Он может быть представлен соревнованием на количественный или качественный результат, играми по упрощенным правилам, двусторонними учебными или контрольными играми, официальными соревнованиями [11].

Игровой, как и соревновательный, методы являются достаточно привлекательными. Однако, они требуют достаточной подготовленности занимающихся в плане техники и тактики игры. Наибольший эффект в игровом методе достигается при строгой регламентации времени, отводимого на решение конкретной задачи. В этой связи, продолжительность игровых заданий и игр должна быть нормирована.

На начальном этапе обучения следует первостепенное значение уделять индивидуальным состязаниям на точность и качество выполнения заданий. По мере технического роста, следует менять приоритеты: переходить к командным соревнованиям, стимулировать быстроту и результативность действий в условиях возрастающей активности противоборства [45].

2 Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Исследование проводилось в период с сентября 2021 г. по март 2022 г. в МБОУ «Ермаковская средняя школа №1» с. Ермаковское Ермаковского района Красноярского края и состояло из трёх этапов.

Первый этап. Исходя из изучаемой проблемы были выделены объектная область, предмет и объект исследования. Затем была сформулирована тема работы, а также выдвинута рабочая гипотеза, определена цель и поставлены основные задачи исследования.

На втором этапе проводились: теоретический анализ и обобщение литературных данных, подбор и подготовка испытуемых для педагогического эксперимента и его проведения. Итогом второго этапа явилось формирование концептуальной схемы исследования.

В ходе третьего этапа был проведен педагогический эксперимент с сентября 2021 года по февраль 2022 года, по результатам которого оценивалась эффективность экспериментального комплекса и осуществлялась математико-статистическая обработка полученных в ходе исследования данных и их интерпретация. Завершением работы в целом явилось формирование выводов и оформление работы.

Педагогический эксперимент представлял собой обоснование повышения уровня технической подготовки школьников 11-12 лет в учебном процессе по баскетболу на уроках физической культуры. Планирование занятий осуществлялось в рамках учебного процесса. Экспериментальная и контрольная группы занималась баскетболом 2 раза в неделю. Занятия проходили в спортивном зале.

По результатам предварительного тестирования были отобраны контрольная и экспериментальная группы. Каждая группа состояла из 10 человек в возрасте 11-12 лет. Всего участвовало 20 обучающихся 11-12 лет

Ермаковской СШ №1: группа №1 (экспериментальная) – 10 обучающихся 6 класса А, группа №2 (контрольная) – 10 обучающихся 6 класса В.

В дальнейшем контрольная группа занималась по стандартной программе, а экспериментальная группа занималась с включением экспериментального комплекса игровых заданий и подвижных игр.

В итоге с помощью тестов были выявлены изменения технических показателей у детей экспериментальной группы. Эффективность воздействия экспериментальной программы определялась по динамике технических показателей.

2.2 Методы исследования

Основными методами исследования являются:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики;
- контрольные испытания.

Анализ научно-методической литературы.

Проанализированы учебно-методические пособия, электронные ресурсы, авторефераты, диссертационные материалы, научные статьи. В результате анализа литературы сформулированы проблема исследования, цель, предмет, гипотеза, задачи и методы исследования. При анализе информационных источников изучались особенности здоровья и физического воспитания детей младшего школьного возраста, возрастные особенности развития детей младшего школьного возраста, показатели физического развития детей, оценка технической подготовки детей в баскетболе.

Педагогический эксперимент.

В нашем исследовании был использован прямой сравнительный педагогический эксперимент, проводимый в уравниваемых условиях.

Эксперимент проводился с целью проверки эффективности

разработанного комплекса игровых средств, направленного на повышение уровня технической подготовки обучающихся 11-12 лет. Основным средством комплексного развития технических навыков являлись специальные игровые задания и подвижные игры.

Исследование проводилось в период с сентября 2021 г. по март 2022 г. в МБОУ «Ермаковская средняя школа №1» с. Ермаковское Красноярского края. Всего участвовало 20 обучающихся 11-12 лет, которые были разделены на контрольную и экспериментальную группы, по 10 человек в каждой.

Методы математической статистики.

Экспериментальный материал, полученный в ходе исследования, был обработан методами стандартной математической статистики. Математическая обработка заключалась в вычислении средних арифметических, среднеквадратических отклонений, ошибок средних арифметических. Достоверность различий выборочных средних определялась с помощью t -критерия Стьюдента. Различия между выборочными средними, принимались за существенные при 5% уровне значимости ($p < 0,05$), что признается надежным в исследованиях.

Контрольные испытания.

Основным этапом исследования было определение уровня развития технической подготовки. Для определения уровня развития ряда технических качеств использовались следующие тесты:

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.

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.

Тест 3. Бросок в кольцо с места. Учащиеся разбиваются по парам: один подает мяч, другой с контрольной точки выполняет броски в кольцо 10 раз подряд. Затем партнеры меняются ролями. Засчитывают каждый попавший в кольцо мяч. Броски выполняются малыми мячами.

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). Фиксируется количество точных попаданий в кольцо.

Тест 5. Передача мяча обеими руками от груди в стену. Учащиеся располагаются в 2м 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.

3 Разработка экспериментального комплекса игровых заданий и подвижных игр

3.1 Экспериментальный комплекс игровых заданий и подвижных игр

Основные методические принципы.

На первом этапе начального обучения, использование заданий и подвижных игр позволяет ученикам ознакомиться с близкими по структуре движениями, используемыми в баскетболе. На данном этапе все задания выступают в роли подводящих упражнений.

На втором этапе, по мере овладения техникой изучаемого движения, используемого в игре, на этапах углубленного разучивания и совершенствования, используются упражнения и подвижные игры, требующие от учеников объединения точности и качества выполнения игрового движения в условиях, приближенных к соревновательным, с быстротой перемещений и скоростью выполнения. Под влиянием эмоционального фона навык стабилизируется.

На третьем этапе применяются более сложные задания и подвижные игры, используемые на этапах совершенствования техники. В играх отображается более ярко выраженный эмоциональный характер соревнований, на примере которых занимающиеся привыкают к реальным соревновательным условиям и могут на высокой скорости применять изученные технические приемы, быстро и слаженно действовать с командой, при необходимости резко и правильно принимать решения простых и сложных тактических задач.

Подбирая подвижные игры для школьников, занимающихся баскетболом, учитывались их возможности и уровень подготовки и то, что они должны максимально соответствовать этому уровню подготовки и развивать необходимые качества. При этом правила в играх должны быть такими, по которым игроки не смогут выбывать из игры, потому что первыми выбывают,

как правило, наиболее слабые, которым как раз наоборот надо больше участвовать в играх и тренироваться.

Основные методы выполнения заданий: повторный, станционный, круговой, игровой, соревновательный. Основное условие гибкого и эффективного управления тренировочным процессом – постоянный мониторинг состояния всех его компонентов, а именно: учет и анализ всей проделанной работы и контроль физического состояния, реакции на тренировочную нагрузку.

В процессе обучения отдельным игровым приемам выделялись несколько этапов, в ходе которых с помощью специфических методов и средств решаются конкретные дидактические задачи.

1. Ознакомление с приемом.

Задача: создать четкое представление об изучаемом элементе техники.

Методы обучения: вербальный, сенсорный.

Средства обучения: сообщение сведений о приеме, его месте и значении в игре; показ правильной техники выполнения приема; демонстрация плакатов, схем, медиаматериалов.

2. Изучение приема в упрощенных условиях.

Задача: освоить основную структуру игрового приема.

Методы обучения: целостного и расчлененного упражнения.

Средства обучения: подводящие упражнения с пофазным воспроизведением, выполнение приема при искусственном ограничении, выполнение приема на контролируемой скорости.

3. Углубленное разучивание приема.

Задача: освоить детали техники выполнения приема.

Методы обучения: целостного упражнения с избирательной отработкой деталей техники, игровой, соревновательный.

Средства обучения: целостное выполнение разновидностей приема на соревновательной скорости, упражнения в усложненных условиях, воспроизведение приемов в сочетании с другими игровыми действиями,

соревнование на быстроту и точность выполнения.

4. Целостное формирование двигательного навыка.

Задача: взаимосвязанно совершенствовать технику и развивать специфические физические качества, необходимые для эффективной реализации данного игрового приема.

Методы обучения: сопряженных воздействий, круговой тренировки, игровой.

Средства обучения: упражнения сопряженного характера, чередование упражнений на технику и развитие физических качеств, игровые задания комплексного характера, эстафеты и подвижные игры, предполагающие максимальную реализацию физического потенциала и качественное выполнение приема.

5. Ситуационное изучение приема.

Задача: совершенствовать технику в условиях, приближенных к игровым.

Методы обучения: целостного упражнения, моделирования ситуаций игрового противоборства.

Средства обучения: упражнения с воспроизведением конкретного приема в заданных ситуациях или с его вариативным применением в ответ на изменение обстановки (зрительный, звуковой сигнал), выполнение приема в ситуациях активного противодействия, взаимодействие с партнером в игровых условиях.

6. Закрепление приема в игре.

Задача: развивать способность максимально воспроизводить свой двигательный потенциал в условиях игрового противоборства.

Методы обучения: игровой, соревновательный.

Средства обучения: упражнения соревновательного характера; учебные двусторонние игры, включая игры с целевым изменением правил; участие в соревнованиях.

В общем и целом, игровые задания и подвижные игры, которые использовались в экспериментальной группе, отвечали следующим условиям:

– занятия подвижными играми должны быть воспитывающими по характеру (тренер организовывал и проводил игры так, чтобы у детей не

проявлялись отрицательные эмоции, например, нечестность, агрессивность, споры и др.);

- практическое проведение подвижной игры не требовало длительной организационно-подготовительной работы;

- планировалась последовательность прохождения игр (при планировании учитывались задачи физического воспитания детей младшего школьного возраста, их подготовленность, а также постепенность накопления навыков и знаний);

- постепенно осуществлялся переход от знакомых игр к незнакомым (с этой целью в незнакомые игры, сходные с пройденными, вводились новые правила и условия, последовательно повышались требования в овладении навыками и умениями);

- игры соответствовали подготовленности занимающихся (принцип доступности);

- содержание подвижных игр варьировалось (усложнялось или упрощалось по усмотрению педагога).

Подвижные игры.

Обычные салочки. Один из играющих – водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвёртого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

Круговые салочки. Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди.

Выигрывают те, кого не смогли осалить.

Колдунчики. Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запяпнает убегающего, он его «заколдовывает» – тот возвращается в то место, где его запяпнали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие – когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15 человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

Вышибалы. Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Если ловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

Гуси-Лебеди. На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая «гусятник». По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорогу шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки – это «гора». Все играющие находятся в «гусятнике» – «гуси». За горой очерчивается круг «логово», в котором размещаются 2 «волка». По сигналу – «гуси – лебеди, в поле», «гуси» идут в «поле» и там гуляют. По сигналу «гуси – лебеди домой, волк за дальней горой», «гуси» бегут к скамейкам в «гусятник». Из-за «горы» выбегают «волки» и догоняют «гусей». Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

Поймай мяч. В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

Третий лишний. Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой – догоняет. Убегающий спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, стает лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

Также в экспериментальной группе применялись задания и подвижные игры, направленные непосредственно на обретение конкретных технических навыков и элементов.

Для повышения эффективности ведения мяча были подобраны следующие игры: «Пятнашки с мячом», «Эстафеты», «Мастер ведения», «Отбери мяч», «Выбей мяч», «Зеркало».

Для развития и совершенствования передачи мяча: «Быстрая передача», «Тигр в круге», «Охота за мячами», «Спасительный мяч», «Выбей противника», «Мяч свободному».

Для обучения технике бросков мяча мы использовали подвижные игры: «Пятнашки», «Слушай сигнал», «Эстафета с передачей мяча», «Кто быстрее», «Дуэт», «Подбор», «Муравейник».

Игровые задания и подвижные игры проводились в начале основной части занятия, на них отводилось 7-10 минут.

Также были подобраны подвижные игры способствующих развитию физических качеств обучающихся, которые органически включены в начало основной части тренировочного занятия: «Круговая охота», «Кто кого перетолкнет» и другие.

Специальные игровые задания.

Упражнения для развития необходимых технических приёмов. Сгибание

и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей,

передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 30 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 30 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

3.2 Проверка эффективности применения экспериментального комплекса игровых заданий и подвижных игр

Для оценки технической подготовки применялись тесты:

Тест 1. Ведение мяча «змейкой» 30м.

Тест 2. Челночный бег с ведением мяча 3x10м.

Тест 3. Бросок в кольцо с места.

Тест 4. Бросок в движении от щита.

Тест 5. Передача мяча от груди в стену.

Анализируя исходные данные, уровень технической подготовки контрольной и экспериментальной групп на начало эксперимента не имел достоверных различий, то есть группы были одинаковы.

Динамика роста показателей представлена в таблицах 1 и 2. Итоги эксперимента свидетельствуют об определённых изменениях показателей в экспериментальной группе (рисунки 1-5).

По результатам тестирования проведено вычисление достоверности различий в начале и в конце эксперимента в обеих группах.

Таблица 1 – Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

№	Тесты	КГ Рез-ты $X \pm m$	ЭГ Рез-ты $X \pm m$	t табл	t эксп	P
1	Ведение мяча «змейкой» 30м	14,3 ± 1,1	14,2 ± 1,2	2,1	1,04	P>0,05
2	Челночный бег с ведением мяча 3x10м	19,8 ± 1,4	19,9 ± 1,3	2,1	1,17	P>0,05
3	Бросок в кольцо с места	4 ± 0,4	4 ± 0,5	2,1	0,24	P>0,05
4	Бросок в движении от щита	5 ± 0,3	5 ± 0,4	2,1	0,28	P>0,05
5	Передача мяча от груди в стену	15 ± 1,3	14 ± 1,2	2,1	1,33	P>0,05

Таблица 2 – Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

№	Тесты	КГ Рез-ты $X \pm m$	ЭГ Рез-ты $X \pm m$	t табл	t эксп	P
1	Ведение мяча «змейкой» 30м	13,7 ± 0,9	12,5 ± 0,8	2,1	3,64	P< 0,05
2	Челночный бег с ведением мяча 3x10м	18,7 ± 1,2	16,8 ± 1,1	2,1	3,72	P< 0,05
3	Бросок в кольцо с места	4 ± 0,4	6 ± 0,3	2,1	4,35	P< 0,05
4	Бросок в движении от щита	5 ± 0,3	7 ± 0,2	2,1	4,76	P< 0,05
5	Передача мяча от груди в стену	16 ± 1,2	20 ± 0,9	2,1	5,08	P< 0,05

В тесте «ведения мяча «змейкой» 30м» ЭГ улучшила результат на 21,2%, в контрольной на 4,2% (рисунок 1).

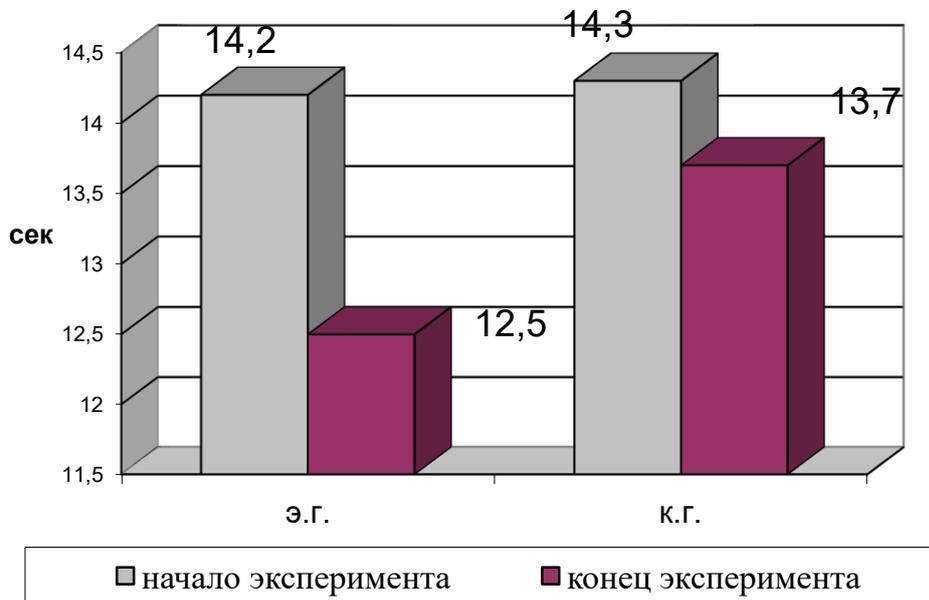


Рисунок 1 – Результаты ведения мяча «змейкой» 30м

В тесте «челночный бег с ведением мяча 3x10м» ЭГ улучшила результат на 15,6%, в контрольной на 5,5% (рисунок 2).

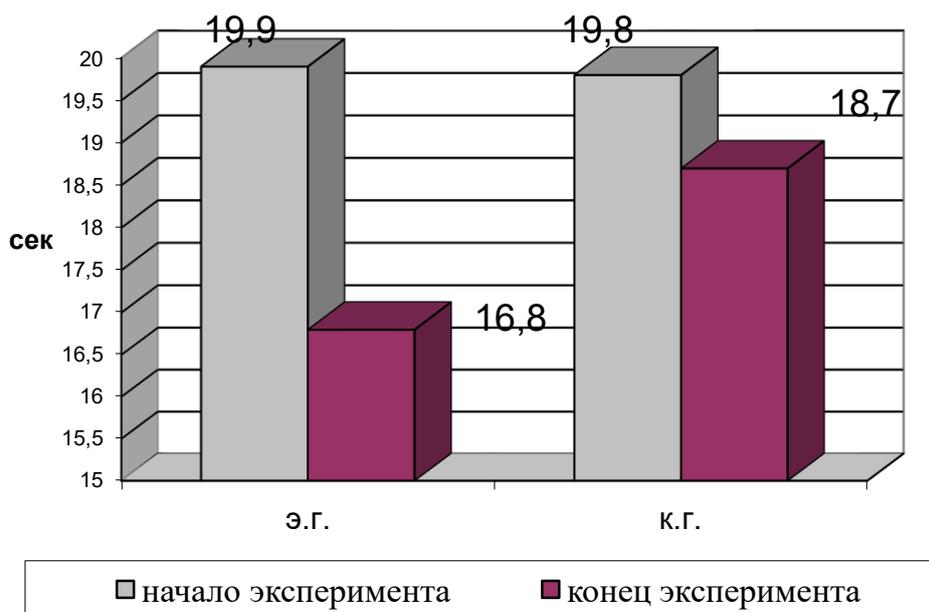


Рисунок 2 – Результаты челночного бега с ведением мяча 3x10м

В тесте «бросок в кольцо с места» ЭГ улучшила результат на 33%, в контрольной прироста не наблюдается (рисунок 3).

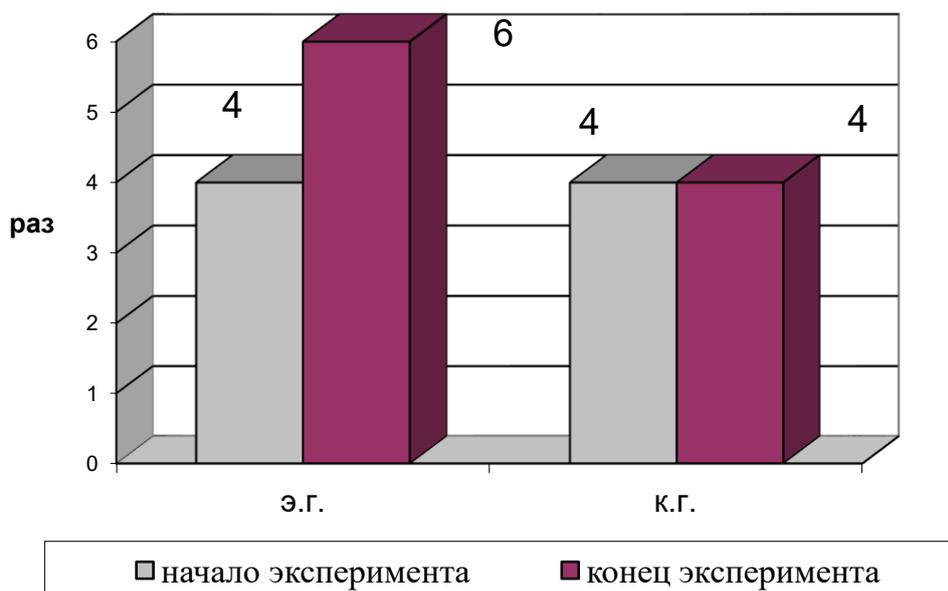


Рисунок 3 – Результаты броска в кольцо с места

В тесте «бросок в движении от щита» ЭГ улучшила результат на 28,6%, в контрольной прироста не наблюдается (рисунок 4).

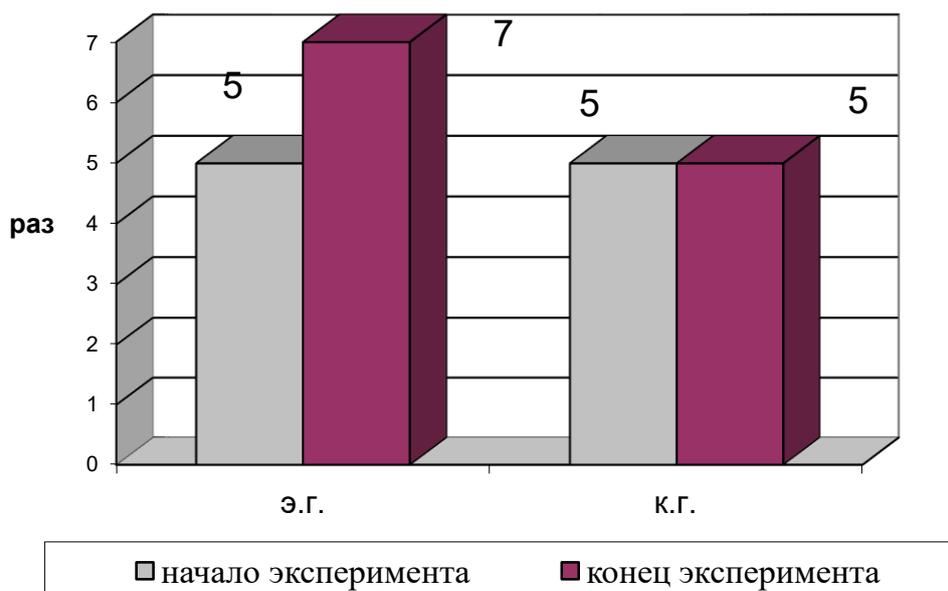


Рисунок 4 – Результаты броска в движении от щита

В тесте «передача мяча от груди в стену» ЭГ улучшила результат на 30%, в контрольной на 6,7% (рисунок 5).

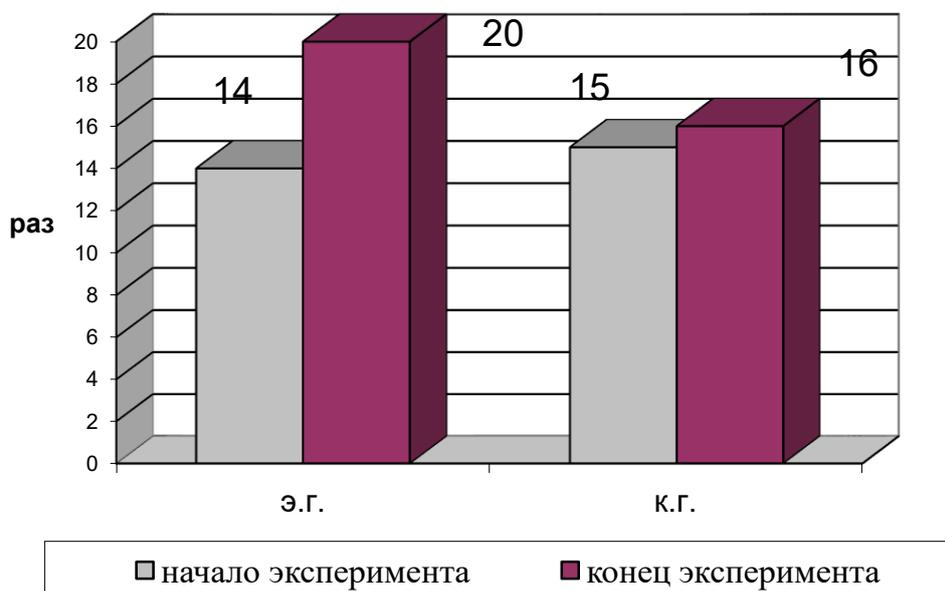


Рисунок 5 – Результаты передачи мяча от груди в стену

В целом педагогический эксперимент показал, что предложенный нами комплекс эффективен. Во всех тестах показатели экспериментальной группы достоверно выше, чем контрольной (рисунок 6).

Прирост технических показателей экспериментальной группы в процентном соотношении:

- в тесте «ведения мяча «змейкой» 30м» прирост 21,2%;
- в тесте «челночный бег с ведением мяча 3x10м» прирост 15,6%;
- в тесте «бросок в кольцо с места» прирост 33%;
- в тесте «бросок в движении от щита» прирост 28,6%;
- в тесте «передача мяча от груди в стену» прирост 30%.

Достоверного прироста технических показателей в контрольной группе не наблюдается.

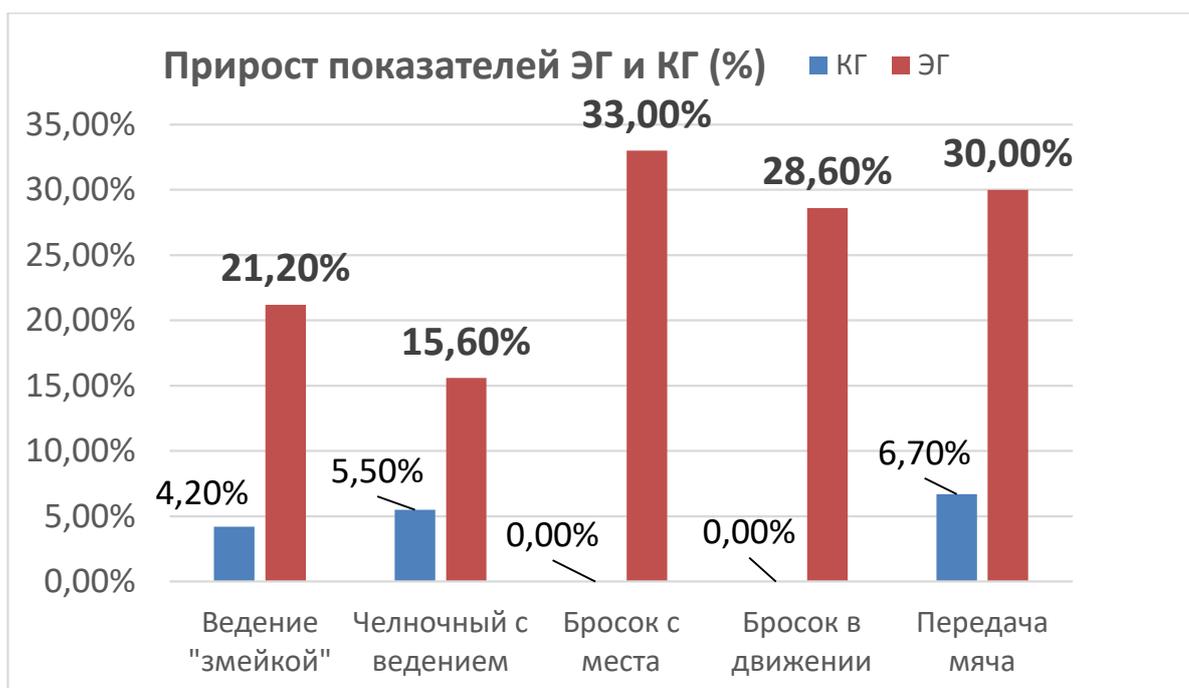


Рисунок 6 – Прирост показателей ЭГ и КГ в процентном соотношении

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Изучив возможности использования игровых заданий для совершенствования технических приёмов в баскетболе, выявлено, что игры обладают широкими дидактическими возможностями. С их помощью можно формировать чрезвычайно широкий спектр умений, навыков и необходимых физических качеств в зависимости от того, как организуется подготовка и проведение игры, какие мотивы закладываются в ее основу учителем. Высокая эффективность игровых методов обучения обусловлена существенными преимуществами по сравнению с традиционными.

Задание – это форма постановки индивидуальной или коллективной задачи перед учениками с целью выполнения ими каких-либо упражнений или проведения учебных игр.

2. Разработан экспериментальный комплекс игровых заданий и подвижных игр для обучения технике игры баскетбол. Он включал: упражнения для развития необходимых технических приёмов; упражнения для развития игровой ловкости; упражнения для развития быстроты движений и прыгучести.

Также в экспериментальной группе применялись задания и подвижные игры, направленные непосредственно на обретение конкретных технических навыков и элементов: обычные салочки, круговые салочки, колдунчики, вышибалы, гуси-лебеди, поймай мяч, третий лишний и другие.

Игровой и соревновательный методы можно назвать основными в процессе подготовки баскетболистов, поскольку баскетбол – это одновременно игра и соревнование.

3. Педагогический эксперимент показал, что предложенный нами комплекс игровых заданий и подвижных игр в обучении технике игры в баскетбол школьников 11-12 лет в рамках уроков физической культуры эффективен. Во всех тестах показатели экспериментальной группы достоверно выше, чем контрольной.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Айткулов, С. А. Управление тактико-технической подготовкой спортсменов в командных видах спортивных игр и теория функциональных систем / С. А. Айткулов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. – С. 8-10.
2. Барбашов, С. В. Тактическая подготовка в баскетболе в контексте тактического мышления как системообразующего компонента / С. В. Барбашов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 4. – С. 17-20.
3. Белов, С. В. Баскетбол. Броски по кольцу / Белов С.В. // Физкультура в школе. – 2012. – №6. – С.17-18.
4. Болгов, А. Н. Аспекты принятия управленческих решений в соревновательной деятельности баскетбольных команд в условиях неопределенности / А. Н. Болгов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2010. – № 1 (59). – С. 19-22.
5. Бондарь, А. А. Особенности подготовки баскетболистов к соревновательной деятельности / А. А. Бондарь. // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2011. – №3 (73). – С. 14-16.
6. Бурцев, А. В. Формирование навыков ориентировки в пространственно-временных параметрах игровой деятельности / А. В. Бурцев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2011. – Т. 20. – № 3. – С. 39–43.
7. Бусыгин, И. В. Изучение структуры соревновательной деятельности квалифицированных баскетболистов как фактор совершенствования учебно-тренировочного процесса / И. В. Бусыгин // Вестник Пензенского государственного университета. – 2015. – № 4 (12). – С. 80-84.
8. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам / В. Ф. Машенькина, О. С. Шалаев, И. А. Сучков / под общей ред. Г.Я. Соколова. – Омск: СибГАФК, 2011. – 60 с.
9. Данилов, В. А. Повышения эффективности игровых действий в

баскетболе: автореф. дис. ... докт. пед. наук / Данилов В.А. – Москва, 2009. – 43 с.

10. Дмитриев, С. В. Теория спортивной техники и «семантика движений» – в поисках взаимодействия / С. В. Дмитриев, Ю. А. Михайлов // Физическое воспитание студентов. – № 4. – 2010. – С. 15-25.

11. Дорошенко, Э. Ю. Управление технико-тактическим мастерством спортсменов в игровых командных видах спорта с учетом игрового амплуа / Э. Ю. Дорошенко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. – № 10. – С. 23-28.

12. Клименко, А. А. Пространство деятельности спортсмена и его развитие в ходе технико-тактической подготовки / А. А. Клименко, А. Б. Бгуашев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 65-68.

13. Клименко, А. И. Взаимосвязь тактического и оперативного мышления высококвалифицированных баскетболистов различных игровых амплуа / А. И. Клименко. – Ростов н/Д: ПИ ЮФУ, 2009. – 93 с.

14. Козин, В. В. Использование технических приемов баскетболистами в условиях ограниченного оперативного пространства / В. В. Козин, Д. Ю. Витман // Организационно-методические аспекты подготовки спортсменов: материалы V научно-практической конференции преподавателей и аспирантов, посвященной 60-летию факультета спорта. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2016. – С. 82-87.

15. Козин, В. В. Информационные технологии, средства визуализации в подготовке спортсменов игровых видов спорта / Козин В. В. // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. Издательство СибГУФК (Омск). – 2016. – №1. – С. 59-65.

16. Козин, В. В. Программа тестирования точности слежения и прогнозирования игровых ситуаций квалифицированных баскетболистов / В. В. Козин, Д. Ю. Витман // Организационно-методические аспекты учебного и учебно-тренировочного процессов в условиях вуза: материалы IV научно-

практической конференции преподавателей и аспирантов факультета спорта. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2016. – С. 42-46.

17. Козин, В. В. Способ регистрации и анализа соревновательных игровых действий спортсменов / В. В. Козин, В. Н. Притыкин // Бюллетень изобретений. – 2016. – № 28. – С. 26-30.

18. Красникова, О. С. Характерные особенности тактики спортивных игр / О. С. Красникова // Перспективные направления в области физической культуры и спорта и туризма : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Нижневартовск, 2011. – С. 188-120.

19. Крылько, А. Г. Баскетбол в школе: учебное пособие / А. Г. Крылько. – СПб: АСТ, 2012. – 165 с.

20. Кугаевский, С. А. Деятельностно-ситуативный способ обучения баскетболистов 8-11 лет технико-тактическим действиям / С. А. Кугаевский, В. В. Козин // Омский научный вестник. – 2014. – Вып. 4 (127). – С.183-186.

21. Кузин, В. В. Баскетбол. Начальный этап обучения / Кузин В.В., Полиевский С.А. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 136 с.

22. Лалаков, Г. С. Обоснование тренировочных нагрузок, регламентирующих тактико-техническую подготовку в спортивных играх / Г. С. Лалаков, В. В. Козин, В. А. Блинов // Омский научный вестник. Сер. Общество. История. Современность. – 2015. – № 3 (139). – С.141-144.

23. Макаров, Ю. М. Концепция формирования игровой деятельности в спортивных играх / Ю. М. Макаров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 7. – С. 78-83.

24. Медведев, В. Г. Интегративный подход к изучению и оценке технического мастерства спортсменов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. Г. Медведев. – М., 2013. – 23 с.

25. Мирошникова, Р. В. Обучение баскетболу / Мирошникова Р. В., Потапова Н. М., Кудряшов В. А. – Волгоград, 2014. – 35 с.

26. Непопалов, В. Н. Принятие решения как фактор эффективности игровой деятельности / В. Н. Непопалов // Теория и практика физической

культуры. – 2006. – №10. – С. 43-45.

27. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. / Д. И. Нестеровский – М: «Академия», 2007. – 325 с.

28. Носов, В. В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: метод. указания / В. В. Носов. – Ульяновск: УлГТУ, 2006. – 30 с.

29. Портных, Ю. И. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие / Портных Ю. И., Лосин Б. Е., Кит Л. С., Луткова Н. В., Минина Л. Н. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008. – 66 с.

30. Портных, Ю. И. Использование метода игрового проектирования в процессе обучения игровой соревновательной деятельности / Ю. И. Портных, С. Л. Фетисова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2010. – № 1 (59). – С. 85-88.

31. Притыкин, В. Н. Организационная структура комплексных методик технико-тактической подготовки в баскетболе / В. Н. Притыкин // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №2. – С. 38-41.

32. Притыкин, В. Н. Технология совершенствования спортивной игры / В. Н. Притыкин // Современные наукоемкие технологии. – 2015. – № 12 (2). – С. 358-365.

33. Рамзайцева, А. А. Обучение ситуационной технике бросков мяча в гандболе с использованием системы развернутых алгоритмов / А. А. Рамзайцева, Ю. М. Макаров, А. А. Чуркин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 10 (92). – С. 104-109.

34. Родин, А. В. Тактическая подготовка квалифицированных баскетболистов на основе метода игровых задач / А. В. Родин, Е. А. Павлов // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. – 2011. – № 4. – С. 69.

35. Савин, Е. И. Спортивные игры: учебное пособие / Савин Е. И. – М: Феникс, 2011. – 144 с.

36. Сергеева, А. И. Система подготовки юных баскетболистов на этапе начальной подготовки в ДЮСШ / Сергеева А. И. // Молодой ученый. – 2015. – №14. – С. 155-159.
37. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков. – Москва: Академия, 2010. – 520 с.
38. Ульянов, В. А. Баскетбол. Первые шаги / Ульянов В. А. // Физкультура в школе. – 2010. – №1. – С. 37-40.
39. Хмелик, Н. Н. Постарайся попасть в кольцо / Хемелик Н. Н. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 70 с.
40. Хмелик, Н. А. Баскетбол: техническое мастерство / Хмелик Н. А. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 50 с.
41. Царев, М. А. Система моделирования и визуализации игровых эпизодов в игровых видах спорта на примере футбола / М. А. Царев // Инновации. – 2009. – №2. – С. 138.
42. Чернецов, М. М. Коллективное ткачество мысли в футболе / М. М. Чернецов, В. А. Пегов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 7 (113). – 2014. – С. 183-186.
43. Яхонтов, Е. Р. Баскетбол / Яхонтов Е. Р., Генкин З. А. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 45 с.
44. Яхонтов, Е. Р. Баскетбол и система подготовки спортсменов / Яхонтов Е. Р. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008. – 52 с.
45. Яхонтов, Е. Р. Теоретическое обоснование введения в научно-методический обиход спортивных игр понятия «ситуационная техника» / Е. Р. Яхонтов // Научно-педагогические школы университета: научные труды: ежегодник. – 2016. – С. 26-36.

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

А.Ю. Близневский

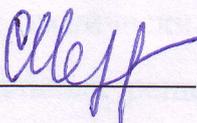
« 04 » июля 2022 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

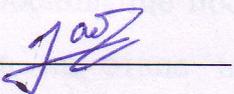
**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ ЗАДАНИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ
БАСКЕТБОЛА ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ НА УРОКАХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Научный руководитель



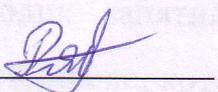
к.п.н., доцент С.Н. Чернякова

Выпускник



Д.В. Заболотный

Нормоконтролер



Е.А. Рябченко

Красноярск 2022