

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Демиденок Владислав Витальевич

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема Обучение технике броска в баскетболе на уроках физической культуры
учащихся шестых классов

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д-р пед. наук, проф. Сидоров Л.К.

(дата, подпись)

Руководитель д-р пед. наук, проф. Сидоров Л.К.

(дата, подпись)

Обучающийся Демиденок В.В.

(дата, подпись)

Дата защиты _____

Оценка _____

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС УЧАЩИХСЯ ШЕСТЫХ КЛАССОВ.....	
Особенности учебно-воспитательного процесса учащихся шестых классов.....	
Организация и проведения урока физической культуры в шестых классах.....	
Обучение технике выполнения бросков в баскетболе на уроках физической культуры.....	
ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	29
Методы исследования.....	29
Организация исследования.....	32
ГЛАВА III. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ БРОСКА В БАСКЕТБОЛЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	
Выявление, обоснование и внедрение в учебно-воспитательный процесс учащихся шестых классов средств и методов обучения техники броска в баскетболе	
Выявление результативности применения средств и методов обучения техники броска в баскетболе	
ВЫВОДЫ	43
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	45

ВВЕДЕНИЕ

Урок физической культуры, как системный учебно-воспитательный процесс, в ряде некоторых школ в полной мере, к сожалению, не реализуется. Причины этому могут быть различные: от малого объема знаний учителя, халатного отношения к своему предмету до отсутствия специалиста вообще и д. р. Вопрос о плодотворном проведении урока физической культуры в каждой школе звучит злободневно.

От качества урока зависит очень многое, вплоть до состояния здоровья занимающихся. И поэтому существует необходимость в тщательной и добросовестной подготовке к нему, а особенно к его организации и проведению. Урок физической культуры возлагает большую ответственность на учителя, как очень специфичный вид деятельности педагога, и требует особого внимания к себе, так как во время занятия у учащихся формируются двигательные умения и навыки необходимые для жизни и для конкретных видов спорта, изучающихся во время обучения в школе одним из таких видов спорта является баскетбол.

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Баскетболисты выполняют все действия на площадке с одной целью: создать необходимые условия для успешного броска мяча в корзину. Поэтому броски мяча в корзину являются одним из самых важных приемов техники игры в нападении. Основными требованиями к броску являются точность, стабильность, быстрота, эффективность в условиях противодействия. Решающее влияние на точность броска оказывает прицеливание, работа ног и рук, особенно кисти, для этого важно умение сохранять равновесие и координацию движений в любом положении. Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из

различных исходных положений, с любых дистанций при противодействии соперников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока. Бросок мяча в корзину — считается одним из наиболее необходимых технических приемов в баскетболе. Бросок как бы венчает усилия баскетболистов, ведущих нападение. Точность бросков мяча по корзине сразу же отражается не только на счете матча, но и на боевом духе, настроении команды, а в итоге на эмоциональном состоянии баскетболистов. Развитие точности бросков, как и совершенствование других сложных технических приемов, закрепление правильного навыка их выполнения, требует большого количества повторений. В то же время, несмотря на большой объем тренировочной работы, часто случается, что точность бросков повышается недостаточно, а время, затраченное на их совершенствование, используется неэффективно. Все это вызывает особый интерес к поиску методов и методических приемов развития броска в баскетболе в процессе тренировок и игровой деятельности.

Цель исследования: Выявить, обосновать и внедрить в учебно-воспитательный процесс средства и методы направленные на обучение техники броска в баскетболе учащихся sixth классов.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретическое и практическое состояние проблемы обучения на уроках физической культуры техники броска в баскетболе.
2. Выявить и обосновать средства и методы обучение техники броска в баскетболе у учащихся sixth классов.
3. Объединить средств и методы в комплекс и внедрить в учебно-воспитательный процесс учащихся sixth классов.
4. Выявить результативность применения средств и методов для обучения техники броска в баскетболе у учащихся sixth классов.

Объект исследования: Учебно-воспитательный процесс учащихся sixth классов.

Предмет исследования: Средства и методы обучения технике броска в баскетболе.

Гипотеза исследования: Процесс обучения технике броска в баскетболе у учащихся шестых классов на уроках физической культуры будет результативным если:

- Будут выявлены и обоснованы средства и методы обучения технике броска в баскетболе;
- В учебно-воспитательный процесс обучающихся шестых классов будут внедрены средства и методы обучения технике броска мяча в баскетболе;
- Будет выявлена результативность применения средств и методов обучения технике броска в баскетболе

Практическая и теоретическая значимость:

Результаты данной работы можно использовать на уроках физической культуры у учащихся шестых классов для обучения технике броска мяча в баскетболе.

ГЛАВА I УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС УЧАЩИХСЯ ШЕСТЫХ КЛАССОВ

Особенности учебно-воспитательного процесса учащихся sixth классов

Учебно-воспитательный процесс является органическим единством процессов обучения, воспитания и развития. Его сущность заключена в передаче педагогами социального опыта и его усвоения воспитуемыми посредством взаимодействия тех и других. Он направлен на удовлетворение потребности современного общества в образованных людях, способных решать производственно-экономические, научные и социально-культурные задачи, поставленные историческим временем. В структуре педагогического процесса в качестве основных компонентов выступают обучение и воспитание. Каждый из них, в свою очередь, состоит из множества других взаимосвязанных процессов. Так, в обучении выделяют процесс преподавания и процесс учения, в воспитании - процессы воспитательных воздействий, их восприятие воспитуемыми, самовоспитание и др. К компонентам педагогического процесса относятся цель, задачи, содержание, средства, методы и формы взаимодействия педагогов и воспитуемых, а также педагогические условия и результаты педагогического процесса. Направленность учебно-воспитательного процесса вытекает из потребностей общества и общей цели воспитания человека. Исходя, из нее определяются частные цели и задачи обучения и развития, а также его содержание. Цели и содержание – важнейшие компоненты педагогического процесса. Они определяются социальным заказом и являются планируемым результатом педагогической деятельности. Общая цель конкретизируется в педагогических задачах, включающих образовательное, воспитательное и развивающее содержание. Все компоненты УВЧ тесно взаимосвязаны, поскольку решение образовательных задач невозможно в отрыве от воспитания, а процесс воспитания базируется на создании определенных представлений, опирающихся на соответствующие знания.

«Обучение и воспитание учащихся проводится в процессе учебной работы, внеклассных и внешкольных занятий и общественно полезного труда. Основной формой организации учебно-воспитательной работы в школе является урок», – говорится в Уставе средней общеобразовательной школы.

Это указание в полной мере относится к работе по физическому воспитанию в школе. Урок физической культуры является такой формой занятий, которой охватываются в обязательном порядке все учащиеся школы. Уроки проводятся с определенным постоянным составом учащихся данного класса. Это позволяет лучше организовать и проводить занятия, учитывая конкретные условия и физическую подготовленность занимающихся. Уроки физической культуры проводятся по твердому расписанию, в определенные дни и часы недели, в течение определенного количества времени (45 мин.). Они в своей совокупности обеспечивают систематическое изучение того минимума знаний и навыков, который предусмотрен программой, и, следовательно, составляют основу для разностороннего физического воспитания учащихся. Правильное проведение уроков обеспечивает успех самостоятельной работы и выполнения учащимися различных заданий учителя, связанных с совершенствованием умений и навыков, получаемых на уроках. Эти задания учащиеся выполняют дома или в секциях. Таким образом, уроки являются основой и для самостоятельных личных или групповых занятий учащихся. Из кратких бесед учителя на уроках учащиеся узнают о задачах и значении физической культуры и спорта, о достижениях спортсменов. На уроках они знакомятся с новыми для них видами физических упражнений и играми, у детей воспитывается интерес к гимнастике, спорту и играм. Все это содействует вовлечению детей в кружки и команды, привлекает к участию в различных массовых физкультурных и спортивных мероприятиях. Следовательно, урок является основой для всей внеклассной массовой и спортивной работы с учащимися. Физическое воспитание имеет большое прикладное значение. Среди физических упражнений, применяемых на уроках физической культуры, очень много таких, которые имеют жизненно важное значение и применяются в повседневной жизни, в быту. Задача школы состоит в том, чтобы учащиеся привыкли к использованию средств физического воспитания ежедневно в

различных условиях учебы, труда и отдыха. Всему этому дети учатся, прежде всего на уроках физической культуры. Как по содержанию, так и по организации уроки физической культуры имеют специфические особенности. Они проводятся в зале, на площадке, в коридоре, где дети менее ограничены в движениях, а это создает особые условия для организации детей и проведения урока. Дети на уроках физической культуры занимаются не в обычной школьной форме, а в спортивных костюмах, находятся в иных температурных условиях. Во время урока им приходится неоднократно менять свои места для выполнения упражнений и входить в многообразное взаимодействие друг с другом. Кроме того, учитель может сознательно изменять обстановку на уроке, когда дети неожиданно для себя и других вынуждены действовать в полной зависимости от коллектива. Уроки физической культуры отличаются большим многообразием двигательных ощущений, воздействующих на организм учащихся. Поэтому здесь больше, чем где-либо, должен осуществляться индивидуальный подход к учащимся. Все эти особенности усиливают ответственность учителя за проведение уроков физической культуры.

Каждый урок физической культуры должен отвечать следующим требованиям:

- а) иметь определенные задачи – общие, выполнение которых должно быть обеспечено в процессе всех уроков или серии уроков, и частные, выполняемые в течение одного взятого урока;
- б) быть правильно методически построенным;
- в) быть последовательным продолжением предыдущих занятий и в то же время иметь свою целостность и законченность; одновременно с этим он должен в значительной степени предусматривать задачи и содержание следующего очередного урока;
- г) соответствовать по своему содержанию, определенному составу учащихся в отношении возраста, пола, физического развития и физической подготовленности;
- д) быть интересным для учащихся, побуждать их к активной деятельности;
- е) содержать упражнения и игры, содействующие разностороннему физическому развитию, укреплению здоровья, формированию осанки;

- ж) правильно сочетаться с другими уроками в расписании учебного дня;
- з) носить воспитывающий характер.

Результаты педагогического процесса в физическом воспитании зависят от качества учебной и воспитательной работы, проводимой на уроках. Это достигается последовательным решением задач, положенных в основу каждого урока. Уроки физической культуры имеют образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Образовательные задачи заключаются в обучении детей выполнению физических упражнений, предусмотренных программой, в совершенствовании изученных упражнений, а также в развитии умений и навыков применять изученные упражнения в изменяющейся обстановке. Последовательное выполнение образовательных задач приводит к систематическому, прочному и полному изучению всего учебного материала программы. Для разрешения одних образовательных задач необходимо относительно длительное время (ряд последовательных уроков), а для решения других – достаточно лишь одного урока. К образовательным задачам относится также получение детьми знаний о физической культуре и спорте, о сохранении здоровья, режиме дня, правильном дыхании, закаливании, правильном выполнении физических упражнений. Выполнение образовательных задач обычно сочетается с решением воспитательных и оздоровительных задач. На уроках физической культуры воспитывается внимание, дисциплинированность, воля, аккуратность, бережное отношение к имуществу, а также чувство дружбы, товарищества, целеустремленность, самостоятельность и настойчивость в преодолении трудностей. Оздоровительные задачи, как и воспитательные, должны решаться на каждом уроке. Правильное построение и проведение уроков физической культуры, занятия в соответствующих костюмах, необходимое санитарно-гигиеническое состояние мест занятий, проведение уроков на открытом воздухе – все это создает благоприятные условия для решения оздоровительных задач.

Одним из наиболее важных вопросов, связанных с уроком физической культуры, является вопрос о построении урока. Под структурой урока понимается ориентировочный план, которым можно пользоваться как основой при составлении отдельного урока. Структура урока помогает учителю в

рациональном подборе упражнений, наиболее правильном расположении материала и определении возможной нагрузки на уроке. Построение урока зависит от поставленной задачи, которая определяется в соответствии с последовательным изучением программного материала. Для выполнения поставленных задач подбирается соответствующий учебный материал, определяются последовательность его изучения и методические приемы обучения. Решение любых педагогических задач на уроке физической культуры часто требует усиленной деятельности организма занимающихся. К этой работе организм должен быть соответствующим образом подготовлен.

И. П. Павлов, указывая на необходимость подготовки организма к решению трудных задач, говорил, что в клинике и педагогике постепенность и тренировка – основное физиологическое правило. Это указание обязывает учителя решать педагогические задачи, требующие значительных усилий со стороны занимающихся, не в начале урока, а в середине, после некоторой подготовки. Решение основных задач урока требует и соответствующей организационной подготовки занимающихся, создания у них необходимого настроения и желания приступить к выполнению этих задач. После того как проведена необходимая организационная подготовка учащихся и выполнено Павловское «физиологическое правило» о постепенности, следует приступить к решению основной задачи. Выполнение основных педагогических задач чаще всего совпадает с самым большим напряжением и активностью занимающихся. После общего относительно большого напряжения организма и, как правило, повышенного эмоционального состояния учащихся недопустим резкий переход к состоянию покоя. Поэтому в построении урока отражается постепенный переход к состоянию покоя и организованное завершение занятий. Таким образом, в построении каждого урока различаются три части; первая часть – организующая, подготавливающая учащихся к выполнению наиболее трудных задач урока, условно называется вводной; вторая часть – направлена на выполнение основных задач урока, условно называется основной; третья, во время которой организованно завершается урок, условно называется заключительной.

Деление на части является относительным. Каждый отдельно взятый урок вне зависимости от его задач с начала и до конца должен быть слитным, единым, и все задачи и содержание урока выполняются в тесной взаимосвязи.

Перед современным учителем физической культуры стоит задача обеспечить высокий уровень активности учащихся на уроках. Для этого необходимо, чтобы школьники испытывали интерес к занятиям физическими упражнениями, стремились развивать необходимые для этого физические и психические качества и получали удовольствие от этих уроков.

Активность, проявляемая учениками на таких уроках, может быть представлена в двух видах: познавательная и двигательная.

Познавательная активность учащихся заключается во внимательном восприятии учебного материала и осмысленном отношении к нему, что вызывает прочное его освоение. Двигательная активность учащихся связана с непосредственным, мотивированным и осознанным выполнением физических упражнений. Другими словами, и познавательная и двигательная активность прежде всего характеризуется психической активностью школьника.

Исходя из двойного определения психической активности человека (биологическая и социальная), можно выделить ряд факторов, обеспечивающих активность школьников на уроках физической культуры. К ним относятся:

- 1) биологические факторы: потребность в движении, потребность в сохранении жизни и здоровья;
- 2) социальные факторы: особенности организации деятельности на уроках, оценка деятельности другими людьми, прежде всего учителем, интерес к урокам, чувство удовлетворенности уроками и истинные цели занятия физическими упражнениями.

Интерес – это осознанное положительное отношение к чему-либо, побуждающее человека проявлять активность для познания интересующего объекта. В психологии интерес характеризуют рядом определенных качеств: широта (круг интересов человека), глубина (степень интереса к какому-либо объекту), устойчивость (продолжительность сохранения интереса к какому-либо объекту), мотивированность (степень сознательности или случайности,

преднамеренность интереса), действенность (проявление активности для удовлетворения интереса). Интересы учащихся к урокам физической культуры отличаются достаточным разнообразием: стремление укрепить здоровье, сформировать тело, развить физические и психические качества (волю и т.д.). Важно отметить, что интересы девочек и мальчиков также отличаются. Девочки чаще желают формировать красивую фигуру, развивать гибкость, совершенствовать изящество движений, походку и т.п. Мальчики, как правило, хотят развивать силу, выносливость, быстроту и ловкость. Привлекательность физической культуры имеет и характерные возрастные особенности. Младшими школьниками, прежде всего, управляет интерес к двигательной активности вообще (на основе первичных мотивов). Они и без уроков физической культуры любят бегать, прыгать и играть. Подростки занимаются физическими упражнениями, используя мотивы, связанные с развитием личности (вторичные мотивы). Например, ими движет желание быть похожими на какого-либо «героя», который является их кумиром, эталоном для подражания, или развивать объем мышечной массы для того, чтобы иметь авторитет среди определенного круга людей. Старшеклассники на первое место ставят мотивы, связанные с их жизненными планами. Их занятие физическими упражнениями в первую очередь вызвано целью подготовить себя к конкретной будущей профессиональной деятельности.

Каждый учитель физической культуры, который стремится к тому, чтобы учащиеся проявляли высокую степень активности на его уроках, должен строить учебный процесс, учитывая возрастные особенности и мотивацию учащихся.

Активность учащихся во многом зависит от многих факторов, основными из которых являются: правильная постановка задач урока, создание положительного эмоционального фона, оптимальная загруженность школьников на уроке. Создание положительного эмоционального фона имеет исключительное значение на уроках, в том числе и на уроках физической культуры. Как правило, он формируется у школьников еще до начала урока и должен сохраняться на всем его протяжении. Однако эмоциональный фон может меняться по ходу занятия. Это зависит от самочувствия учеников, их

интереса к физической культуре как к предмету, к физическим упражнениям, конкретному уроку или личности учителя, от оценок их деятельности, настроения, поведения и самочувствия учителя. Существует несколько основных факторов, способствующих повышению эмоциональности урока и вызывающих радость у школьников, выполняющих физические упражнения.

Обстановка на уроке и поведение учителя существенно влияют на эмоциональность занятий, иногда превращая все дело в шутку. Урок физической культуры всегда приносит удовлетворение и радость, если школьники двигаются, а не сидят, скучая на скамейках, если они видят учителя в хорошем настроении, понимают его шутки, знают и наглядно ощущают результаты своего труда. Излишняя возбужденность учителя (суетливость, шумливость), как правило, приводит к повышению неорганизованной активности учеников. Не следует смешить и развлекать школьников, бесконечно шутить с ними. Важно, чтобы строгость, точность и четкость действий учителя перемежались улыбками, словами поощрения учеников за их успехи, подбадриванием их при временных неудачах.

Использование игрового и соревновательного методов, в силу их психологических особенностей, всегда вызывает у школьников сильную эмоциональную реакцию. Следует помнить, что часто эта реакция может быть настолько сильной, что выполнение учебных задач становится практически невозможным. Сильные эмоции по своей природе долго затухают после окончания игры или соревнований, поэтому использовать эти методы на уроке следует, определив их место, форму и меру. Упражнения в соревновательной форме рекомендуется планировать на конец урока. Совершенно недопустимо использовать их перед разучиванием техники физических упражнений. Игра – это привычная форма занятий для школьников. Для детей младшего школьного возраста это не только развлечение, но и способ развития (возрастная особенность). С помощью игр, требующих проявления двигательной активности, ученики усваивают правила и нормы рациональных форм движений, развивают психические и физические качества, коммуникативные способности. На уроках с младшими школьниками важно использовать сюжетные игры, при этом учитель, создавая определенный игровой сюжет

деятельности для учеников, включает в содержание урока программный учебный материал. Применяя такой метод, учитель сам должен стать участником игры, поверить в реальность создаваемых им образов и выполнять соответствующую сюжету роль. С повышением возраста школьников следует использовать игры, отличающиеся все большей реалистичностью. Это могут быть разнообразные спортивные игры, вначале с упрощенными правилами и условиями выполнения, затем полностью соответствующие реальным требованиям.

Разнообразие используемых на уроке средств и методов. Известно, что однообразная физическая деятельность приводит к развитию неблагоприятных психических состояний: монотония, психическое пресыщение.

Существует множество способов разнообразить средства и методы проведения уроков: использовать фронтальную, групповую или круговую организацию занятий; включать различные новые физические упражнения (например, для развития одного и того же физического качества можно использовать разные по содержанию упражнения); менять обстановку, условия урока (переход из спортивного зала на воздух, музыкальное сопровождение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений в водной части урока).

Правильная постановка задач урока. Исследователи проблем, связанных с изучением проявлений активности школьников на уроках физической культуры, отмечают снижение учебной активности у учащихся из-за того, что учитель допускает ошибки, ставя задачи урока. Наиболее типичными из них являются следующие:

- учитель перечисляет упражнения, которые будут выполнять ученики на уроке, вместо того чтобы поставить задачу, которую следует решить;
- задача, которая ставится учителем, значима для него, а не для учеников;
- учитель ставит неконкретную задачу («научиться метать», «будем учиться играть в баскетбол»);
- учитель ставит непривлекательные задачи для учеников; конкретная и грамотно сформулированная задача не всегда приводит к желаемому результату. Важно, чтобы учебная задача была связана с интересами школьников и их потребностями;

-учитель ставит перед учениками задачу, недостижимую в пределах одного урока. Это создает у школьников впечатление, что усилия, которые они затратят на данном уроке: напрасны. Оптимизация загруженности школьников на уроке. Оптимальная загруженность учащихся на уроке может быть достигнута рядом специальных организационно - дидактических мер, основными из которых являются:

- 1) устранение ненужных пауз на уроке, которое осуществляется несколькими способами: обеспечив спортивным инвентарем всех членов учебной группы; выполняя с учениками в паузах подготовительные и подводящие упражнения; поручая ученикам наблюдение за качеством выполнения упражнений одноклассниками;
- 2) осуществление постоянного контроля учителя за учениками в процессе всего урока (школьники предупреждены, что все их действия и поведение будут оценены, причем оценивается не только уровень знаний, умений и навыков, приобретаемых ими на уроке, но и их активность, внимательность и дисциплинированность);
- 3) включение в учебную деятельность всех учеников, даже тех, которые освобождены от выполнения физических упражнений. Освобожденные, присутствующие на уроке, получают задание внимательно следить за тем, что делают остальные, мысленно выполнять все упражнения. Известно, что идеомоторная тренировка не только способствует формированию двигательных умений, но и развивает (в незначительной степени) физические качества. Освобожденных учеников следует привлекать к судейству, использовать в роли помощников - организаторов.

Активность школьников на уроках физической культуры определяется тем, как учитель соблюдает дидактические принципы организации педагогического процесса. В рамках данного учебного пособия не представляется возможным рассмотреть все существующие принципы, которые условно делятся на две группы: одна- отражает мировоззренческую сторону процесса обучения-учения, другая - процессуально-техническую.

Вероятно, следует остановиться на тех, которые могут способствовать повышению учебной активности учащихся. Основными из них являются следующие:

- принцип оптимальной трудности заданий: упражнение, даваемое ученикам для выполнения, должно быть посильно для них и в то же время принуждать их прилагать значительные усилия; определяя оптимальные трудности задания, учителю необходимо учитывать следующие факторы: 1) координационную сложность упражнения; 2) величину затрачиваемых физических усилий; 3) боязнь учащихся не справиться с упражнениями; 4) степень осмысления учащимися сложности задания;

- принцип сознательности: ученики должны осознать роль физических упражнений в моральном, волевом, эстетическом и этическом воспитании, значение гиподинамии для здоровья человека, необходимость физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности;

- принцип связи обучения с практической жизнью: сознательное усвоение учебного материала отмечается в полной мере только в том случае, если оно имеет для ученика определенный жизненный смысл, поэтому учитель должен постоянно показывать школьникам связь изучаемых упражнений с практической жизнью, акцентируя внимание учеников не на технической чистоте исполнения упражнений, а на их значимости для развития психических и физических качеств, двигательных умений и навыков;

- принцип индивидуализации: этот термин обозначает вовсе не индивидуальную работу с отдельным учеником, а индивидуальные особенности каждого школьника, которые следует учитывать учителю. На уроках физической культуры принцип индивидуализации проявляется в выборе и выполнении учебных заданий: у каждого человека складывается собственный темп овладения учебным материалом (в зависимости от способностей, уровня подготовленности, типологических особенностей темперамента и характера) и индивидуальный оптимальный уровень нагрузки (в психофизиологическом аспекте). В соответствии с этим учитель физической культуры обязан индивидуализировать меру воздействия на учеников.

Организация и проведения урока физической культуры в шестых классах

Хорошая подготовка учителя к урокам – залог успешного их проведения.

Подготовку к урокам учитель начинает задолго до начала учебного года. Он внимательно знакомится с программным материалом, продумывает последовательность его изучения. Много внимания учитель уделяет планированию программного материала в соответствии с конкретными условиями школы и климатическими условиями. В процессе подготовки к урокам учитель знакомится с методической литературой, опытом других педагогов и все лучшее использует в своей работе.

Готовясь к очередному уроку, учителю надо учесть итоги предыдущих уроков и в связи с этим решить, какой материал повторить, а какой изучить.

При подготовке к уроку составляется план, и определяются конкретные образовательные задачи урока, которые должны быть сформулированы четко и ясно. В плане урока отражаются также вопросы текущего учета (по каким видам, как будет проведена проверка заданий, кого из детей проверить и т.д.) и определяется возможное задание на дом.

При подготовке значительное внимание уделяется вопросам, связанным с методикой проведения упражнений. Для этого учитель до мельчайших подробностей предусматривает различные методы и приемы, которые следует применять. Заранее надо решить, где во время урока будет находиться учитель при проведении упражнений, как он будет наблюдать за уроком и руководить учащимися. Готовясь к занятиям, учитель выполняет все включенные в урок упражнения (лучше всего перед зеркалом). Это позволяет ему проверить свою подготовку. Известно, что активность детей помогает проведению урока, поэтому учителю надо наметить пути ее повышения.

Если учитель включает в план урока упражнения, требующие использования оборудования и инвентаря, то это должно быть учтено до проведения урока. Следует предусмотреть, как будет использовано оборудование, какой инвентарь потребуется, кто и когда его будет готовить и убирать после занятий. Четкий порядок в использовании инвентаря на уроках имеет большое воспитательное значение. При подготовке к уроку необходимо продумать

страховку учащихся. Для этого учителю следует предусмотреть мероприятия, предохраняющие занимающихся от падений, ушибов и столкновений (соответствующее размещение оборудования и инвентаря, использование гимнастических матов, помощь партнеров при выполнении упражнений и др.). Уроки физической культуры проводятся с большим успехом, если умело используется музыкальное сопровождение. Музыка на уроках повышает эмоции, улучшает настроение занимающихся, способствует лучшему ритмичному выполнению различных упражнений, является одним из элементов эстетического воспитания учащихся. Учитель при подготовке к уроку решает также вопрос о месте занятий - на площадке или в закрытом помещении. Не исключается возможность, что урок, начатый на площадке, в связи с изменением погоды может быть перенесен в помещение. Поэтому целесообразно, чтобы площадка и зал были бы подготовлены к проведению урока. Большое значение имеет очередность урока физической культуры в расписании. Последний урок позволяет полностью использовать время (45 мин.), в то время как уроки, проводимые в середине учебного дня, должны заканчиваться с таким расчетом, чтобы дети спокойно могли переодеться и подготовиться к очередному уроку. Учитель обязан уделять достаточное внимание своему внешнему виду: он должен быть всегда в соответствующем костюме, чистым и опрятным и служить образцом для детей. Детям, также как и учителю, следует тщательно готовиться к предстоящим урокам. На уроке они должны быть всегда в установленной спортивной форме, готовые в любое время выполнить поручение учителя, связанное с подготовкой оборудования, инвентаря, организацией урока и т.д. Чтобы сообщить учащимся необходимые сведения, с ними проводится краткая беседа, а затем и занятия, на котором они практически знакомятся с установленным порядком и своими обязанностями. Во время беседы с детьми надо определить место для переодевания, рассказать им, как складывать или развешивать повседневную одежду, где и в каком порядке строиться перед уроком. Установленный порядок должен соблюдаться и по окончанию урока.

Планы уроков по форме записи могут быть различными, но в каждом должны отражаться: дата и номер урока, задачи, место проведения, оборудование и

инвентарь, содержание, дозировка. Как правило, при планировании содержания урока предусматриваются организационно-методические указания или примечания.

При подготовке к уроку учитель решает вопросы, связанные с физической нагрузкой. Под физической нагрузкой понимается определенное воздействие на организм занимающихся, вызываемое процессом урока и физическими упражнениями. Физическая нагрузка в значительной мере определяется дозировкой физических упражнений, т. е. количеством упражнений, их повторяемостью, временем, отводимым на выполнение упражнений, а также условиями их выполнения. Все физические упражнения оказывают влияние на организм занимающихся – одни более, другие менее сильно. Урок, состоящий из большого количества упражнений, дает и большую физическую нагрузку. Следовательно, нагрузка на уроках может быть различной, и учитель обязан ее регулировать. Нельзя допускать перегрузки учеников. Это может вызвать утомление и отразиться на их работоспособности. Вместе с тем не следует ограничиваться и очень слабой нагрузкой, так как тогда влияние физических упражнений на организм будет недостаточным. Учителю на каждом уроке следует добиваться достаточной физической нагрузки на организм занимающихся, что параллельно с решением образовательных задач обеспечит необходимое улучшение функциональной деятельности организма. Для этого нужно умело пользоваться физическими упражнениями и знать, какое влияние они оказывают на организм занимающихся. Существует много способов для определения влияния физических упражнений на организм. К ним относятся: измерение кровяного давления, температуры тела, пульса, исследование состава крови и др. Из указанных способов учитель чаще всего может использовать измерение пульса. Примером простого способа определения влияния физической нагрузки может быть следующий. До начала бега, ходьбы в чередовании с бегом, преодоления полосы препятствий или других упражнений у ученика измеряется пульс. Затем проводятся упражнения, после чего вновь измеряется пульс (два-три раза на протяжении 2-3 мин.). Показатели пульса до упражнения и после него сравниваются. Если пульс, как правило, учащенный, в течение 3 мин. не

приходит к показателям, которые были до упражнения, или становится более редким, то это рассматривается как неблагоприятный сигнал, свидетельствующий о большой нагрузке или об отклонениях в деятельности сердечно-сосудистой системы данного ученика. И это и другое должно привлечь серьезное внимание учителя. Учитель ведет постоянное наблюдение за самочувствием учащихся. Существует много внешних признаков, определяющих состояние занимающихся: дрожание рук и ног, усталое выражение лица, ухудшение осанки, снижение активности, побледнение лица, вялость, ухудшение качества выполнения упражнений, жалобы учащихся на чувство усталости и т.п. Все эти симптомы являются показателями чрезмерной физической нагрузки и обязывают учителя немедленно ограничить количество и интенсивность упражнений или полностью их прекратить. Практически абсолютной постепенности в нарастании нагрузки быть не может, так как между отдельными упражнениями обязательно будут короткие перерывы, да и сами упражнения не могут быть одинаковыми по своему влиянию на занимающихся. Поэтому, составляя урок и определяя физическую нагрузку, надо учитывать, что новые и трудные упражнения, игры с большой подвижностью, упражнения требующие решительности и проявления смелости, а также упражнения типа заданий и с элементами соревнований всегда связаны с повышенной нагрузкой. Для того чтобы не допустить перегрузки учащихся, надо чередовать трудные упражнения с менее трудными, а знакомые с незнакомыми. Трудностью в регулировании нагрузки является значительное количество одновременно занимающихся детей, имеющих различную физическую подготовку. В практической работе надо ориентироваться на детей со средней физической подготовкой. Более сильным ученикам следует давать индивидуальные задания, предлагая им дополнительные упражнения, а ослабленных детей внимательно оберегать от перегрузки, ограничивая их в выполнении упражнений.

Физическая нагрузка на уроке регулируется:

- а) изменением количества упражнений и игр;
- б) различным количеством повторений упражнений;

- в) увеличением или уменьшением времени, отводимого на выполнение упражнений;
- г) применением различного темпа выполнения;
- д) увеличением или уменьшением амплитуды движений;
- е) осложнением или упрощением выполнения упражнений;
- ж) применением в упражнениях различных предметов.

Каждый урок физической культуры, отличается своей плотностью. Под плотностью понимается относительная целесообразность использования времени, отводимого на урок. Чем рациональнее используется это время, тем выше плотность. Плотность урока имеет существенное значение, поскольку она оказывает влияние на нагрузку, на выполнение поставленных перед уроком задач, на успешное выполнение учебной программы и т.д. Каждый учитель заинтересован в возможно большей плотности урока, так как она позволяет ему лучше провести урок. Время на уроках физической культуры используется для восприятия, осмысливания и выполнения упражнений, кратковременного перехода от одного вида занятий к другому и подготовки оборудования и инвентаря. Соотношение во времени между этими компонентами учитель может регулировать. При подготовке к уроку он обязан продумать до мельчайших подробностей план проведения урока и решить, где должен быть простой показ упражнения, где подробное объяснение с показом, а где только распоряжение или команда. До начала урока следует также подготовить необходимое оборудование и инвентарь. Это позволит затрачивать минимальное время на расстановку снарядов или на раздачу различных предметов. Большое влияние на плотность оказывает такая организация урока, при которой одновременно занимается, возможно, большее количество учащихся. Это легко достигается при проведении строевых упражнений, ходьбы, бега, обще-развивающих упражнений и др. Труднее это сделать при выполнении прыжков, метаний, лазанья, равновесия.

Чтобы увеличить число учеников, одновременно выполняющих упражнения, следует использовать большее количество снарядов (одних и тех же или разных). В этом случае учащиеся распределяются на группы по количеству используемых снарядов и в каждой группе учитель назначает старшего. Ставя

перед собой задачу проведения уплотненного урока, учитель стремится к тому, чтобы учащиеся в течение всего урока были достаточно заняты в соответствии с намеченным планом урока. Урок, проведенный с высокой плотностью, обеспечивает активную и полезную занятость учащихся, всегда повышает нагрузку на организм, способствует воспитанию организованности и дисциплинированности.

Вводная часть урока. Хорошая организация учащихся - необходимое условие полноценного проведения урока. Поэтому подготовка школьников к уроку начинается еще на перемене.

По звонку на урок дети должны быть построены. Учитель дает указание, где и как строиться и кто из учащихся руководит построением. Все это он разъясняет на первом уроке, а на последующих добивается выполнения установленного порядка. В начале урока лучше всего строиться по длинной стороне зала, на расстоянии 1-2 м. от стены спиной к окнам, в шеренгу по росту. В таком строю, дети хорошо видят учителя, а учитель - детей. Кроме того, они быстро запоминают свои места. На первых уроках в 1 классе дети строятся под руководством учителя. После того как они научатся самостоятельно размещаться один возле другого, учитель поручает построение самим учащимся (вначале тем, кто лучше усвоил, более активен и пользуется доверием детей, затем дежурным по классу). После построения, которое начинается еще до звонка, а заканчивается одновременно со звонком или вскоре после него, дежурный в присутствии учителя подает команды «Равняйся!» и «Смирно!». После команды «Смирно!» учитель приветствует детей. Начиная с третьего класса, дежурные отдают рапорт учителю. С этого организационного момента должен начинаться каждый урок.

Вводная часть урока может начинаться с поворотов, ходьбы, расчета, со свободных действий учащихся, с упражнений типа заданий и игр. Это зависит от плана урока и состояния детей. С учениками, пришедшими на урок в несколько возбужденном состоянии (например, после контрольной работы или очень эмоционального урока), не следует начинать занятие с перестроений, поворотов и обычной ходьбы. В этом случае лучше применить игры или упражнения типа заданий, которые отвлекают учащихся от переживаний,

предшествовавших уроков физической культуры, и включает их в занятие физическими упражнениями. Наоборот если дети пришли на урок спокойными и сосредоточенными, с ними можно сразу изучать новый материал (элементы строя и перестроения). В начале урока надо стремиться создать у занимающихся бодрое настроение и подготовить их к лучшему выполнению упражнений. В начале вводной части учитель знакомит школьников с задачами урока. Из перечисленных выше упражнений учитель включает в урок лишь те, которые необходимы для проведения вводной части в соответствии с задачами и содержанием урока. Упражнения подбираются такие, которые в сумме обеспечивали бы разностороннее влияние на организм. Они должны быть достаточно знакомы детям, чтобы не затрачивать много времени на их разучивание. Обще-развивающие упражнения применяются как средства общей подготовки и как подводящие к тем видам, которые будут изучаться в основной части. Подводящие упражнения обычно проводятся в конце вводной части урока. Игры во вводной части урока применяются, как правило, организуемые, с элементами строя, не вызывающие резкого возбуждения.

Частично вводная часть урока может быть использована для изучения нового материала, состоящего из элементов строя и гимнастических перестроений.

Построение и проведение вводной части урока в известной степени зависит от условий, в каких будут проходить занятия. Если уроки проводятся на площадке в прохладную погоду, то перед учителем возникает еще одна, дополнительная задача - хорошо «разогреть» организм. В этом случае увеличивается количество обще-развивающих упражнений, темп выполнения предлагается более быстрый и времени на вводную часть урока затрачивается несколько больше. Основная часть урока. Резкой границы между вводной и основной частью урока нет. Упражнения основной части должны быть последовательным продолжением вводной. Само название, хотя и является условным, определяет значение этой части. В ней решаются основные педагогические задачи урока. В основную часть урока можно включить любой программный материал. Общеразвивающие упражнения применяются здесь как для достижения умеренного физиологического эффекта, так и для подготовки к другим основным видам упражнений. Упражнения с предметами

и для осанки могут быть включены для решения частной задачи – овладения этими видами движения. Различные виды ходьбы и бега, прыжков, метаний, упражнения в лазанье, равновесии, висах, акробатические упражнения, переползание вводятся в основную часть урока для решения конкретных педагогических задач, а также с целью значительного физиологического воздействия. На уроках всегда проводятся подвижные игры. Они обычно включаются в основную часть урока. С учащимися 1-2 классов в течение урока чаще всего проводятся две игры, при этом одна обязательно в основной части, а другая может быть и в основной и других частях.

С учащимися третьих классов, как правило, проводится одна игра (в одной из частей урока). В основной части урока проводятся игры, требующие большой подвижности участников (с бегом, прыжками, метаниями, лазаньем и др.).

Для разностороннего воздействия на учащихся и усвоения ими возможно большего количества движений в основную часть урока включается от двух до четырех видов физических упражнений. Для учеников 1 и 2 классов необходимо большее многообразие и более частая смена движений, поэтому в основную часть обычно включают три-четыре вида упражнений. С учениками третьих классов проводится два-три вида упражнений, так как от них требуется уже более точное выполнение движений, и они затрачивают больше времени на разучивание и освоение. Большое значение имеет правильное расположение практического материала внутри основной части. В начале основной части изучается новый материал и упражнения, требующие наибольшего внимания и точности выполнения (например, упражнения в равновесии предшествуют знакомым играм). Упражнения, связанные со значительной нагрузкой на организм, проводятся после упражнений с меньшей нагрузкой. Тем самым осуществляется принцип постепенного нарастания нагрузки. Например, если в основную часть урока включено метание в цель и игра с бегом, то в начале проводится метание, а потом игра. Совершенствование пройденного материала проводится после изучения нового. Если новый материал не включается в основную часть урока, то совершенствование пройденного начинается с менее знакомых упражнений. Например, при совершенствовании умений в лазанье по гимнастической стенке способом, с которым учащиеся были ознакомлены на

предыдущих двух-трех уроках, и в прыжках в высоту способом «согнув ноги», с которыми учащиеся знакомы значительно раньше, в начале проводятся упражнения в лазанье, а потом прыжки. Для совершенствования двигательных навыков и воспитания волевых качеств в основной части урока практикуется усложнение условий выполнения упражнений. Упражнения, которые быстро и сильно повышают эмоциональное состояние детей (прежде всего игры), проводятся в конце основной части урока. Это делается для того, чтобы повышенное эмоциональное состояние учащихся, вызванное играми, не отразилось на выполнении технически трудных и точных движений. На уроках физической культуры регулярно учитывается степень усвоения учащимися пройденного материала. По большинству видов физических упражнений это делается в основной части урока. При этом в начале осуществляется подготовка к выполнению упражнений, а затем проводится учет знаний, умений и навыков. Заключительная часть урока. Правильно проведенная основная часть урока вызывает у детей некоторое нервное возбуждение, повышение частоты пульса и учащение дыхания. Чтобы создать благоприятные условия для перехода учащихся к другому виду деятельности, организм школьников необходимо привести в более спокойное состояние. Снижение нагрузки, начавшееся в конце основной части, должно завершиться с окончанием урока. Постепенный переход к относительно спокойному состоянию достигается путем применения простых построений, ходьбы, ритмических и глубоких дыхательных упражнений, спокойных игр.

В конце урока учащиеся выстраиваются, учитель подводит итоги, указывает на положительные стороны и недостатки, делает замечания отдельным учащимся и повторяет задание на дом. Заканчивается урок организованным уходом учеников из зала (с площадки).

Обучение технике выполнения бросков в баскетболе на уроках физической культуры

При современном развитии баскетбола высокие результаты могут быть достигнуты только при условии правильной и всесторонней физической, технической, тактической, моральной и волевой подготовке игрока.

Техническая подготовка - педагогический процесс, направленный на овладение специфическими для данного вида спорта двигательными действиями. В конечном счете, должно быть сформировано двигательное умение, позволяющее добиваться максимального эффекта в различных условиях. Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники. В процессе спортивно-технической подготовки необходимо добиться от спортсмена, чтобы его техника отвечала следующим требованиям. Результативность техники обуславливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника. Эффективность техники определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности. Стабильность техники связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена. Вариативность техники определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы. Экономичность техники характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства. При прочих равных условиях лучшим является тот вариант двигательных действий, который сопровождается минимальными энерго-затратами, наименьшим напряжением психических возможностей спортсмена.

Для осуществления правильной и рациональной технической подготовки баскетболистов необходимо [12]:

- В равной мере владеть всеми известными в современном баскетболе техническими приемами и разнообразными способами их выполнения;
 - Игра сильнейших баскетболистов характеризуется быстрым темпом, активными действиями в нападении и защите, умением постоянно создавать неожиданные для противника ситуации в любой момент игры.
- Для решения конкретных задач в каждый отдельный игровой момент и

умения добиться при этом наибольшего успеха баскетболист должен владеть в совершенстве всеми техническими приемами;

- Владеть сочетаниями нескольких технических приемов, связанных между собой в различные комбинации. Все действия баскетболиста состоят из комплекса технических приемов, по-разному между собой сочетающихся.

Чем богаче и разнообразнее этот комплекс, тем быстрее и эффективнее способен баскетболист решать тактические задачи, возникающие в игре. Для настоящего технического мастерства недостаточно общей подготовки, состоящей только из навыков владения основными техническими приемами. Острая комбинационная игра строится на максимальном использовании индивидуальных особенностей каждого игрока: роста, подвижности, прыгучести и других качеств. Поэтому техническая подготовка включает в себя обязательное владение каждым игроком специальным комплексом приемов, которые он способен выполнить с наибольшим эффектом в определенных игровых ситуациях. Правильную начальную техническую подготовку, так же как и всестороннюю физическую подготовку, следует рассматривать как фундамент для достижения высоких спортивных результатов. Поэтому овладение техникой игры должно, как правило, заканчиваться в юношеском возрасте. С переходом в команды взрослых техника игрока должна совершенствоваться и должен расширяться ее комплекс на базе качественного улучшения выполнения игроком каждого приема.

Мастерство достигается путем своевременного, систематического и планомерного изучения всего объема технических приемов. Игра в баскетбол представляет собой непрерывное единоборство игроков в нападении и защите. В начале обучения изучение приемов техники нападения должно предварять изучение приемов техники защиты, а в дальнейшем техника защиты и нападения изучаются параллельно. Современная тенденция игры определяет направленность технической подготовки. Высоких результатов можно достичь только при высоком уровне технической подготовленности игроков. Для этого баскетболист должен [13]:

1. владеть известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях;
2. уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях игры. Разнообразие действий, сочетая различные приемы в условиях единоборства с противником;
3. владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, и выполнять их с наибольшим эффектом;
4. постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность и скорость их выполнения.

Техника баскетбола распадается на два больших раздела:

- Техника нападения распадается на а) техника передвижений, б) техника владения мячом;
- Техника защиты распадается на а) техника передвижений, б) техника отбора мяча и противодействие;

Техника игры в баскетбол включает в себя подачи (передача мяча, прием передачи), ведение мяча, броски в корзину, технику владения телом и обманные движения. Правильное применение техники в баскетболе во многом зависит от соблюдения правил игры. Небольшая площадка для игры, правило фола, правила передвижения по площадке – все это обуславливает постоянную и быструю смену направления, движения и затраты сил, высокий темп игры.

Броски в корзину – ближние или дальние – выполняются одной или двумя руками непосредственно в корзину или после удара мячом о щит [23]. Ближний бросок в корзину осуществляется, как правило, в прыжке после удара мячом о щит (иногда на бегу или с места) и с большой силой для того, чтобы защитники соперника не могли бы помешать этому броску. Дальний бросок, имеющий высокую траекторию полета, осуществляется непосредственно в корзину с места (опытные баскетболисты исполняют этот бросок в прыжке). Во всех случаях решающее значение имеют направление и сила броска. Броски в корзину с ближней дистанции спортсмены должны выполнять одинаково хорошо как правой, так и левой рукой. Принимая во внимание сдерживание натиска команды соперника, соблюдение важнейших правил, быстрое передвижение по площадке, большие затраты сил, можно сказать, что бросок

мяча в корзину является самым сложным техническим элементом игры в баскетбол, к тому же он требует от спортсмена хорошей ориентации, быстрой реакции и комбинационно-моторных навыков.

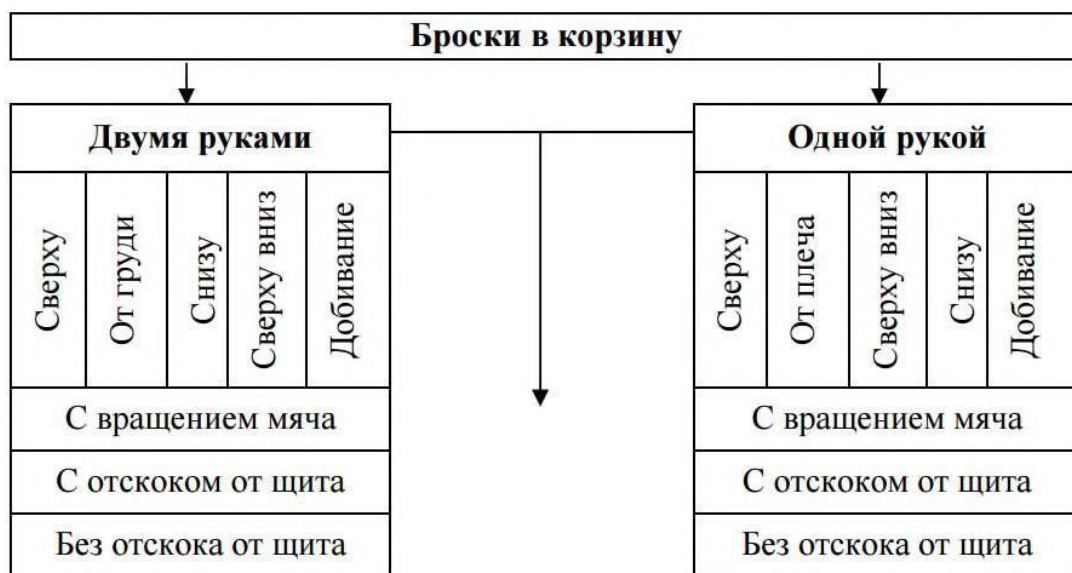
В процессе обучения технике игры необходимо постоянно помнить о неразрывной взаимосвязи между двумя его сторонами — образованием и воспитанием, стремиться к ее реализации на каждом занятии. Здесь имеется в виду взаимосвязь между формированием двигательных навыков и воспитанием (развитием) двигательных способностей. Так, например, на первых уроках при изучении передач мяча параллельно с освоением правильной структуры движения логично будет использовать задания для развития скоростно-силовых качеств верхних конечностей (метание набивных и теннисных мячей и т.п.). Это создаст предпосылки для дальнейшего сопряженного совершенствования данного технического приема и специфического для него физического качества на последующих занятиях. Такая же двуединая связь при обучении технике игры в баскетбол должна прослеживаться между техническими и тактическими аспектами игровых приемов. Эта взаимосвязь определяется спецификой самой игры, где игровые действия применяются исключительно в определенных игровых ситуациях. Следовательно, параллельно с изучением рациональной техники приемов необходимо осваивать индивидуальные тактические действия. Как только сформирована основная структура двигательного действия и учащиеся овладели правильным ее выполнением на фоне проявления необходимого физического качества, целесообразно создавать условия ситуационного обучения. Подразумевается дальнейшее совершенствование технического приема в наиболее типичных для него, искусственно созданных ситуациях игрового противоборства. На завершающей стадии овладения техническим приемом или технико-тактическим действием предлагают его использование в соревновательных условиях, будь то соревнование в точности, скорости его выполнения и т. п. или в эффективности его применения в двусторонних учебных играх. Для акцентированного совершенствования конкретного навыка игры здесь возможно использование специальных методических приемов, принуждающих к многократному

повторению данного игрового действия или к воспроизведению его в более сложной, экстремальной обстановке [36]:

- уменьшение или увеличение размеров площадки, количества игроков, времени игры;
 - введение в игру второго мяча;
 - наложение ограничений на выполнение определенных приемов;
 - усложнение или упрощение условий выполнения игровых приемов (игра облегченным или утяжеленным мячом, применение на кольцах приспособлений, затрудняющих попадание в корзину, и т.п.).
- Спортивные состязания любого ранга являются основным критерием успешности предшествующего этапа обучения, позволяют сделать необходимые коррективы и дают толчок к дальнейшему углубленному освоению навыков игры в баскетбол. Создание возможности одному из игроков выполнения беспрепятственного броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо – ее главная цель. Броски в корзину - важнейший элемент в баскетболе. Чтобы выиграть матч, команда должна превзойти противника в счете, а это достигается посредством более точных бросков. Все остальные приемы игры служат созданию условий для овладения корзинкой. Выделяются три основных характеристики бросков в баскетболе - вид броска, стиль и технику, понимаемую здесь как организационную структуру движений при броске [30].

Рис.1.

Классификация бросков в баскетболе



Исследователи так же определяют следующую классификацию бросков корзину [17]:

- 1) броски двумя руками; броски одной рукой;
- 2) броски сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание;
- 3) броски с вращением мяча, с отскоком от щита, без отскока от щита;
- 4) по характеру передвижения игрока: с места, в движении, в прыжке;
- 5) по расстоянию: дальние, средние, ближние
- б) по направлению к щиту: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно к щиту.

Точный бросок по корзине основан на технике выполнения одного из шести основных бросков:

- 1) двумя руками снизу;
- 2) двумя руками с места;
- 3) одной рукой снизу;
- 4) одной рукой с места;
- 5) бросок в прыжке;
- б) бросок крюком.

И хотя некоторая интерпретация необходима для выполнения бросков с различных расстояний и условий, вышеперечисленные броски являются основой для любого броска по корзине. Среди специалистов существует единое мнение об исключительном значении броска в прыжке при завершении атак, особенно с дальних дистанций и необходимости постоянного совершенствования этого технического приема. При анализе основных способов бросков в корзину в общей структуре конкретного способа А.В. Родин и Д.В. Губа выделяют три фазы: подготовительная, основная и заключительная [20]. Рассмотрим технику выполнения бросков в баскетболе. Бросок одной рукой от плеча. В исходном положении ноги располагаются на ширине плеч или чуть шире, туловище слегка развернуто в сторону бросающей руки, вес тела равномерно распределен на обе ноги, мяч располагается на уровне груди. Одновременно ноги слегка сгибаются, центр тяжести смещается на передние части стоп, мяч кратчайшим путем выносится

над правым плечом, левая рука поддерживает мяч сбоку. Мяч должен полностью лечь на все фаланги пальцев. Локоть бросающей руки направлен вперед, кисть с мячом максимально отводится назад. Одновременно с разгибанием ног бросающая рука начинает выпрямляться, другая отводится в сторону. Мяч перемещается вперед-вверх по направлению к кольцу. Отрыв мяча от пальцев происходит, когда плечо, предплечье и кисть образуют почти прямую линию. После отрыва мяча от пальцев кисть сгибается до отказа (захлестывание кисти). Мяч уходит с кисти с указательного пальца или одновременно с указательного и среднего, вращаясь в обратном полету направлении. Затем рука опускается вниз, после чего игрок принимает стойку готовности к любым атакующим или защитным действиям.

Бросок одной рукой сверху в движении. Игрок ведет мяч с шагом правой (1-й шаг, длинный), берет мяч в руки, второй шаг левой ногой короткий, стопорящий, перекатом с пятки на носок, и одновременно выполняется отталкивание левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом так, чтобы он лежал на правой руке, а левая поддерживала сбоку. В наивысшей точке прыжка рука выпрямляется до конца в локтевом суставе, бросок заканчивается захлестывающим движением кисти. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги. При броске все движения должны быть плавными и ритмичными. Сопровождение мяча естественное продолжение броска, в то время как взгляд игрока все ещё направлен на цель. Естественное сопровождение шага гарантирует прохождение его по заранее намеченной траектории. Мяч контролируется кончиками пальцев, а не ладонью. Пальцы благодаря чувствительным нервным окончаниям помогают игроку контролировать мяч и «ощущать его контроль»

Бросок одной рукой сверху в прыжке (бросок в прыжке) – основное средство нападения в современном баскетболе. В состязаниях сильнейших мужских команд мира до 70 % всех бросков с игры выполняются именно этим способом с различных дистанций. Как показывают результаты педагогических наблюдений, до 60% очков в игре набираются бросками со средних и дальних дистанций, которые выполняются по собственной инициативе или в результате комбинационных взаимодействий с партнерами по команде. В.Бабушкин, подчеркивая важность трехочкового броска, приводит данные, в результате которых разделяет их на выполняемые в результате личной инициативы (3/4 всех дальних бросков) и путем элементарных взаимодействий (1/4) бросков. Автор указывает, что наибольшее количество бросков с дальних дистанций у мужчин выполняется одной рукой в прыжке. Есть несколько разновидностей данного броска. Выбирают их в зависимости от дистанций и особенностей противодействия защитника. В качестве типового проанализируем этот бросок со средней дистанции. Игрок получает мяч в движении и сразу делает стопорящий шаг левой ногой. Затем он приставляет к ней правую ногу, сгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку сверху. Одновременно с выносом рук вверх игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты. При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой. Расстояние от места отрыва от площадки до места приземления игрока после броска должно быть минимальным и составлять не более 25 – 30 см, что позволяет ему избежать столкновения с защитником.

Основным бросковым движением становится движение кисти и пальцев, благодаря которому повышаются уровень исходного положения мяча непосредственно перед броском и точка выпуска мяча – тогда игрок может успешно преодолеть сопротивление соперника.

Бросок двумя руками сверху, редко встречающийся в современном баскетболе, чаще всего у женщин, целесообразно выполнять со средних

дистанций при плотной опеке соперника. Техника его выполнения сходна с техникой броска одной рукой сверху, только в броске и выпуске мяча принимают участие обе руки, выполняя в завершении броска активное движение кистями вниз, придавая мячу обратное полету вращение вокруг горизонтальной оси.

Бросок одной или двумя руками снизу с отскоком от кольца или без выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника.

Бросок двумя или одной рукой сверху вниз все чаще начинают использовать игроки высокого роста с отличной прыгучестью. Помешать этому способу броска соперник почти не в состоянии, так как мяч практически без траектории опускается в корзину. Бросок в прыжке с отклонением туловища назад стали применять и для атаки кольца с близких и средних расстояний при плотной опеке высокорослого защитника, обладающего хорошей прыгучестью. Мяч выпускают над головой вне центрального поля зрения игрока — он летит по навесной траектории, что в определенной степени затрудняет достижение высокой точности броска. Большое значение в состязании приобретает быстрота выполнения броска или, как говорят, его скорострельность. Скорострельность броска можно увеличить, сократив время на подготовительные движения и их реализацию.

Бросок одной рукой «крюком» часто используется центровыми игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии высокорослого защитника. Подготовительная фаза: игрок делает шаг левой ногой в сторону от соперника, поворачивается левым боком к щиту, слегка сгибая левую ногу. Мяч лежит на согнутой правой руке и поддерживается сверху; голову поворачивают к корзине. Основная фаза: отталкиваясь левой ногой, игрок выпрыгивает вверх, одновременно правую руку с мячом отводит от туловища и дугообразным движением поднимает вверх. Левая рука, согнутая в локтевом суставе под прямым углом, как бы отгораживает мяч от защитника. Колени правой ноги подтягивают вверх. Мяч выпускают в наиболее высокой точке, когда рука приближается к голове. Потом его направляют в корзину. При плотной опеке и подстраховке

некоторые центровые предпочитают не делать рукой с мячом полную дугу. Они выносят мяч двумя руками в сторону вверх от защитника, затем одной рукой проводят лишь заключительную часть, т.е. бросают мяч «полукрюком».

Добивание мяча. В ряде игровых положений, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины, у игрока нет времени для приземления с мячом, прицела и броска. В таких случаях следует добивать мяч в кольцо в прыжке двумя руками или одной. При добивании одной рукой баскетболисту удастся достать мяч в более высокой точке. Выпрыгнув и приняв мяч на пальцы раскрытой кисти, игрок слегка сгибает руку и тут же выпрямляет ее, одновременно выполняя мягкое завершающее движение кисти пальцами (без шлепка). Когда же мяч находится совсем близко к кольцу, лучше послать его коротким толчком без задержки кисти.

Штрафные броски в отличие от всех остальных бросков выполняются всегда со стандартной позиции – линии штрафного броска с постоянной дистанцией от кольца и без каких-либо помех со стороны защищающейся команды. Это позволяет каждому баскетболисту для выполнения этого броска выбрать из всего арсенала способов бросков с места тот, который у него является наиболее результативным. Кроме того, тренироваться в выполнении этого броска надо выбрав для этого стабильное, не изменяющееся как в тренировках, так и в игре исходное положение относительно линии штрафного броска. Выполнение этих условий стандартизации штрафного броска позволяет спортсмену добиться высокой бросковой результативности как в тренировочном процессе, так и в игровых условиях. Некоторые педагоги рекомендуют своим подопечным выполнять штрафные броски, выключая из работы какую-то часть двигательных элементов, участвующих в броске. Например, меньше сгибать в локте бросающую руку, выполнять бросок на прямых ногах и т.д., т. е. идти по принципу – чем меньше мышечных групп выполняет движение, тем меньше ошибка. Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращением мяча.

Готовясь к броску, игрок должен оценить ситуацию на площадке (не находится ли партнер в более выгодном положении, обеспечивают ли партнеры борьбу за отскок и т.д.), возможную интенсивность и способ противодействия опекающего его защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты. Наметив программу действий и приняв решение, игрок должен психологически настроиться на бросок таким образом, чтобы никакие помехи уже не повлияли на уверенность и устойчивость движений. В заключительный момент броска нужно расслабиться. Практика показала определенное преимущество бросков из-под кольца с отскоком мяча от щита, а со средних и дальних дистанций баскетболисты преимущественно забрасывают мяч непосредственно в корзину без касания щита. Прицеливание осуществляется при броске с отскоком от щита, ориентируясь на прямоугольник на щите, а при броске без касания щита ориентиром служит передняя дуга кольца. В бросках необходимо придавать мячу обратное направлению полета вращение. В броске из-под щита из трудных положений применяется вращение мяча вокруг вертикальной оси. Это позволяет более свободно выбирать точку отражения от щита, не ограничиваясь его частью, расположенной непосредственно над кольцом, полнее использовать пространство за щитом для прохода и броска. Броски со средних и дальних дистанций целесообразно выполнять сильнейшей рукой. Броски вблизи корзины надо уметь выполнять как правой, так и левой рукой. Траекторию полета мяча выбирают в зависимости от дистанции, роста игрока, высоты его прыжка и активности противодействия высокорослого защитника. При бросках со средних (3 – 6,5 м от кольца) и дальних (свыше 6,5 м от кольца) дистанций лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета мяча – параболу, при которой высшая точка над уровнем кольца примерно 1,4 – 2 м. При более навесной траектории несколько удлиняется путь мяча, что снижает точность броска. Чем больше дистанция, тем больше должны быть амплитуда движений при замахе, мощное заключительное усилие при выпуске мяча. Движение вслед за своим броском должно стать привычкой для любого игрока.

На протяжении ряда лет внимание исследователей сосредоточено на выявлении факторов, влияющих на точность бросков, а также разработке и

апробированию различных методов и методических приемов, повышающих данный показатель. Анализ учебно-методической литературы по баскетболу показал, что единого мнения по методике совершенствования точности движений баскетболистов нет, одни авторы считают решающими факторами внешние условия, траекторию полета мяча, вращение мяча, ориентиры, другие же уделяют большое внимание технике выполнения структурной характеристике движения, и только небольшое число авторов отмечает, что совершенствование точности – сложный многогранный процесс, состоящий из целого комплекса различных средств и методов, направленных на повышение проприоцептивной чувствительности и стабильности основных приемов [2, 8, 13]. К методам, повышающим показатель точности бросков в первую очередь, относятся методы, основанные на физиологических механизмах так называемого дифференцированного торможения. В спорте данная проблема разрабатывалась В.С. Фарфелем и была конкретизирована в методе «сближаемых заданий». Суть метода заключается в том, что в процессе тренировки спортсмены, выполняя резко контрастные задания с постепенным их сближением, вырабатывают умение дифференцировать мышечные усилия. Используя этот метод для совершенствования точности бросков, баскетболисты выполняют поочередно броски с дальней и с ближней дистанций с постепенным снижением контрастности, в результате чего вырабатывается дифференцировка мышечных усилий при выполнении точных бросков с разных дистанций [27]. Применение данного метода при совершенствовании бросков мяча в корзину свидетельствует о более высоких результатах, чем при простом многократном повторении бросков. Использование метода "сближаемых заданий" эффективно только тогда, когда баскетболисты хорошо овладели техникой выполнения приема. Широкое применение в последнее время получил метод, при котором броски выполняются в кольцо с меньшим диаметром. По мнению ряда специалистов и тренеров, это способствует значительному увеличению процента попадания при выполнении бросков с разных дистанций. Однако убедительных экспериментальных данных по этому поводу исследователи не обнаружили [1]. Ряд авторов большое значение придает использованию дополнительных

ориентиров как при обучении, так и в совершенствовании бросков в корзину. Применение данного методического приема уточняет бросковое движение, акцентирует внимание на необходимых мышечных ощущениях, которые создаются при правильном выполнении движения.

При совершенствовании бросков в корзину применение дополнительных ориентиров зависит от характера ошибок баскетболистов. Так, Кераминас в своих работах рекомендует при совершенствовании бросков в корзину сначала выявить ошибки, наиболее часто встречающиеся у баскетболистов, а затем, исходя из их характера, применять такие дополнительные ориентиры, как двойные обода и усики на кольце, вести и т.д. [10] Умение сочетать необходимые угол и скорость вылета мяча — основная заслуга баскетболистов при выполнении точного броска. Ошибки связаны главным образом с отсутствием необходимого сочетания между углом и скоростью вылета мяча.

Выделяются следующие основные ошибки при бросках:

- I. Если угол, образованный локтевым суставом составляет менее 90° , бросок превращается в метание;
- II. Если мяч отрывается не от указательного и среднего пальцев, а от среднего и безымянного пальцев кисти, это ведет к боковому вращению;
- III. Игрок не должен следить за полетом, особенно при броске в движении;
- IV. Если спина и плечи слишком сильно отклонены назад, это укорачивает амплитуду движения игрока;
- V. При забрасывании не надо продолжать движение вперед; чтобы обеспечить хорошее равновесие, игроку следует сделать отметки на полу для отталкивания и приземления;
- VI. При забрасывании игрок должен направлять локоть к корзине;
- VII. Другая рука не должна оказывать влияние на отрыв мяча или его направление.

Педагогическое воздействие, входящие в систему бросковой подготовки баскетболистов.

Проговаривание прихода мяча в область кольца и результат броска:

- ближняя, промах;
- дальняя, попал;

– «чисто».

Попадание мяча без касания обода кольца и попадание с отскоком мяча от дальней дуги кольца:

- чередование данных бросков;
- изменение дистанции бросков;
- изменение угла расположения бросающего к плоскости щита.

Соблюдение правила точности броска: попадание мячом в ближнюю дугу баскетбольного кольца считать ошибкой [30]. Перераспределение приходов мяча на области кольца за счёт установки корректоров: козырьков, колец, которые уменьшают атакуемую цель, уменьшают и смещают цель к дальней дуге кольца. Принудительная корректировка параметров полёта баскетбольного мяча при броске с использованием поворотного кольца, съёмного и стационарного кольца-отсекателя пологих траекторий, стационарного или передвижного корректора траекторий. Чередование баскетбольных бросков без отскока и с отскоком мяча от щита. Выполнение бросков в баскетбольные щиты, имеющие различные коэффициенты восстановления, рациональное чередование данных щитов. Чередование бросков с отражением в стандартный щит и щит, оборудованный ориентирами: вертикальной осью прицеливания и столбиками прицеливания, составленными эллипсоподобными площадями отражения с дополнением поворотов баскетболистов перед броском [32]. Изменение точки выпуска мяча с целью «обводки» приспособления «Рука защитника». Создание вертикальной плоскости полёта мяча осуществляется с помощью лазерного нивелира, который устанавливается на штативе сзади бросающего баскетболиста [23]. Использование специально разработанных протоколов, при их заполнении, для обучения игроков умению определять границы между ближней и дальней дугами баскетбольного кольца и умению устанавливать объекты прицеливания для двух групп баскетбольных бросков в зависимости от угла расположения бросающего игрока к плоскости щита [26].

Обеспечение необходимых объёмов и качества тренировок бросков прямо в кольцо и с отскоком мяча от щита с различных дистанций, под разными углами к плоскости щита, с места, в прыжке и в движении [22].

Обеспечение тренировочных игр на одно и два кольца на площадках уменьшенных размеров [32]. Проведение разнообразных бросковых занятий в виде круговых тренировок [32]. Выключение зрения при совершенствовании бросков мяча в корзину является также одним из методических приемов, повышающих точность попаданий. Выключение зрения при выполнении движений точностного характера повышает их точность за счет обострения двигательной чувствительности испытуемых. При совершенствовании бросков мяча в корзину выполнение броскового движения с закрытыми глазами повышает точность за счет улучшения дифференцирования мышечных усилий и точности мышечных ощущений. Эффективность технических движений в баскетболе в большой мере определяется скоростью и точностью выполнения. Сочетание скорости и точности движений с разных дистанций - необходимое условие, выполнение которого обеспечивает точность броска. Самым важным при броске в прыжке является время отрыва мяча от руки: быстрый и плавный отрыв более важен, чем высота прыжка, предшествующего броску. Главное для хорошего броска - движение руки и кисти в момент отрыва мяча. Если достигнут плавный отрыв, то другая рука менее склонна мешать броску. Спортсмен помещает мяч на выполняющую бросок кисть. Когда мяч принимает уравновешенное положение на пальцах, другая рука держит запястье руки, в которой находится мяч. Для обеспечения соответствующего обратного вращения средний палец помещается на середину мяча. Эффективность данного приема подтверждена данными стереофотометрии. Используя данный метод, спортсмен может ежедневно выполнять 50-100 бросков.

Другой метод состоит в следующей: спортсмены выстраиваются в два ряда друг против друга и о описанные выше броски, После того, как достигнут плавный на мяч не мешая отрыву и по следующему броску.

Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Методы исследования

В работе применялись следующие методы исследования:

- Стенографирование игр;
- Педагогический эксперимент;
- Методы математической статистики;
- Педагогическое наблюдение.

Педагогические наблюдения проводились с целью изучения состояния интересующих нас вопросов организации и содержания подготовки юных спортсменов на практике. Наблюдения осуществлялись в процессе тренировочных занятий. Педагогическое наблюдение представляет собой планомерный анализ и оценку индивидуального метода организации учебно-воспитательного процесса без вмешательства исследователя в ходе этого процесса. Педагогическое наблюдение проводилось целенаправленно и планомерно. Исходя из темы, задач исследования, проблемы, были намечены цель и задачи наблюдения, объект, место и календарные сроки, а также определены участники педагогического наблюдения. Методика наблюдения была направлена на то, чтобы путем разнообразных технических приемов уменьшить субъективность оценки наблюдаемых явлений и фактов.

Стенографирование игр. Данный метод использовался для фиксации и последующего анализа бросков, выполняемых баскетболистами. В протокол фиксировалось количество и точность средних бросков отдельно для каждого игрока («+» - удачный бросок, «-» - неудачный бросок). Эффективность бросков (%) определялась по отношению удачных бросков к их общему количеству бросков.

Педагогический эксперимент. С целью повышения точности бросков был разработан комплекс упражнений, направленный на развития дистанционных бросков, бросков в кольцо одной рукой от плеча с места и в движении, который был реализован в течение 2 учебных четвертей экспериментальной группы.

Методы математической статистики использовались для анализа полученных экспериментальных данных. Вычислялись следующие характеристики: Для обработки результатов педагогического эксперимента с целью выявления объективных закономерностей в экспериментальных данных и определение их характера и значений использовался метод математической статистики [23, с.344]. Для сравнения и оценки результатов тестирования по каждому показателю вычислялось среднее арифметическое (M); вычислялось среднее квадратичное отклонение (σ); определялась ошибка средней арифметической ($\pm t$); рассчитывался коэффициент вариации, достоверность различий по критерию Стьюдента для независимых выборок (t). Для получения достоверных результатов мы использовали методы математического анализа. Для этого определялись следующие статистические величины:

средний результат в группе

$$M = \frac{\sum V_i}{n}$$

где, $\sum V_i$ - сумма результатов в группе эксперимента, n - число баскетболистов в группе. среднеквадратичное отклонение

$$\sigma = \pm \frac{V_{\max} - V_{\min}}{K}$$

где, $V_{\max} - V_{\min}$ - максимальные и минимальные результаты в группе;

K - коэффициент;

σ - среднеквадратичное отклонение.

средняя ошибка среднего арифметического

$$m = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

где, σ - среднеквадратичное отклонение; m - средняя ошибка среднего арифметического; n - число баскетболистов в группе.

4) средняя ошибка разности

$$t = \frac{M_{\text{э}} - M_{\text{к}}}{\sqrt{m_{\text{э}}^2 + m_{\text{к}}^2}}$$

где, $M_{\text{э}}$ - средний результат в экспериментальной группе; $M_{\text{к}}$ - средний результат в контрольной группе;

$m_{\text{э}}$ - средняя ошибка среднего арифметического в экспериментальной группе;

$m_{\text{к}}$ - средняя ошибка среднего арифметического в контрольной группе;

t - средняя ошибка разности.

Если $P(t) > 0,05$, то различия в группах эксперимента не являются достоверными. Если $P(t) < 0,05$, то различия в группах достоверны. Кроме того, вычислялись:

- средний арифметический результат в группе;
- разница в показателях до и после педагогического эксперимента;

вычисление процентных изменений.

Организация исследования

Педагогический эксперимент проводился также на базе МАОУ «Средняя школа «Комплекс Покровский» г. Красноярск. В исследовании принимали участие 24 обучающихся мальчиков в возрасте 12-13 лет, из них 12 обучающихся составили экспериментальную группу, 12 обучающихся – контрольную. Группы были однородны по своему составу, средние показатели физического развития в обеих группах были одинаковы. Эксперимент проводился в 3 этапа. Первый этап исследования предусматривал изучение точности бросков баскетболистов. Второй этап исследования заключался в развитии бросков баскетболистов. Учащиеся контрольной группы осуществляли броски в рамках учебного занятия по традиционной методике, броски осуществлялись без сопротивления, без дополнительных препятствий и действий, основной подход к отработке броска – увеличение количества бросков, выполняются серии бросков в начале и в конце занятия.

В экспериментальной группе броски осуществлялись в усложненных условиях: с сопротивлением, после ведения мяча, во взаимодействии с другими учащимися. Третий этап – контрольный этап исследования предполагал анализ динамики в развитии эффективности бросков после проведения педагогического эксперимента.

ГЛАВА III. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ БРОСКА В БАСКЕТБОЛЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Выявление, обоснование и внедрение в учебно-воспитательный процесс учащихся шестых классов средств и методов обучения технике броска в баскетболе

Точность броска зависит прежде всего от техники - доведенной до автоматизма, стабильной и рациональной, а также от психологических свойств - смелости и уверенности в своих действиях, собранности, умения противостоять сопернику. Поэтому применение средств и методов обучения технике броска в баскетболе осуществлялись в усложненных условиях: с сопротивлением, после ведения мяча, во взаимодействии с другими учащимися. В экспериментальной группе упражнения для совершенствования техники бросков и повышения их точности делились на:

- Комплекс упражнений для повышения точности дальних бросков;
- Комплекс упражнений и игровых задания для совершенствования броска мяча одной рукой сверху в движении;
- Упражнения для отработки и совершенствования техники выполнения броска одной рукой с места.

Комплекс упражнений для повышения точности дальних бросков.

1. Броски в прыжке со средних и дальних дистанций с приземлением на точке выпрыгивания. Выполняется в четверках двумя мячами. Первый учащийся в колонне начинает на большой скорости движение к препятствию, перед которым резко останавливается и бьет по кольцу в максимально высоком прыжке (препятствия - высокие банкетки или манекены). Приземляясь в точке выпрыгивания, учащийся должен не задеть препятствие. Совершив подбор мяча, он возвращает его партнеру и бежит в конец своей колонны.
2. Броски с дальней дистанции с трех точек: 45° (с левой стороны), 90°, 45° (с правой стороны) - забить мяч с отскоком от щита (3 серии по 15 бросков).

3. Упражнение в парах. Один учащийся стоит под кольцом и подает мяч, другой выполняет броски в прыжке с дальней дистанции, произвольно передвигаясь по радиусу трехочковой линии (5 серий по 15 бросков).
4. Бросок по кольцу с дистанции 6 м после кувырка вперед с мячом в руках (2 серии по 10 бросков).
5. Броски в кольцо с уменьшенным радиусом произвольно с любой точки из-за линии 6,25 м (100 бросков).
6. Броски в кольцо с точки 90° . Бросок - рывок до центральной линии и обратно - бросок. Мяч подает партнер (5 серий по 10 бросков).
7. То же, но с ведением мяча.
8. Трое учащихся располагаются по 6-метровой линии напротив и под 45° к кольцу. Бросать по кольцу можно только после первой или второй передачи (но не более четырех передач). Задача других двух учащихся - активно мешать броску. Смена мест происходит после каждого промаха. Промахнувшийся становится защитником, а один из защитников идет на его место.
9. Дистанционные броски выполняются индивидуально под психологическим давлением: насмешки, угрозы, неожиданные посторонние шумы, визуальные помехи и т.д.
10. Дистанционные броски двумя мячами. Выполняется в тройках. Один учащийся бросает, двое других подают ему мяч. Бросающий получает мяч в руки, как только освобождается от предыдущего. Подсчитывается количество попаданий в сериях из 20 бросков.
11. Дальние броски в группах (пятерках или шестерках). В каждой группе три мяча. Учащиеся должны запомнить, кому отдают мяч и от кого получают передачу (для этого целесообразно перед началом упражнения сделать несколько передач по кругу). Учащийся бросает по кольцу, сам подбирает свой мяч, отдает его партнеру и выходит вновь на позицию для приема передачи и броска по кольцу.
12. Броски в тройках с сопротивлением. Один из партнеров пасует мяч нападающему, находящемуся под опекой защитника. Нападающий принимает мяч и атакует кольцо сразу или после короткого ведения. Задачу защитника

определяет тренер: борьба за получение мяча, выход к получившему мяч игроку, борьба с проходом и т. д. Смена мест в тройке происходит по кругу после каждых 5 бросков. Проводится как соревнование на счет.

13. Дальние броски в тройках. У каждой тройки два мяча. Один игрок выполняет 10-15 бросков подряд, двое партнеров снабжают его мячами, не позволяя делать пауз. Затем происходит смена мест. Каждый игрок в тройке должен сделать 2 подхода и считать количество попаданий.

Комплекс упражнений и игровых задания для совершенствования броска мяча одной рукой сверху в движении.

1. «Кто быстрее». Класс разбивается на несколько команд, которые строятся в колонне под разными углами к щиту справа - слева от него. Броски в движении, команда, 17 забросившая мяч первой 5, 10, 15 раз, объявляется победительницей.

2. «Кто больше». То же, но победительницей объявляется команда, забросившая наибольшее количество мячей за 3-5 мин. 3. То же, но соревнование проводится не между командами, а между отдельными учащимися.

3. Упражнение выполняется в парах. Площадку делим пополам, вдоль боковой линии. На пару один мяч. Учащиеся в паре выполняют передачи мяча, двигаясь от лицевой линии к противоположному кольцу, как только учащиеся пересекли центральную линию, учащийся ближний к центру выполняет ведение мяча и далее передачу игроку, который бежит ближе к краю площадки. Передача выполняется в «район» расположения трех-очковой линии. Учащийся, получив мяч, выполняет 1-2 удара мяча в пол (ведение мяча) и бросок мяча в движении одной рукой. В противоположную сторону баскетболисты меняются сторонами, и бросок выполняет другой игрок из пары. Выигрывает пара, набравшая 5, 10, 15 и т.д. попаданий. Тоже упражнение можно выполнить и в другую сторону, для того чтобы игроки одинаково в совершенстве владели броском в движении одной рукой с правой и с левой стороны, соответственно правой и левой рукой.

4. Упражнение выполняется в тройках, на тройку 2 мяча. Тройка располагается у центральной линии. По команде ученики, у которых есть мячи, двигаются в противоположные стороны с ведением мяча, с целью забросить мяч в корзину, используя бросок мяча одной рукой в движении. В одно кольцо

выполняется бросок правой рукой, в другое кольцо – левой. После броска мяч передается третьему ученику, и он тоже выполняет бросок в движении на одно из колец. Упражнение выполняется 5-7 минут, выигрывает тройка, забросившая наибольшее количество бросков.

5. Выполнение упражнения тоже, только тройке нужно забить 10, 15, 20 и т.д. бросков. Победителем считается тройка, которая быстрее забьет заданное количество бросков.

6. Упражнение выполняется в парах, на пару один мяч. Начиная от лицевой линии, ученики двигаются к противоположному кольцу, выполняя передачи в парах. Как только мяч пересек центральную линию, один ученик становится нападающим и с ведением мяча устремляется к кольцу на максимальной скорости, с целью забить мяч в кольцо, используя бросок в движении. Вторым учеником – защитником, пытается противодействовать выполнению броска. Если попадание результативно, нападающему начисляется два очка, а если бросок не удачен – защитнику начисляется одно очко. Выигрывает тот ученик, который наберет наибольшее количество очков. Упражнение выполняется 7-10 минут.

7. Упражнение выполняется в парах, на пару мяч. Ученики становятся в противоположных углах баскетбольной площадки, на одной лицевой линии. У одного ученика в руках мяч. По сигналу ученик с мячом, ученик без мяча начинает движение на максимальной скорости в сторону противоположного кольца и получает длинную передачу от своего партнера в районе центральной линии. Задача ученика, получившего мяч, забить его в корзину, используя бросок одной рукой в движении после ведения. Задача ученика, выполнявшего передачу, выполнить рывок к противоположному кольцу и подобрать мяч после броска. Если бросок результативен и партнер подобрал мяч, который не успел упасть на пол, то паре начисляется два очка. Если бросок не точен, но мяч подобран, то начисляется одно очко. Если нет результативного броска и нет подбора – ноль очков. Выигрывает пара, набравшая наибольшее количество очков. Естественно, что в каждой серии этого упражнения игроки меняются местами. Упражнение выполняется 5-6 минут.

8. Игра «Догонялки». Ученики делятся по парам, у каждого мяч. Один ученик с ведением начинает догонять своего партнера. Партнер с ведением мяча убегает. Если ученик, убегая, выполняет бросок мяча в корзину одной рукой в движении и попадание результативно, то «заляпать» этого игрока нельзя. Водящий должен дать «фору» (2-3 метра) убегающему игроку, а затем снова пытаться заляпать своего партнера. Но если ученик, выполняя бросок, не попал в кольцо, то он становится водящим. Игра выполняется 5-7 минут, в парах выигрывает тот игрок, кого заляпали наименьшее количество раз, и он набрал наибольшее количество результативных бросков в движении. За то, что игрок догнал своего партнера, начисляется одно очко, за забитый мяч тоже одно очко.

9. Упражнение тоже, только у каждого мяч. Определяются несколько водящих, остальные игроки убегающие. Кого «заляпали», считают минус одно очко, забитый мяч – одно очко. Игра длится 4-6 минут, через каждые две минуты водящие выбираются другие, и начинается новый подсчет очков. Выигрывают те игроки, которые набрали наибольшее количество очков в каждой серии.

Упражнения для отработки и совершенствования техники выполнения броска одной рукой с места

1. Броски в прыжке с любой дистанции по выбору. Участвуют в упражнении два или несколько учеников. После броска каждый из них подбирает свой мяч под кольцом и с ведением возвращается на исходную позицию.

2. Один ученик в течение минуты выполняет броски в прыжке с определенной дистанции, а второй подает ему мяч. Через одну минуту они меняются ролями. Задача такая: кто за одну минуту упражнения забросит большее количество раз мяч в корзину.

3. Подбросить мяч, выполнит остановку шагом, финт на бросок и бросок в прыжке. Выполнять задание, делая движение в центр и в боковую линию. Выполнить три точки, забивая с каждой по 5, 10, 15 попаданий.

4. Броски в прыжке с расстояния 4-5 метров от щита. Забить с каждой точки два (три) подряд попадания.

5. Броски в прыжке в паре с партнером по одному разу каждый, то есть баскетболист, выполнив бросок, идет на подбор, а игрок, сделавший передачу,

идет на исходную позицию для броска. Задача: кто первый забросит определенное заранее количество очков.

6. Каждый ученик выполняет броски в прыжке с определенной точки. После двух попаданий подряд с одной точки ученик должен выполнить 2 штрафных броска. Попадание обоих штрафных бросков обязательно.
7. Ученики делятся по парам, на пару два мяча. Ученик выбирает любую точку и выполняет броски мяча сверху в прыжке, партнер при этом подает мячи, бросающему игроку. Необходимо попасть в корзину 5, 10, 15 раз, после чего в паре игроки меняются ролями.
8. Мяч катится от лицевой линии к линии штрафного броска. По сигналу учителя ученик стартует от лицевой линии, подбирает мяч и выполняет бросок в прыжке в ближайшую корзину.
9. Ученики делятся по парам, на пару мяч. Один выполняет бросок мяча одной рукой в прыжке после ловли мяча от партнера. Партнер, выполнив передачу мяча, выходит на игрока с мячом с поднятой вверх рукой. Атака корзины происходит с сопротивлением защитника. Упражнение длится 5-7 минут, после каждой атаки ученики меняются ролями. Выигрывает тот, кто забьет наибольшее количество мячей с сопротивлением защитника.

Выявление результативности применения средств и методов обучения техники броска в баскетболе

Проведя педагогическое наблюдение за игровой деятельностью обучающихся в двух исследуемых группах, мы определили результативность обучения техники бросков в корзину. Были проанализированы результаты исследования на констатирующем этапе исследования. Рассмотрим объем дистанционных бросков в двух исследуемых группах (представлено в таб 1).

Таблица 1.

Показатели объема дистанционных бросков на констатирующем этапе эксперимента

Группа	M	m	σ	t	p
ЭГ	23,24	0,16	0.6	1,3	>0,05
КГ	21,89	0,18	0.7		

Так, ученики контрольной группы в среднем за тренировочную игру выполняли $23,24 \pm 0,16$ броска с дистанции, а ученики экспериментальной группы – $21,89 \pm 0,18$ броска, однако данные различия на констатирующем этапе эксперимента не достигают статистической значимости.

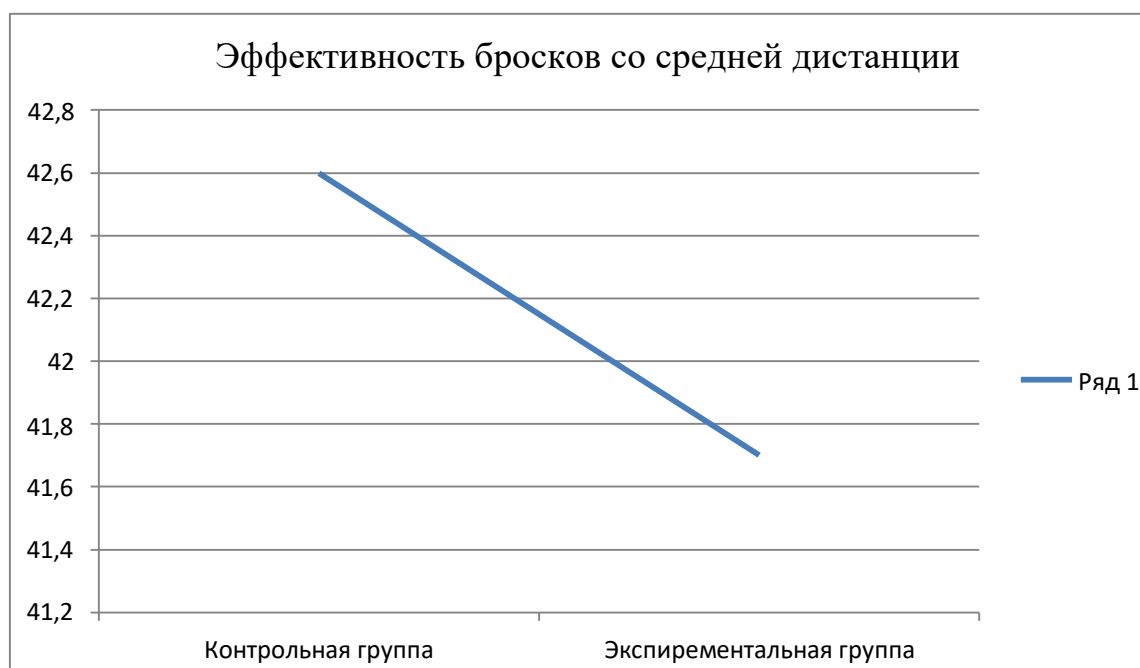
Таблица 2

Эффективность бросков со средней дистанции у обучающихся на констатирующем этапе эксперимента (%)

Группа	M	m	σ	t	p
ЭГ	41,7	0,12	0.8	1,5	>0,05
КГ	42,6	0,09	0.4		

Рисунок 2

Эффективность бросков со средней дистанции



На констатирующем этапе эксперимента соотношение удачных бросков по отношению к общему количеству бросков в экспериментальной группе составляет 41,7%, в контрольной группе – 42,6%. Данные различия являются

статистически не достоверными. Рассмотрим эффективность бросков от плеча с места и после ведения мяча и двух шагов на констатирующем этапе эксперимента.

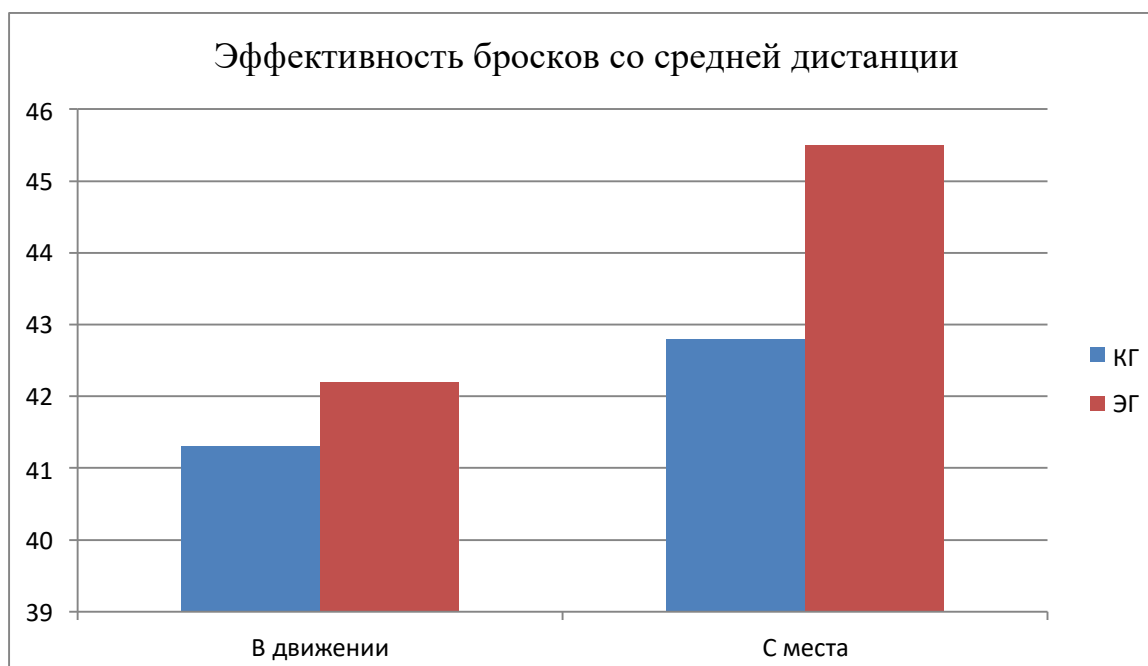
Таблица 3

Эффективность бросков в кольцо одной рукой от плеча обучающихся с места и в движении на констатирующем этапе эксперимента

Вид броска	Группы	M	m	σ	t	p
С места	ЭГ	45,5	0,10	0,5	1,37	>0,05
	КГ	48,2	0,16	0,6		
В движении	ЭГ	41,3	58,1	209,7	1,78	>0,05
	КГ	42,2	0,1	0,6		

Рисунок 3

Эффективность бросков в кольцо одной рукой от плеча с места и в движении на констатирующем этапе эксперимента



Анализ эффективности бросков позволяет сделать вывод, что эффективность бросков от плеча с места выше, чем бросков от плеча в движении. Среднегрупповой показатель эффективности бросков в кольцо от плеча с места в экспериментальной группе составляет 45,5%, в контрольной – 48,2%. Эффективность бросков в кольцо от плеча в движении составляет 41,3% в экспериментальной группе и 42,2% в контрольной группе. Полученные различия в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем этапе исследования не являются статистически достоверными. Проведенное педагогическое наблюдение позволило выявить основные ошибки бросков в кольцо одной рукой от плеча обучающихся. Основные ошибки обучающихся в выполнении бросков в кольцо одной рукой от плеча с места представлены в таблице 4.

Таблица 4

Ошибки обучающихся при выполнении броска в кольцо одной
рукой от плеча с места (в %)

Ошибки	ЭГ	КГ	t	P
несогласованная работа рук и ног	24,6	23,8	1,64	<0,05
колени впереди стоящей ноги и локоть бросающей руки находятся не на одной вертикальной линии	12,8	16,9	1,94	<0,05
неполное разгибание руки в локтевом суставе, отсутствие работы кисти	43,1	38,8	1,92	<0,05
отсутствие необходимой величины дуги в траектории полета мяча	44,5	46,9	1,62	<0,05

Анализ основных ошибок броска в кольцо одной рукой от плеча обучающихся с места свидетельствует, что обучающиеся в большинстве допускают две ошибки:

- неполное разгибание руки в локтевом суставе, отсутствие работы кисти, 43,1% случаев в экспериментальной группе и 38,8% случаев в контрольной группе;
 - отсутствие необходимой величины дуги в траектории полета мяча 44,5% случаев в экспериментальной группе и 36,9% случаев в контрольной группе.
- Различия в двух группах являются статистически недостоверными. Основные ошибки бросков в кольцо одной рукой от плеча в движении обучающихся представлены в таблице 5.

Таблица 5

Ошибки обучающихся при выполнении броска в кольцо одной рукой от плеча в движении (в %)

Ошибки	ЭГ	КГ	t	P
неправильное ведение мяча (удары ладонью)	18,7	21,1	1,86	>0,05
нарушена очередность работы ног	43,1	40,9	1,84	>0,05
остановка перед броском	45,2	47,3	1,91	>0,05
неправильная работа рук	40,3	39,7	1,97	>0,05

Анализ основных ошибок броска в кольцо одной рукой от плеча в движении свидетельствует, что обучающиеся в большинстве допускают следующие ошибки:

- нарушена очередность работы ног, 43,1% случаев в экспериментальной группе и 40,9% случаев в контрольной группе;
- остановка перед броском, 45,2% случаев в экспериментальной группе и 47,3% случаев в контрольной группе.
- неправильная работа рук, 40,3% случаев в экспериментальной группе и 39,7% случаев в контрольной группе.

Различия в двух группах являются статистически недостоверными.

Поэтому нами были разработан комплекс обучающих упражнений по развитию броска, представленные в параграфе 3.1. Прирост показателей эффективности бросков мяча в кольцо от плеча одной рукой обучающихся свидетельствуют об эффективности внедренного комплекса упражнений в обучении броску в кольцо от плеча.

Таблица 6

Динамика эффективности бросков в кольцо одной рукой от плеча обучающихся экспериментальной группы с места и в движении до и после педагогического эксперимента

Эффективность (%)	Бросок в движении		Бросок с места	
	констатирующий этап	контрольный этап	констатирующий этап	контрольный этап
	41,3	59,8	45,5	66,4
t	2,19		2,55	
P	<0,05		<0,05	

Анализ данных эффективности бросков в кольцо от плеча, представленных в таблице 8 позволят сделать вывод, что эффективность дальних бросков в экспериментальной группе достоверно повысилась.

Таблица 7

Динамика эффективности бросков в кольцо одной рукой от плеча обучающихся контрольной группы с места и в движении до и после педагогического эксперимента

Эффективность (%)	Бросок в движении		Бросок с места	
	констатирующий этап	контрольный этап	констатирующий этап	контрольный этап
	42,2	48,9	48,2	51,9
t	1,29		1,61	
P	>0,05		>0,05	

Анализ данных эффективности бросков в кольцо одной рукой от плеча обучающихся контрольной группы с места и в движении до и после педагогического эксперимента свидетельствует о незначительной

положительной динамики. Различия эффективности до и после педагогического эксперимента не являются статистически значимыми по t-критерию Стьюдента. В сравнительном анализе данных экспериментальной и контрольной групп было выявлено, что в тесте «Бросок мяча в кольцо одной рукой после ведения и двух шагов» на начальном этапе эксперимента группы находятся практически на одном уровне. Прирост эффективности бросков составил в экспериментальной группе 18,5%, а в контрольной группе 3,7%. Обработка результатов эксперимента с помощью математической статистики показала, что в экспериментальной группе были выявлены статистически достоверные результаты ($p \leq 0,05$). В сравнительном анализе данных экспериментальной и контрольной групп было выявлено, что в тесте «Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча с места» на начальном этапе эксперимента группы находятся практически на одном уровне. Прирост эффективности бросков составил в экспериментальной группе 20,9%, а в контрольной группе 6,7%. Обработка результатов эксперимента с помощью математической статистики показала, что в экспериментальной группе были выявлены статистически достоверные результаты ($p \leq 0,05$). Анализ данных эффективности бросков, представленных на рис.4 позволят сделать вывод, что эффективность дальних бросков в экспериментальной группе повысилась на 5,9%. Данные различия являются статистически достоверными на уровне $p < 0,05$

Таблица 8

Динамика эффективности бросков с дальней дистанции у обучающихся экспериментальной группы

Эффективность (%)	До эксперимента	После эксперимента
		41,7
t	2,43	
P	<0,05	

В контрольной группе эффективность дальних бросков увеличилась только на 1,1%. Данные различия не являются статистически достоверными. Таким образом, после реализации комплекса упражнений, направленных на развитие броска в баскетболе в экспериментальной группе повысилась эффективность

бросков. Подводя итог проведенному исследованию, мы пришли к выводу о том, что разработанный комплекс упражнений по совершенствованию технике броска мяча в баскетболе позволяет повысить эффективность бросков у обучающихся.

ВЫВОДЫ

1. При изучении теоретического материала нами выявлено что броски в корзину - важнейший элемент в баскетболе. Чтобы выиграть матч, команда должна превзойти противника в счете, а это достигается посредством более точных бросков. Все остальные приемы игры служат созданию условий для овладения корзинкой. Чтобы приносить пользу команде, каждый игрок должен уметь метко поражать корзину Бросок в корзину — прием, который в конечном счете определяет результат игры. Основные требования к нему — точность, стабильность, быстрота, эффективность в условиях активного противодействия. Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью и управляемостью движений, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кисти рук, ее заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращением мяча.

2. Выявлены и обоснованы средства и методы влияющие на обучение техники броска мяча в баскетболе:

«Кто быстрее». Класс разбивается на несколько команд, которые строятся в колонне под разными углами к щиту справа - слева от него. Броски в движении, команда, 17 забросившая мяч первой 5, 10, 15 раз, объявляется победительницей. «Кто больше». То же, но победительницей объявляется команда, забросившая наибольшее количество мячей за 3-5 мин. 3. То же, но соревнование проводится не между командами, а между отдельными учащимися. Все остальные средства и методы представлены в параграфе 3.1. выпускной квалификационной работы.

3. Выявленные средства и методы были объединены в комплекс и делились на:

- Упражнения для повышения точности дальних бросков;
- Упражнения и игровые задания для совершенствования броска мяча одной рукой сверху в движении;
- Упражнения для отработки и совершенствования техники выполнения броска одной рукой с места.

4. По результатам контрольных испытаний, нами выявлена следующую динамику в экспериментальной группе:

- Повысилась эффективность дистанционных бросков (увеличение точности попадания на 5,9%);
- Повысилась эффективность бросков от плеча с места на 20,5%, от плеча в движении на 18,9%.
- В контрольной группе изменения не значительные и не достигают статистической значимости.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абаков Т.Г. Новые педагогические технологии в преподавании предмета «Физическая культура» / Т.Г. Абаков // Специалист.- 2001.- № 5. - С. 23-24.
2. Андреев В.И. Проблема минимального времени выполнения броска в прыжке в баскетболе / В.И. Андреев // Теория и практика физической культуры.-2010.-№ 11.- С. 3-5.
3. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5-9 классов / С.Г. Арзуманов. - Ростов н/Д.: Феникс, 2008. - 660 с.
4. Бальсевич В.К. Здоровьесберегающая функция образования в Российской Федерации / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.- 2006.- С. 2-6.
5. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений/ И.С. Барчуков, А.А. Нестеров / под общ. ред. Н.Н. Маликова.- 2-е изд. стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2008.- 528 с.
6. Баскетбол. - Эксмо, 2013.- 56 с.
7. Бирюкова Ю.Н. Формирование здорового образа жизни у учащихся общеобразовательной школы на основе здоровьесберегающих технологий: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю.Н. Бирюкова. - Краснодар: КГУФКСТ, 2004. - 25 с.
8. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. - М.: КНОРУС, 2013.- 304 с.
9. Брук Т.М. Физиологическая напряженность игровой нагрузки в уличном баскетболе / Т.М. Брук, О.Е. Лихачев, А.В. Мазурина // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: Материалы II Международной научно-практической заочной конференции; под общ. ред. О.Е. Лихачева. - Смоленск, 2003. -Выпуск2.- С. 35-40.

10. Визитей Н.Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. Философские очерки / Н.Н. Визитей. - М.: Советский спорт, 2009. - 184 с.
11. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. -М.: КНОРУС, 2013.-240 с.
12. Высочин Ю.В. Миорелаксация в системе подготовки в спортивных играх.// Матер. Всерос. конф. "Дифференцированный подход в системе многолетней подготовки спортсменов различной квалификации, специализирующихся в игровых видах спорта // Ю.В. Высочин, Ю.П. Денисенко. - Малаховка, 2012. - С. 114-118.
13. Глазин А.М. Повышение результативности бросков мяча со средней дистанции баскетболистками студенческих команд / А.М. Глазин, Е.А. Колесникова, В.В. Костюков // Физическая культура, спорт-наука и практика.-2010.- №3.-С. 16-18.
14. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.А. Скородумова. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.
15. Гомельский А .Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский.-М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. - 352 с.
16. Грашичева Е.С. Учет здоровьесберегающих факторов при использовании информационно-коммуникационных технологий / Е.С. Грашичева // Культура физическая и здоровье. - Воронеж. - 2010. -№1. - С. 54-56.
17. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы, оценки и прогнозирование (биомеханический подход): научно-методич. пособие / В.П. Губа.- М.: Советский спорт, 2012. - 384 с.
18. Дворкин Л.С. Базовая физическая подготовка дошкольников, школьников и студентов: монография /Л.С. Дворкин, С.М. Ахметов, В.А. Баландин, В.К. Бальсевич и др.- Краснодар: Неоглори, 2011. -584 с.
19. Денисова Л.В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учебное пособиё для вузов / Л.В.

Денисова, И.В. Хмельницкая, Л.А. Харченко.- К.: Олимпийская литература, 2008. - 127 с.

20. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - Изд.5-е. -Ростов н/Д.: Феникс, 2008. - 378 с.

21. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, И.В. Кулишенко, Е.В. Крякина. - М.: Издательский центр "Академия", 2013.- 256 с.

22. Иванова Н.Г. Дифференциация двигательных режимов детей 10-12 лет с учетом особенностей физического и психофизиологического статуса: автореф. ди. ... канд. пед. наук / Н.Г. Иванова. - Краснодар, 2006. - 24 с.

23. Караулова Л.К. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов. - М.: Издательский центр "Академия", 2012. - 304 с.

24. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 классы. - М.: ВАКО, 2013.-400 с.

25. Коренберг В.Б. Двигательные и не двигательные навыки в умениях игроков / В.Б. Коренберг. - В сб. матер, всерос. конф.

«Дифференцированный подход в системе многолетней подготовки спортсменов различной квалификации, специализирующихся в игровых видах спорта». - Малаховка, 2012.- С. 47-53.

26. Кравцов А.М. Комплексный контроль и управление подготовкой спортсменов высокой квалификации в игровых видах спорта: методические рекомендации /А.М. Кравцов, М.П. Шестаков, А.Г. Абалян и др.- М.:ТВТ Дивизион, 2010.- 128 с.

27. Лейфа А.В. Организация занятий по физической культуре в вузе / А.В. Лейфа, К.Н. Сизонко, Ю.М. Перельман / Педагогическое образование и наука. - 2009. - №2. - С. 100-105.

28. Литвинов Е. Программа по физическому воспитанию / Е. Литвинов, А. Шлемин // Физическая культура в школе.- 2006.-№ 12.-С. 3-4.

29. Лихачев О.Е. Школа современного баскетбола / О.Е. Лихачев, С.Г. Фомин, А.В. Мазурина // Материалы Всероссийской научно-практической конференции . - Смоленск, 2010. - 68 с.
30. Лях В.Н. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников / В.Н. Лях. - 2-е изд. - М.:Просвещение, 2012.-104 с.
31. Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы / А.П. Матвеев. -М.: Просвещение, 2012. - 137 с.
32. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник / В.Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.
33. Планируемые результаты начального общего образования / под ред. Г.С. Ковалевой, О.Г. Логиновой. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2011. - 120 с.
34. Пономарев Г.Н. Приоритеты физической культуры в общеобразовательной школе / Г.Н. Пономарев // Человек, спорт, здоровье; материалы VI Международного конгресса. - СПб., 2009. -196 с.
35. Романов А.А. Совершенствование точности бросков в баскетболе / А.А. Романов // Теория и практика физической культуры.- 2008.- №6.- С. 11.
36. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов.- М.: Советский спорт, 2010.- 392 с.
37. Фомин А.С. Методика индивидуальной самостоятельной подготовки высокорослых профессиональных баскетболистов в период межсезонья / А.С. Фомин, О.Е. Лихачев // Теория и практика физической культуры. - 2012.- №2. - С.63.
38. Холодов Ж.К. Теория и методика воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов. - 5-е изд., стер./ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. -М.: Академия, 2004.- 480 с.
39. Ясон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект: Книга для педагога / Ю.А. Ясон. - Ростов н/Д.: Феникс, 2004. - 624 с.

40. Bocarro J., School physical education, extracurricular sports and lifelong active living / J. Bocarro, M.A. Kanters, J. Casper, S. Forrester // Journal of Teaching in Physical Education, 2008, 27. - P. 155-166.
41. Hardmann K. Second world - wide survey of school physical education: Final report / K. Hardman, J. Marschall. - Berlin: ICSSPE / CIEPSS, 2009. - 54 p.
42. Rink J.E. Teaching physical education for learning (6th ed.) / J.E. Rink.- New York: Mc Graw - Hill, 2010. -246 p.