

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. В.П. АСТАФЬЕВА»

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

Шкодин Андрей Вадимович

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема Методическое сопровождение обучающихся 11 классов игре в баскетбол на уроках физической культуры

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
Магистерская программа Здоровьесберегающие технологии и физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
Доктор педагогических наук, профессор
Сидоров Леонид Константинович

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
Доктор педагогических наук, профессор
Сидоров Леонид Константинович

(дата, подпись)

Научный руководитель
Кандидат педагогических наук, доцент
Ситничук Сергей Сергеевич

(дата, подпись)

Обучающийся Шкодин Андрей
Вадимович

(дата, подпись)

Красноярск 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
ГЛАВА 1. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ МЕТОДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ	
1.1.Методическое сопровождение программ по физической культуре в средней школе.....	10
1.2. Методические особенности обучения техническим приемам баскетбола на уроках по физической культуре.....	16
1.3. Индивидуальный подход в образовании.....	22
1.4. Применение индивидуального подхода на уроках физической культуры.....	29
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1 Методы исследования.....	41
2.2 Организация исследования.....	43
ГЛАВА 3. РАЗРАБОТКА, РЕАЛИЗАЦИЯ И ОЦЕНКА МЕТОДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11 КЛАССОВ ИГРЕ В БАСКЕТБОЛ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
3.1. Разработка и реализация методического сопровождения обучающихся 11 классов игре в баскетбол на уроках физической культуры на основе индивидуального подхода.....	45
3.2. Оценка результативности методического сопровождения обучающихся 11 классов игре в баскетбол на уроках физической культуры на основе индивидуального подхода.....	57
Заключение.....	61
Библиографический список.....	62
Приложение.....	71

ВВЕДЕНИЕ

Современные методико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические, многолетние занятия физической культурой и спортом играют важную роль в укреплении здоровья детей и подростков. Нормальное развитие ребенка немислимо без энергичных и многообразных двигательных действий. Спортивные игры очень разнообразны и степень воздействия их на организм не одинакова, особенно большей палитрой двигательных действий отличается баскетбол. Современный баскетбол очень быстрый вид спорта, для него характерен высокий темп выполнения игровых действий, быстрая смена ситуаций на площадке, постоянное единоборство с противником, ограниченное время владения мячом, которые предъявляют высокие требования по всем видам подготовки. Занятия баскетболом активизируют работу различных мышечных групп, повышая обмен веществ, стимулируют систему дыхания и кровообращения. Положительным моментом является и то, что периоды напряжения в играх сменяются отдыхом, нет непрерывности движений. Различные мышечные группы поочередно вступают в работу, и те, что отдыхают в данный момент, лучше восстанавливаются на фоне повышенного функционирования других мышц [21]. Играм в системе физического воспитания подрастающего поколения отводится важное место. Главное, что определяет их удельный вес в системе физического воспитания, заключается в их ценности как комплекса, требующего одновременного проявления разнообразных двигательных действий, физических, моральных и волевых качеств [9]. Игровая деятельность предъявляет высокие требования к функциям зрительного, двигательного и вестибулярного аппаратов. Ярко выраженная эмоциональность игровых действий является также положительным фактором. Вместе с тем, увлекательный характер игры, высокие эмоциональные проявления, изменение игровой обстановки, большая

самостоятельность действий не позволяют точно дозировать и регулировать физическую нагрузку. Несмотря на столь положительное влияние баскетбола на организм, игра не столь практикуема как средство физического развития. Этому способствует бытующее неверное мнение о высоком травматизме игры и отсутствие материально технической базы, хотя двигательная активность при игре в баскетбол многократно превышает другие виды спортивных игр. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений обучающихся старшего школьного возраста, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ними физические упражнения являются результативными средствами укрепления здоровья и могут использоваться на протяжении всей жизни человека в самостоятельных формах занятий физической культуры [46].

Правильная организация учебно–воспитательного процесса является базой будущего долголетия всех органов человека и правильного их развития. В связи с этим без совершенствования системы физического воспитания сложно достичь высоких образовательных результатов. Поэтому актуальность исследования очевидна, она состоит в том, чтобы организовать результативный образовательный процесс по физической культуре, направленный на достижение достаточно высоких показателей в обучении игре в баскетбол у обучающихся 11 классов.

Степень научной разработанности проблемы исследования. Разработкой вариативной части программ по физической культуре занимались такие авторы как В.И. Лях, А.А. Зданевич, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов, А.П. Матвеев. Баскетбол как средство физического развития и трудового воспитания, рассматривали такие исследователи как А.В. Лопатов, В.Г. Луничкин, В.А. Гарастас, А.Т. Гаринов.

В процессе анализа научно-методической литературы нами были выявлены следующие **противоречия** между:

- необходимостью подготовки физически развитого подростка и недостаточным методическим обеспечением учебного процесса по предмету «Физическая культура» в средней школе;

- необходимостью усиления образовательных результатов по физической культуре в средней школе на основе индивидуального подхода и недостаточным методическим сопровождением процесса физического воспитания.

Исходя из вышеизложенного, сформулирована **проблема исследования**: каково влияние методического сопровождения обучающихся 11 классов игре в баскетбол на уроках физической культуры на уровень физической подготовленности. Актуальность рассматриваемой проблемы, поиск оптимальных путей разрешения данных противоречий предопределили выбор темы диссертационного исследования: «Методическое сопровождение обучающихся 11 классов игре в баскетбол на уроках физической культуры».

Цель исследования – научное обоснование, разработка и реализация методического сопровождения обучающихся 11 классов игре в баскетбол на уроках физической культуры на основе индивидуального подхода и экспериментальным путем проверить его результативность.

Объект исследования: учебный процесс по предмету «Физическая культура» в 11 классах.

Предмет исследования: методическое сопровождение обучающихся 11 классов игре в баскетбол на уроках физической культуры на основе индивидуального подхода.

Гипотеза исследования: Учебный процесс по предмету «Физическая культура» в 11 классах будет результативным, если:

- разработано и реализовано методическое сопровождение обучающихся 11 классов игре в баскетбол на уроках физической культуры на основе индивидуального подхода.

- сформированы критерии оценки результативности игре в баскетбол на уроках физической культуры для обучающихся 11 классов на основе индивидуального подхода (физическая подготовленность, общее состояние здоровья, сформированы баскетбольные навыки и умения).

Исходя из гипотезы и цели исследования, в работе были сформулированы основные **задачи исследования:**

1. Проанализировать психолого-педагогические источники по проблеме методического сопровождения программ по физической культуре средних школ.

2. Разработать содержание раздела «Баскетбол» программы по физической культуре с методическим сопровождением по его реализации для обучающихся 11 классов на основе индивидуального подхода.

3. В опытно-экспериментальной работе проверить результативность использования методического сопровождения обучающихся 11 классов игре в баскетбол на уроках физической культуры на основе индивидуального подхода в условиях педагогического эксперимента.

Методологической основой и теоретической базой исследования послужили труды отечественных ученых-теоретиков и практиков, в частности, труды специалистов, раскрывающих основные положения теории и методики физического воспитания: Б.А. Ашмарина, А.И. Завьялова, Л.К. Сидорова, Ю.Ф. Курамшина, Л.П. Матвеева, Д.Г. Миндиашвили, А.Н. Савчука, В.В. Пономарева, Ж.К. Холодова и др.. В изучении вопросов теории и практики спортивной игры баскетбол являются исследования Гомельский, С.А. Белов и др.

Научная новизна исследования:

–обосновано и разработано содержание раздела «Баскетбол» программы по физической культуре на основе индивидуального подхода для обучающихся 11 классов с методическим сопровождением его реализации;

–экспериментально доказана результативность организации занятий обучающихся 11 классов по баскетболу на основе индивидуального подхода, что подтвердилось повышением уровня физической подготовленности, укреплением здоровья обучающихся и формированием баскетбольных навыков и умении.

Теоретическая значимость исследования заключается в теоретическом обосновании содержания раздела «Баскетбол» программы по физической культуре обучающихся 11 классов в средней школе с методическим сопровождением его реализации.

Практическая значимость исследования заключается в разработке содержания раздела «Баскетбол» программы по физической культуре для обучающихся 11 классов.

Материалы исследования могут быть использованы при разработке содержания раздела «Баскетбол» программы по физической культуре для обучающихся 11 классов в средней школе.

На защиту выносятся следующие положения

1.Содержание раздела «Баскетбол» программы по физической культуре для обучающихся 11 классов, разработанное на основе индивидуального подхода, представлено следующими учебно-методическими разделами: теоретическим, практическим и оценочным. В теоретическом разделе раскрываются знания: по основе подготовке в баскетболе. Практический раздел включает технико-тактическую подготовку и общую физическую подготовку обучающихся. Оценочный раздел предусматривает выявление качественных изменений физической подготовленности, состояния здоровья, сформированности баскетбольных умений и навыков.

2. Методическое сопровождение реализации раздела «Баскетбол» программы по физической культуре для обучающихся 11 классов на основе индивидуального подхода, включает предметные, метапредметные и личностные результаты освоения раздела; основное содержание и методы обучения игре в баскетбол, обеспечивающие наряду с достижением образовательных результатов, укрепление здоровья обучающихся.

3. Реализация методического сопровождения раздела «Баскетбол» программы по физической культуре для обучающихся 11 классов на основе индивидуального подхода способствует повышению уровня физической подготовленности, укрепляет здоровье обучающихся 11 классов.

Личное участие обучающегося состоит в:

–самостоятельном проведении теоретического анализа о возможности использования индивидуального подхода в обучении игре в баскетбол, а именно – в содержании раздела «Баскетбол» программы по физической культуре для обучающихся 11 классов. Формулировке цели и задач исследования, определении гипотезы, положений и этапов исследования; разработке методического сопровождения реализации раздела «Баскетбол» программы по физической культуре для обучающихся 11 классов на основе индивидуального подхода.

– проведении педагогического эксперимента, доказавшего результативность применения методического сопровождения, повысив уровень физической подготовленности обучающихся, уровень сопротивляемости организма обучающихся к разным заболеваниям, уровень сформированности баскетбольных умений и навыков.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечивалась теоретическими аргументациями, комплексной методикой исследования, соответствующей предмету, задачам, результатами многолетней работы автора. Реализацией современных методов статистической обработки данных с использованием компьютерных

программ, а также опытом работы в области физической культуры в средней школе.

Апробация и внедрение результатов исследования. Результаты исследования докладывались и получили положительную оценку на конференциях всероссийского уровня «Адаптация детей и молодежи к современным социально-экономическим условиям на основе здоровьесберегающих технологий», (2020).

Основные положения и результаты исследования отражены в 2 работах. Структура диссертации: работа состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, библиографического списка, приложений. Текст диссертации изложен на 80 страницах машинописного текста, включает 4 таблицы, 1 рисунок и 2 приложений. Список использованной литературы включает 50 источника.

Глава 1 СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ МЕТОДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ

1.1. Методическое сопровождение программ по физической культуре в средней школе

Анализ психолого-педагогических источников по сопровождению образовательного процесса [3, 12, 14, 23, 29] позволил констатировать, что методическое сопровождение имеет два основных направления. Первое – это методическое сопровождение педагогической деятельности учителей или команды учителей и второе – методическое сопровождение учебного процесса. Само слово «сопровождение» или «сопровождать», согласно «Толковому словарю русского языка», означает сопровождение какого-нибудь явления, какого-нибудь процесса, действия либо сопровождать или следовать рядом, вместе с кем-либо в качестве провожатого [16]. В монографии В.А. Адольфа, определена сущность «сопровождения» как специальный вид деятельности, направленный на поддержку деятельности субъекта, т.е. предупреждение и преодоление проблем в его профессиональном становлении посредством составления и реализации образовательной программы [3]. В.Г. Решетников трактует организационно-методическое сопровождение деятельности педагога как целостную, системно организованную деятельность, в процессе которой создаются условия для профессионального роста педагога, развития его профессионально-педагогической компетентности, т.е. как управленческую технологию организации сотрудничества субъектов образования [14]. Методическое сопровождение учебного процесса по физической культуре, 15 на наш взгляд, – это использование наиболее эффективных средств в учебном процессе обучающихся для качественного усвоения знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, а также для

формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся. Физическая культура в цивилизованном обществе рассматривается как процесс и результат целенаправленной деятельности человека, направленной на формирование его физической и духовной природы. В одном из своих направлений физическая культура призвана удовлетворять потребности личности и общества в оздоровительной двигательной деятельности [28]. Стратегической целью системы физической культуры в школе является формирование физической культуры человека как неотъемлемого компонента всесторонне развитой личности, характеризующегося деятельностным самоопределением к творческому освоению физкультурных ценностей. Эта цель достигается путем решения конкретных задач в сфере физической культуры [19] и во многом благодаря творческой работе учителя в школе, а именно учителя физической культуры. Деятельность учителя физической культуры во время урока направлена на всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся. Педагогическая работа учителя физической культуры характеризуется многообразием профессиональных обязанностей, которые должен квалифицированно выполнять каждый педагог. Выполняя квалификационные обязанности, учитель физической культуры должен реализовывать Федеральный государственный образовательный стандарт [17]. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования представляет собой совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программы основного общего образования образовательными учреждениями, имеющими государственную аккредитацию [17]. В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» сказано, что Федеральные государственные образовательные стандарты и федеральные требования обеспечивают: 1) единство образовательного пространства Российской Федерации; 2) преемственность основных образовательных программ; 3)

вариативность содержания образовательных программ соответствующего уровня образования, возможность формирования образовательных программ различного уровня сложности и направленности с учетом образовательных потребностей и способностей обучающихся; 4) государственные гарантии уровня и качества на основе единства обязательных требований к условиям реализации основных образовательных программ и результатам их освоения [16]. В Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования предметными результатами освоения предметной области «Физическая культура» являются: 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее

состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма [17].

Вышеизложенные предметные результаты предметной области «Физическая культура» в основной школе достигаются при изучении образовательных программ, которые рекомендованы и допущены Министерством образования и науки Российской Федерации. Программы физического воспитания школьников определяют направления, средства и формы педагогической работы учителя физической культуры. Они могут различаться по структуре и содержанию. При этом каждая из образовательных программ должна выполнять требования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования: к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования; к структуре основной образовательной программы основного общего образования, в том числе требования к соотношению частей основной образовательной программы и их объёму, а также к соотношению обязательной части основной образовательной программы и части, формируемой участниками образовательного процесса; к условиям реализации основной

образовательной программы основного общего образования [27]. Программа также определяет направления, средства и формы педагогической работы учителя физической культуры. В рамках диссертационной работы нами хорошо изучены и проанализированы некоторые программы и серии книг разных авторов для обучающихся общеобразовательных школ, а также Примерная программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11 классов (2020). Поэтому, на наш взгляд, если базовую часть программ по физической культуре для общеобразовательной школы раскрывают федеральные документы, то методическое сопровождение может быть только в реализации вариативной части программ по физической культуре и восприниматься как помощь в работе учителя физической культуры в школе. А.П. Матвеев в программе «Физическая культура, 5-11 классы» вариативную часть раскрыл в теме «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью», в которой даются общие методические рекомендации по углубленному изучению одного из базовых видов спорта. Помимо этого, в программе выделяется тема «Упражнения культурно-этнической направленности», которая раскрывает исторические особенности развития физической культуры той народности, которая населяет конкретный регион [12]. Учебное пособие «Физическая культура обучающихся 10-11 классы» и «Рабочая программа» В.И. Ляха разработаны в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и направлены на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре [2]. В пособиях для учителя «Физическое воспитание обучающихся, 10-11 классы» В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона и «Физическое воспитание обучающихся, 10-11 классы» В.И. Ляха материал вариативной части обусловлен региональными и национальными особенностями. Авторы рекомендуют при выборе содержания материала

вариативной части предпочтение отдавать национальным видам спорта, играм, единоборствам, а также физическим упражнениям, имеющим большое прикладное значение, прежде всего упражнениям зимних видов спорта, которые в условиях большинства регионов России с полным основанием можно рассматривать как обязательную часть урочных и внеурочных занятий [7]. В этих и других программах и пособиях для учителей соблюдается единый государственный стандарт по предмету «Физическая культура» в общеобразовательной школе. В них содержание учебного материала уроков состоит из двух частей: базовой и дифференцированной (вариативной). Базовая часть во всех изученных программах выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Она является стабильной частью основного общего образования, позволяющая в социальном плане удовлетворить конкретные исторические потребности общества в достижении оптимального уровня физкультурного образования, физического развития, двигательной подготовленности обучающихся. На основе базового компонента можно определить степень сформированности здорового образа жизни, уровень физической культуры детей и молодежи, проживающих и обучающихся в различных регионах и школах страны. Базовая часть обеспечивает необходимый уровень физической культуры, без которого невозможно эффективное осуществление жизнедеятельности вне зависимости от того, чем учащийся хотел бы заниматься в будущем. Это основа общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры, которая не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей. Освоение базовых основ необходимо для каждого ученика [1]. Но в каждой из изученных программ в вариативной части приводятся разные рекомендации, что обусловлено необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональными, национальными и местными особенностями работы школ, и в каждой из них практически не раскрывается

содержание вариативной части, предоставляется право самим учителям физической культуры разрабатывать эту вариативную часть. Поэтому методическое сопровождение реализации вариативной части программы по физической культуре в школе необходимо для осуществления учебного процесса обучающихся. Проанализировав научную литературу, мы приходим к выводу, что вариативная часть программы по физической культуре должна достаточно полно отражать региональные и национальные особенности с учетом климатических и природных условий проживания, состояния здоровья, уровней физического развития и двигательной подготовленности детей и подростков конкретного региона.

1.2. Методические особенности обучения техническим приемам баскетбола на уроках по физической культуре

Процесс овладения техникой игры в баскетбол подчиняется закономерностям формирования двигательных навыков. Эффективность этого процесса зависит от правильного выбора средств, методов и принципов физического воспитания. Продуктивность задач физического воспитания определяется правильным использованием специальных и Общепедагогических методов. К первой группе относятся методы строго регламентированных упражнений, игр и соревнований, ко второй - вербальные методы. В процессе обучения, необходимо соблюдать основные дидактические принципы: системность, последовательность, доступность, активность, сознательность и активность и др. Используемый в комплексе данный инструмент позволяет повысить качество образовательного процесса [11]. В методической литературе выявлена структура преподавания технических приемов баскетбола. Она включает в себя следующую последовательность:

1. Называть терминологию правильно приветствуется.
2. Объяснить технику выполнения приема в фазах, демонстрирующих положение тела в пространстве.

3. Укажите на возможные ошибки при выполнении соответствующего приема с учетом официальных правил баскетбола.
4. Для предотвращения значительных искажений в технике.
5. По мере освоения условий упражнения усложняются (увеличение темпа, смена направления, использование пассивного или активного сопротивления защитника и др.), добиваясь стабильности в выполнении технических приемов.
6. Обеспечивают переменное использование экипировки в условиях, приближенных к игровым, добиваясь закрепления навыка. Для этого используются различные подвижные игры и эстафеты.
7. Выполнять приемы в ходе подвижных или тренировочных игр [33].

Некоторые элементы баскетбола начинают изучаться с 1 -4 класса в следующей последовательности: ловля, передача, удержание мяча по отдельности, стояние на месте, попарно, передача и удержание мяча. Ловит и передает мяч в движении, бросает в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); держит мяч правой (левой) рукой в движении по прямой, шагает и бежит; ловит, передавая мяч на месте и в движении по треугольникам, квадратам, кругам; держит мяч со сменой направления; держит мяч со сменой направления и скорости; ведет в баскетбол подвижные игры [46]. По общеобразовательным программам подготовка к спортивным играм в школе строится следующим образом. В 5-6 классах, чтобы начать обучение и овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек; ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника в парах, тройках, квадрате, круге, ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой с изменением направления и скорости, ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой; бросает же двумя руками и в движении без сопротивления протектора, техника защиты: выбивание и вытягивание мяча [4]. В 7 классе улучшаются ранее

изученные элементы, к ним добавляются перехват мяча, атака с быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков, а также игра по правилам мини-баскетбола. В 8-9 классах происходит совершенствование изучаемых элементов, к которым добавляются бросок одной рукой в прыжке, позиционная атака и личная оборона, барьер, взаимодействие трех игроков (трех и маленькой восьмерки), игра по упрощенным правилам баскетбола [51]. В 10-11 классах происходит совершенствование изученных элементов техники и тактики игры, которая включает в себя групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Техника игры делится на технику защиты, которая включает в себя технику движения и технику овладения мячом и технику контратаки, состоящую из техники движения и техники владения мячом. Техника нападения и техника защиты (транспортировки) включает ходьбу, бег, прыжки, остановку, повороты, которые имеют свои способы, виды и сроки выполнения. Техника состоит из ловли, прохождения, стрельбы и сопровождения. Техника овладения мячом и противодействия состоит из таких элементов, как выбивание, избежание, прикрывание, перехват, вытягивание, взятие рикошета [13]. Соответственно, при ловле мяча выделяют ловлю одной и двумя руками и выделяют такие передачи, как: одна или две руки –сверху, снизу, от груди, от плеча, а также с отскоком; характер движения –с места, в движении, в прыжке; расстояние –длинное, среднее, ближнее; в направлении –встречное, поступательное, на одном уровне, сопровождающее. Дриблинг является с высоким и низким отскоком, с нарушениями или без зрительного контроля обводка соперника с изменением высоты отскока, направления, скорости, с поворотом и переводом мяча [42]. Штрафные броски одной или двумя руками: сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание. Характер движения игрока учитывают выстрелы: при движении, прыжке; дистанции: дальние, средние, ближние; в сторону щита прямо перед щитом под углом к щиту

параллельно щиту [3]. Изучение техники перемещений осуществляется в такой последовательности: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, сначала без мяча, затем с мячом. При изучении техники владения мячом соблюдается следующая последовательность: ловля, пас, бросок, ведение. Научиться ловить мяч делается в последовательности: ловить мяч двумя руками, одной рукой. В начальных упражнениях ловят мяч, летящий по воздуху, затем ловят после отскока от площадки и ловят катящийся мяч [47]. Передачи мяча изучаются в последовательности: передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Порядок изучения других режимов передачи не является существенным. Основное внимание уделяется умению осуществлять трансферы по различным направлениям, тихо и быстро. Наряду с прохождением навыков следует выполнять специальные упражнения с мячом, например жонглирование. Для организации упражнений используются различные конструкции: в рядах, кругах, встречных столбцах, треугольниках, квадратах и др. Учитель последовательно переключает внимание сначала на правильное исходное положение, затем на последовательность движений рук и ног, на конечное усилие кисти. Точность передачи зависит от выполнения движений, важно объяснить значение траектории и направления мяча [51]. Способы выстрелов исследуются после того, как исследована та же передача. Изучение техники бросков кольца происходит в следующей последовательности: сначала изучаются выстрелы с близкого расстояния, затем среднего и затем Дальнего. Чтобы попасть в корзину с близкого расстояния, используются методы метания одной рукой. Основное внимание уделяется работе кистью [28].

Дриблинг изучается в следующей последовательности: дриблинг с нормальным отскоком, дриблинг с уменьшенным отскоком, дриблинг с правой –левой рукой, с визуальным контролем и без визуального контроля, без изменения направления и с изменением направления, скорости, с ударом

противника, с ускорениями, с проводкой мяча сзади, под ногой, с активным противодействием защитника. Нокаут: сначала нокаут изучается от игрока, стоящего с мячом в руках, затем от того, кто освоил мяч в прыжке, затем от игрока, ведущего мяч, затем тянущего мяч, затем перехватывающего при ловле и прохождении, затем при ведении мяча. После изучения отдельных элементов происходит их постепенная интеграция в игровой и соревновательной деятельности [60].

Занятия спортивными играми призваны сформировать у обучающихся способность к реализации своего двигательного потенциала. Решению такой задачи во многом может способствовать применение комплексного (интегрированного) подхода на уроках баскетбола, т. е. такой организации двигательной активности учащихся, при которой становится возможным развитие и совершенствование взаимосвязанных жизненных качеств и умений [11]. Прохождение учебного материала по разделу "баскетбол" в 8 классе должно основываться на особенностях формирования двигательных навыков и особенностями развития физических качеств у школьников 12 –13 лет. Комплексы предварительных упражнений при изучении нового материала позволяют пятиклассникам без видимых трудностей овладеть основами игровой техники. Рациональная последовательность в выборе упражнений способствует их взаимосвязанному совершенствованию и эффективному воспроизведению в игровой среде, так как цепочка упражнений должна быть разработана в соответствии с логикой и содержанием игры. Подбор средств следует руководствоваться данными многочисленных исследований по проблеме сенситивных периодов в развитии физических качеств у детей. Основными для возраста 12-13 лет являются разновидности проявления скоростных и скоростно-силовых качеств в сочетании с координационными способностями. Используемые упражнения должны быть направлены в основном на синтез перечисленных компонентов физической

подготовленности занимающихся с учетом достигнутого уровня их развития на уроках легкой атлетики, гимнастики. Также должна быть четкая взаимосвязь между навыками игры и качествами, необходимыми для их успешного воспроизведения. Например, эффективное выполнение передач в игре требует проявления на должном уровне скорости и силы верхних конечностей, скорости двигательной реакции и скорости одиночного движения при правильной технике приема. Поэтому процесс обучения и совершенствования данной методики построен таким образом, что режим ее реализации в различных упражнениях позволяет одновременно с формированием двигательных приемов воздействовать на механизмы развития этих компонентов физической подготовленности школьников. Соответственно, выбираются исходные позиции, дозировки, интервалы и варианты, задействуются методы организации [32]. Аналогичным образом на основе анализа содержания игры определяются ключевые физические качества для других изучаемых приемов и разрабатывается метод их сопряженного (навык-качество) совершенствования. Сформированные двухкомпонентные связи (навык-навык, навык-качество, качество-качество) закрепляются в специально подобранных игровых заданиях, подвижных играх, эстафетах. Соревновательные и игровые методы широко используются на различных этапах обучения. И, как показывает практика, это позволяет избежать монотонности на уроках, активизировать занимающихся, создать необходимый эмоциональный фон. Варианты использования этих методов подбираются в зависимости от сложности материала и степени усвоения студентами. Структурные особенности баскетбола, содержание учебного материала по данному разделу, комплексная программа и двигательный потенциал шестиклассников позволяют продолжить реализацию интегрального (комплексного) подхода в обучении данной спортивной игре. При этом предпочтение следует отдавать средствам и методам, интегрирующим достигнутый

уровень развития двигательных способностей, а также имеющийся арсенал умений и навыков учащихся, приобретенных в других разделах учебной программы на занятиях [12]. Для достижения поставленной цели проводятся упражнения по сочетанию изучаемых баскетбольных техник. Задачи воспроизвести их в достаточном проявлении основных компонентов физической подготовленности студентов. Этому способствует многократное выполнение технико-тактических действий в переменных условиях, чередование разнонаправленных задач по физической, технико-тактической подготовке. На уроках баскетбола необходимо создавать условия для проявления физико-технических возможностей занимающихся в задачах тактического характера с подвижными играми сложной направленности, игровыми заданиями и двусторонними тренировочными играми по измененным правилам и с определенными методическими указаниями. Исходя из этого, на уроках баскетбола в VI классе необходимо продолжить работу, направленную на формирование двухкомпонентных связей между двигательными навыками и двигательными способностями в различных сочетаниях. Нельзя упускать из виду тактическую составляющую подготовки. Продуманное и последовательное использование комплексного (интегрированного) подхода на уроках баскетбола в VI-VII классах создает основные предпосылки для его дальнейшего успешного применения на последующем этапе физического воспитания школьников [49].

1.3. Индивидуальный подход в образовании

Для осознания важности изучения такого подхода обратимся к истории изучения проблемы индивидуальности в педагогике. Одним из первых в педагогике обратил внимание на индивидуальный подход к учащимся Я.А. Коменский, отмечая в своем фундаментальном труде "Великая дидактика", что ученики различаются своими способностями - "у одних особенности острые, у других - тупые, у одних - гибкие и податливые, у других - твердые

и упрямые, одни стремятся к знаниям ради знания, другие увлекаются механической работой. Я.А. Коменский утверждает, что "ко всем способностям можно подходить с одним и тем же искусством и методом". Таким образом, педагог усматривает необходимость сочетания организации индивидуальной деятельности [36]. Отмечая важность и целесообразность организации учебной работы на занятиях, соблюдая правило "учить всех всему", учитывая принцип природосообразности, Я.А. Коменский впервые теоретически обосновал необходимость сочетания обще классной и индивидуальной работы, рассматривая индивидуальный подход к обучающимся как средство продвижения каждого ученика к новым уровням развития при помощи дидактики, не ограничиваясь приспособлением содержания, методов обучения к уровню подготовленности обучающихся.

Начало теоретическому уровню разработки вопроса индивидуального подхода к обучающимся в обучении положил К.Д. Ушинский. Ему принадлежит идея осуществления индивидуального подхода в условиях коллективной работы, которая и сейчас остается отправной, основополагающей в педагогике, а также идея сочетания коллективных и индивидуальных форм учебной работы. Для лучшей организации обучения педагог предлагает объединить детей, отличающихся одними и теми же способностями, в небольшие группы - своеобразный прототип современного дифференцированного обучения [51].

К идее необходимости индивидуального подхода в обучении приходит и Л. Н. Толстой, учитывая в работе с сельскими детьми Яснополянской школы личностные качества ребенка: как он слушает учителя, как относится к его слову, к содержанию, что представляют собой его творческие работы [37].

Мы же обратимся к монографии В.С. Леднева «Содержание общего среднего образования», в которой автор, анализируя известные ему точки зрения на проблему, дает собственное толкование, вполне убедительное, с

нашей точки зрения. Его анализ проблемы показал, что, принимая во внимание разносторонние аспекты структуры личности, наиболее целесообразно выделить три основные ее стороны: функциональные механизмы психики; опыт личности; обобщенные типологические свойства личности. Функциональные механизмы психики и соответствующие им психические процессы являются, по мнению автора, основой опыта личности. К ним относятся такие механизмы, как восприятие информации, мышление, память, психомоторика, регуляции высшего уровня, обеспечивающие управление психическими процессами, поведением человека, включающие в себя механизмы эмоций, внимание, волю и т.д. Опыт личности предполагает характеристику знаний, умений, навыков, привычек, направленности личности, познавательных, эстетических и других качеств. Третья сторона личности характеризует такие ее свойства, как характер, темперамент, способности, онтогенетические особенности развития [51].

Таким образом, мы можем сказать вполне определенно, на какие стороны и свойства личности нам следует ориентироваться при разработке адекватной этой личности системы образования. Чтобы образование можно было считать личностно ориентированным и, по нашему убеждению, наиболее эффективным, оно должно ориентироваться на:

- уровень обученности в данной области знания и степень общего развития, культуры, т.е. ранее приобретенный опыт;
- особенности психического склада личности ;
- особенности характера, темперамента.

Следовательно, обучение должно быть по сути индивидуальным.

Ценностями личностно ориентированного образования являются: человек во всем его многообразии; культура, в русле которой осуществляется образование; творчество как средство жизни и развития человека и культуры. В современной отечественной педагогике можно выделить ряд концепций,

каждая из которых рассматривает личностно ориентированное образование с разных позиций. Эти позиции не противоречат друг другу, а фиксируют акценты на разных сторонах этого процесса. Необходимость в новой парадигме возникает по ряду причин, но главная из них - новый тип мышления, возникший вследствие новых социально-производственных условий. Педагогическая наука отвечает на запросы личности, общества, государства тем, что предлагает им новую модель образовательной системы.

В зависимости от понимания назначения образования парадигмальные модели бывают разными: традиционалистскими, рационалистическими, гуманистическими. Сравнительную характеристику моделей можно найти в работах Б. Битинаса, В.Я. Пилиповского, И.А. Колесниковой, И.Б. Котовой, Е.Н. Шиянова, Н.И. Алексеева, И.С. Якиманской, В.В. Серикова. В.Я. Пилиповский следующим образом характеризует названные модели [52].

Традиционалистская модель основана на консервативной роли высшей школы, цель которой - передать молодому поколению культурное наследие человеческой цивилизации: знания, умения, навыки, идеалы, ценности, способы производственной деятельности, все то, что способствует как индивидуальному развитию человека, так и сохранению порядка в социуме. Это направление принято считать академическим. При таком подходе человек ценен не сам по себе, а лишь как носитель определенных знаний, как образец определенного поведения.

Рационалистическая парадигма в центр ставит не содержание образования, а эффективные способы усвоения различных знаний студентами, способы умственных действий. Цель такого обучения - сформировать у обучающихся адаптивный поведенческий репертуар, соответствующий нормам и стандартам западной культуры. Эта парадигма определяет цели обучения диагностично и однозначно: это перечень умений и навыков, которые можно измерить. Основными формами и методами такого обучения являются: научение, тренинг, тестовый контроль, коррекция.

И первая, и вторая модели при всех своих достоинствах не ставят обучающегося в центр учебного процесса, не считают его субъектом собственной жизни.

Гуманистическая парадигма ориентирована на развитие и «окультуривание» внешнего мира студента, на межличностное общение, диалог, на помощь ему в личностном росте. Здесь студент выступает как субъект жизни, имеющий и реализующий потребность в саморазвитии [30].

Личностно ориентированное образование - это средство развития индивидуальности, и оно предполагает, прежде всего, создание наиболее благоприятных условий для развития личности обучающегося. На наш взгляд, система личностно-ориентированного образования наиболее соответствует современным требованиям подготовки специалиста. При такой системе образования, личность студента находится в центре внимания педагога, а деятельность учения - познавательная деятельность - является ведущей. В основе личностно ориентированного образования лежит признание индивидуальности, самобытности, само ценности каждого человека, его развития не как «коллективного субъекта», но, прежде всего как индивида, наделенного неповторимым субъектным опытом.

В мировой практике неоднократно предпринимались попытки реализовать идеи личностно ориентированного образования, начиная с идей воспитания Жан Жака Руссо, И.Г. Песталоцци, Г.Д. Торей, М. Монтессори и др. При всем различии концепций этих педагогов их объединяло стремление воспитать свободную личность, сделать обучающегося центром внимания педагога, предоставить студенту возможность активной познавательной деятельности через творчество, самостоятельную целесообразную деятельность [19].

Личностно ориентированное образование было предметом интереса многих представителей отечественной и зарубежной педагогической науки и практики, таких как Ш. А. Амонашвили, В. В. Серикова, И.С. Якиманской,

Н.А. Алексеева, К. Роджерса и др. Так, Ш. А. Амонашвили основные способы гуманно - личностной организации учебно-воспитательного процесса ориентировал на обращение к природе личности ученика, культурно-исторической ее сущности. Для осуществления "обращения" к личности студента, по мнению педагога новатора, должна создаваться атмосфера человеческих взаимоотношений между участниками учебно-воспитательного процесса, целостного поля; студент - преподаватель, студент - студент, именно в этом культурном поле жизнедеятельности студент должен найти культурные средства общения [39].

Теоретическое назначение концепции личностно ориентированного образования видится В. В. Серикову в создании условий, способствующих тому, чтобы при усвоении любого компонента содержания образования развивалась сфера личностных функций индивида. В качестве таковых функций он выделяет следующие: мотивации, опосредования, коллизии, критики, рефлексии, смысл творчества, ориентации, обеспечения автономности и устойчивости внутреннего мира, творчески преобразующая, самореализации, обеспечения уровня духовности жизнедеятельности в соответствии с личностными притязаниями. По мнению В.В. Серикова, организация учебного процесса способного положительно влиять на выделенные личностные функции путем организации "переживания", за счет которого должно происходить присвоение знаний как личностного опыта, что в свою очередь даст возможности развивать рефлексивность, смысл творчества, интеллект [4].

Целесообразно представить ряд позиций И.С. Якиманской, которые представляются чрезвычайно важными для понимания личностно-ориентированного образования, его проектирования, реализации в практике работы вузов. Эти позиции таковы:

–лично ориентированное образование должно обеспечивать развитие и саморазвитие личности студента, исходя из выявления его индивидуальных особенностей как субъекта познания и предметной деятельности;

–образовательный процесс лично ориентированного образования представляет каждому студенту, опираясь на его способности, склонности, интересы, ценностные ориентации и субъектный опыт, возможность реализовать себя в познании, учебной деятельности, поведении [11].

Средства и методы содержания образования, по мнению И. С. Якиманской, должны в полной мере давать возможность проявлять "изобретательность" к предмету каждому студенту. Необходимо учитывать не только уровень достигнутых знаний, но и интеллектуальные особенности каждого студента. Она считает, что основной ценностью образования выступает образованность, включающая в себя совокупность знаний, умений, индивидуальных способностей, являющихся важнейшим средством становлений духовных и интеллектуальных ценностей студентов. И. С. Якиманская считает, что все "существующие модели лично ориентированной педагогики можно условно разделить на три группы: социально-педагогическую, предметно-дидактическую, психологическую". Как нам представляется, первая из них жестко ориентирована на социальный заказ и с технологической стороны связана с управлением личности "извне" по относительно единообразной методике. Личность при этом принимается как некоторое типовое явление, "усреднённый" вариант, а образовательный процесс в этом случае ориентирован на создание для всех одинаковых условий обучения. По сути индивидуализация обучения в этой модели сведена до минимума и практически даёт о себе знать лишь в больших или меньших педагогических затратах, необходимых для "дотягивания" личности до запланированного результата [50].

Вторая группа моделей связана с организацией научных знаний в системе образования с учётом их предметного содержания и ориентирована

на научно-предметное разделение знаний, которые необходимо усвоить за время обучения. По убеждению И.С.Якиманской, предметная дифференциация не затрагивает духовной дифференциации, т.е. различий национальных, этнических, религиозных, мировоззренческих, что в значительной мере определяет содержание субъективного опыта студента. Отсутствие учета духовной дифференциации затрудняет реорганизацию образования, нередко порождает формализм в усвоении знаний.

Как мы видим, в различных подходах ученых личностно ориентированное образование предусматривает индивидуальный подход к обучению с учетом уровня интеллектуального развития студентов, их подготовки, способностей и возможностей. Педагогическая наука индивидуальному подходу в личностно ориентированно обучении и воспитании уделяет самое пристальное внимание.

1.4. Применение индивидуального подхода на уроках физической культуры

Индивидуальный подход – это целеустремленное и наиболее целесообразное для данного обучающегося применение различных воздействий. Поддерживая стремление обучаемого к самореализации и самоутверждению, педагог может способствовать развитию у него необходимых личностных качеств, овладению знаниями, навыками, умениями. Успешное осуществление индивидуального подхода предполагает глубокое изучение личности, ее деятельности и индивидуальных особенностей, определение ближайших конкретных и более отдаленных целей и задач формирования у обучаемого тех или иных качеств (или преодоления недостатков). Применение принципов, методов, средств и приемов педагогического воздействия соответственно задачам воспитания и обучения данной личности, с учетом ее особенностей и деятельности, анализ результатов применения педагогических воздействий к тому или иному

обучаемому, важное значение для осуществления индивидуального подхода имеет знание и учет трудностей, ошибок, недостатков и успехов каждого.

Индивидуализация обучения - это:

1) Организация учебного- воспитательного процесса, при котором выбор средств и методов обучения обуславливается индивидуальными особенностями обучающихся;

2) Различные учебно-методические, психолого-педагогические и организационно-управленческие мероприятия, обеспечивающие индивидуальный подход.

На индивидуальном подходе к обучающимся основывается педагогический принцип доступности и посильности обучения. При реализации этого принципа. учитель должен знать и учитывать индивидуально-психологические особенности обучающегося, ту совокупность факторов, которые могут помешать успешному образовательному процессу. К их числу относится реальный запас знаний, умений и навыков, уровень развития, особенности процессов восприятия, мышления, памяти, воображения, эмоционально-волевых качеств, темп и особенности познавательной деятельности и многие другие показатели готовности к обучению. Сущность индивидуального подхода в физическом воспитании заключается в том, что общие цели физического воспитания конкретизируются в соответствии не только с возрастными, но и с индивидуальными особенностями опорно-двигательного и мышечного аппаратов. Когда индивидуальные способности обучающихся не учитываются в процессе обучения, более способные и развитые задерживаются в физическом развитии, у них снижается прирост показателей. При осуществлении индивидуального подхода для развития физических качеств в учебно-воспитательном процессе, необходимо применять педагогическое тестирование. Для этого применяются различные

тесты для выявления предрасположенности к тем или иным физическим качествам.

Таким образом, можно сделать заключение о том, что естественнонаучную основу индивидуального подхода в учебно-воспитательном процессе составляют сведения о строении тела обучающегося, о взаимосвязи его морфологических и психологических особенностей с силовыми, скоростными возможностями, ловкостью, выносливостью, физической работоспособностью, особенностями технико-тактического арсенала, надежностью учебной деятельности. При этом следует учитывать внутри и межиндивидуальную изменчивость выше перечисленных качеств, свойств и действий, которые проявляются только с учетом личного индивидуального подхода. Процесс урочной деятельности строится при полном учете индивидуальных особенностей каждого занимающегося. При определении степени нагрузки рекомендуется руководствоваться возможностями обучающегося, его самочувствием в данный момент, подготовленностью и задачами, стоящими перед ним. Учет индивидуальных особенностей обучающихся, проявляется, прежде всего, в работе над устранением имеющихся недостатков и в дальнейшем совершенствовании положительных качеств. Среди факторов, оказывающих влияние на индивидуальную нагрузку, имеет значение индивидуальная способность к достижению и перенесению нагрузок, состояние здоровья, общую нагрузку и возможность отдыха, тип конституции и нервной деятельности. Индивидуализация - это такое построение учебного процесса которое создает условия для наивысшего развития их способностей к соревновательной деятельности [53].

В процессе применения индивидуального подхода в физическом воспитании также применяются различные средства и методы направленные на развитие физических качеств обучающихся, которые мы рассмотрим дальше.

По мнению ряда специалистов, значительное место в процессе физического воспитания подрастающего поколения должно быть отведено воспитанию скоростно–силовых способностей, так как высокий уровень развития этих качеств во многом способствуют гармоничному развитию, успешной учебной и трудовой деятельности.

Скоростно–силовые способности, как говорит за себя уже само их название, являются соотношением силовых и скоростных способностей. В фундаменте их находятся функциональные свойства мышечной и других систем, способные совершать действия, в которых вместе со значительной механической силой нужна и значительно–высокая быстрота движений.[35].

При этом, чем значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое занимающимся (например, при толкании ядра или выполнении рывка гири достаточно большого веса), тем важнейшую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении (например, при метании малого мяча) увеличивается значимость скоростного компонента.

Несмотря на то, что скоростно–силовые, собственно–силовые и скоростные качества рассматриваются как самостоятельные качества, они тесно связаны друг с другом. Недостаточное развитие силы или быстроты ограничивает наиболее полное проявление скоростно–силовых способностей.

Поэтому, когда у занимающихся замечен очень низкий уровень силы или быстроты, будет рационально вести равномерную работу над развитием всех трех качеств или заранее до начала целенаправленного развития скоростно–силовых способностей уделить отдельное время для развития собственно силовых и скоростных качеств занимающихся.

Обычно при тренировке скоростно–силовых качеств, специфическая трудность состоит именно в том, чтобы соотношение силовых и скоростных двигательных возможностей проявлялось на достаточно высоком уровне. При этом, чем больше внешнее отягощение (например, поднятие штанги увеличиваемого веса классическими способами «рывок» и «толчок»), тем

больше действие имеет силовой характер; чем меньше отягощение, тем больше действие становится скоростным (метание малого мяча и т. п.) [18].

Основными предпосылками того или иного уровня проявления быстроты являются:

- структура мышц;
- внутримышечная и межмышечная координация;
- подвижность нервных процессов и уровень нервно–мышечной координации;
- уровень развития скоростно–силовых качеств и гибкости;
- интенсивность волевых усилий.

Исследованиями выявлено, что все указанные виды или формы скоростных качеств относительно независимы. Это объясняется специфичностью физиологических механизмов, лежащих в их основе.

Считается, что скоростные способности индивидуума обусловлены генетически, трудно поддаются воспитанию, а наибольший темп их прироста наблюдается в возрасте 12–14 лет [51], что вполне объясним гормональными перестройками, происходящими именно в этот возрастной период. В быту, спорте и профессиональной деятельности, связанной с выполнением физических нагрузок, людям приходится сталкиваться с такими формами проявления быстроты как передвижения с максимальной скоростью, различные прыжковые упражнения, связанные с перемещением собственного тела, единоборства и спортивные игры. Такие, комплексные, формы проявления быстроты, принято называть скоростными способностями человека. Для их эффективного проявления, кроме высоких характеристик нервных процессов, необходимы еще достаточный уровень скоростно–силовой подготовленности двигательного аппарата, мощности анаэробных систем энергетического обеспечения, а также совершенство двигательных навыков выполняемых упражнений и действий. Поэтому скоростные способности считают сложным комплексным двигательным качеством.

Скоростные способности человека очень специфичны, и прямого переноса быстроты в координационно не схожих движениях у тренированных спортсменов, как правило, не наблюдается. Небольшой перенос имеет место лишь у физически слабо подготовленных людей. Все это говорит о том, что, если вы хотите повысить скорость выполнения каких-то специфических действий, то должны тренироваться преимущественно в скорости выполнения именно этих действий.

Проявление скоростно-силовых возможностей мышц тех или иных групп может быть зависимо в большей степени от количества двигательных единиц, включенных в работу, или возможностями сократительных свойств мышцы. Именно поэтому имеется два подхода к развитию скоростно-силовых способностей: вовлечение упражнений с максимальными усилиями, или с непредельными отягощениями.

Тренировки с максимальными усилиями предполагают выполнение двигательных действий с предельным или около предельным (90–95% от максимальной величины) отягощением. Это способствует максимальной активизации нервно-мышечного аппарата и наибольший прирост возможностей силовой способности. Тем не менее, малое количество повторений (max 2–3 повторения) не активирует обменных процессов, пластических перестроек, в результате этого мышечная масса практически не увеличивается. Предельное напряжение мышц имеет проявления больших психических напряжений, что приводит к генерализации возбуждения в нервных центрах, в результате чего в процесс включаются лишние мышечные группы, мешающие совершенствованию техники движений.

Тренировки с непредельными отягощениями классифицируется выполнением двигательных действий с максимальным количеством повторений при среднем или малым отягощении. При этом можно выполнять большой объем работы, так как обеспечивается активность обменных и пластических процессов, характеризующих ускоренный рост мышечной

массы. Более того, непредельные отягощения не мешают контролю над техникой выполнения движений. В среднем школьном возрасте целесообразно использовать для воспитания скоростно–силовых качеств небольшие объемы нагрузок малой интенсивности [26].

Главным выражением скоростно–силовых качеств является взрывная сила, под ней понимается активизация максимальных напряжений в минимально отведенное время (например, выполнение прыжка). Этим не самым лучшим термином обозначают способность по ходу движения достигать, наибольших показателей внешне проявляемой силы в меньшее время (оценивается по градиенту силы или скоростно–силовым индексом, который вычисляется как отношение максимальной величины силы, проявленной в данном движении, ко времени достижения этого максимума). Взрывная сила имеет очень существенное значение в проявлении скоростно–силовых действий (при старте в спринтерском беге, в прыжках, метаниях, ударных действиях в боксе и т.д.).

Высота подскока вверх определяется с помощью прибора конструкции В. М. Абалакова [19]. Он представляет собой пружинящий зажим, прикрепляемый наглухо к полу или к земле. Через щель зажима пропускают обычную сантиметровую ленту, на верхнем конце которой имеется веревочная петля со скользящим замком. Последний позволяет при измерениях за счет регулирования длины петли устанавливать сантиметровую ленту на нулевое деление независимо от роста испытуемого. Испытуемый встает так, чтобы пружинящий зажим находился между слегка расставленными ногами. В веревочную петлю продевается одна нога, верх петли накладывается на противоположное плечо испытуемого. Сантиметровая лента с помощью подвижного замка устанавливается на нулевое деление. Испытуемый получает задание сделать максимальный подскок вверх с обязательным приземлением в месте толчка. Результаты прыжка оценивают на пружинящем зажиме. Результат в метании набивного мяча определяется

расстоянием между местом приземления мяча и линией, с которой производилось метание. Обязательным условием выполнения этого движения является соблюдение исходного положения перед метанием – полусогнутые ноги, руки с мячом опущены.

Одно из основных средств тренировки скоростно–силовых способностей используют упражнения, обуславливающиеся высокой мощностью мышечных сокращений. Проще говоря, для мышечных сокращений обычно такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при котором наибольшая сила проявляется в возможно меньшее отведенное время. Упражнения такого рода принято обозначать «скоростно–силовыми». Такие упражнения различны от силовых повышенной скоростью и, соответственно, использованием менее значительных отягощений. В том числе есть немало количество упражнений, которые выполняются и без внешних отягощений.

Для развития скоростно–силовых способностей у детей школьного возраста используются упражнения с внешними отягощениями (гантели, набивные мячи) и упражнения с преодолением массы собственного тела.

Скоростно–силовые упражнения содействуют развитию способности преодолевать внешнее сопротивление партнера, различных отягощений и противодействовать им за счет мышечных усилий. Скоростно–силовые упражнения необходимы учащимся в жизни, в труде, в быту, в будущей оборонной деятельности и в спорте, поэтому их следует рассматривать, как прикладные упражнения.

Упражнения для развития скоростной силы можно проводить одиночно и в парах без снарядов, с набивными мячами, с мешками, набитыми песком, и самодельными штангами разного веса [37].

Скоростно–силовые упражнения выполняются в неравномерном ритме, где подготовительные движения до приложения основного усилия производятся несколько замедленно, а основное движение, связанное с

приложением максимального усилия – с предельной скоростью. Например, сгибание рук в упоре – медленно, а разгибание – быстро. Медленный замах при броске мяча сопровождается предельной скоростью метания.

Нужно иметь в виду, что использование скоростно–силовых тренировок в большей мере способствует развитию скорости в период ее сенситивного возрастного прироста – в 11–12 лет у девочек, в 12–13 лет у мальчиков [37].

К 14–15 годам темпы возрастных функциональных и морфологических перестроек, обеспечивающих прирост быстроты, снижаются. В связи с этим несколько уменьшается эффективность скоростных и скоростно–силовых упражнений.

Таким образом, средний школьный возраст является периодом активного формирования скоростно–силовых способностей у учащихся. Поэтому необходима разработка эффективной программы воспитания этого физического качества [53].

Какие бы не были природные качества, высоких характеристик уровня развития скоростно–силовых способностей мы можем добиться лишь при правильно–продуманной и систематической тренировке. Основным фактором воспитания этих способностей, при различной квалификации занимающихся является воплощение на всех этапах тренировочного процесса многогранной строго–специализированной физической подготовки (грамотная работа над такими качествами как сила, быстрота, выносливость).

Главные методы применяемые в процессе физического воспитания [41]:

Метод повторного выполнения, обусловлен выполнением упражнения (конкретное количество повторений) через конкретные интервалы отдыха (между подходами или сериями), во время которых происходит хорошее восстановление работоспособности занимающегося. Этот метод для

совершенствования скоростно–силовых качеств позволяет избирательно воздействовать на конкретные группы мышц спортсмена.

Время интервалов отдыха определяется двумя физиологическими процессами:

1. Изменение возбудимости центральной нервной системы.
2. Восстановление показателей вегетативной системы (пульс, давление), связанных с восстановлением дыхания, затратой кислородного долга.

Отдых должен быть как достаточно непродолжительным и чтобы возбудимость ЦНС не успевала сильно снизиться, с другой стороны достаточно продолжительным, чтобы достаточно хорошо восстановиться.

Интервальный метод. Этот метод сходен с повторным методом, но при повторном методе факторы воздействия нагрузки определяется только самим упражнением, то при интервальном методе наибольшим тренировочным эффектом обладает и интервал отдыха.

Игровой метод. Этот метод имеет существенный недостаток – достаточно ограничена дозировка нагрузки. Получается, что спортсмен в большей мере применяет это качество, чем его воспитывает. Но, есть непосредственная нагрузка, и спортсмен ее получает, если он активно принимает участие в борьбе под щитом, выпрыгивая вертикально вверх за мячом, который отскочил после выполненного броска по кольцу соперником. И если баскетболист непосредственно участвует в атаке, чаще выполняет броски в прыжке, используя отталкивания двумя ногами либо одной. Можно сделать вывод, что этот метод по большей мере зависит от самого же спортсмена – насколько он активно принимал участие в игре [41].

В наше время имеет применение метод совершенствования прыгучести, получивший название – метод круговой тренировки, его можно использовать по методу повторных упражнений. Метод круговой тренировки дает комплексное воздействие на разные группы мышц.

Упражнения подбираются таким образом, чтобы каждая новая серия включала в себя другую мышечную группу, могла значительно повысить объем нагрузки при определенном чередовании нагрузки и отдыха. Данный процесс тренировки обеспечивает большой прирост функциональных возможностей дыхательных систем, кровообращения, энергообмена, но в отличие от повторного метода, ограничена вероятность направленного воздействия на конкретные группы мышц.

Для совершенствования прыгучести наибольшим эффектом обладают динамические упражнения (прыжки через снаряды, выпрыгивания после прыжка в глубину на высоту 30–40 см, выпрыгивания из полуприседа и полного приседа.) выполняемые с легким отягощениями (пояса со свинцом, мешки с песком), которые надеваются непосредственно на голень, бедро и тело. Эти упражнения в значительной степени подходят для занимающихся старших возрастных групп. Нельзя забывать, что прыгучесть спортсмена совершенствуется лишь тогда, когда на тренировке вместе с тем совершенствуется сила и быстрота спортсмена[37]. Вследствие этого необходимо совершенствовать силу мышц разгибателей бедра голени, стопы, которые непосредственно участвуют в фазе прыжка. Силовые упражнения должны предшествовать скоростно–силовым. Прыжковые упражнения и специальные выпрыгивания после прыжков в глубину очень эффективно улучшают спринтерский бег. Есть мнения зарубежного исследователя, что высота вертикального прыжка достаточно полно характеризует общую силовую подготовку спортсмена баскетболиста [49].

Также для развития скоростно–силовых способностей используют упражнения с преодолением веса собственного тела (например, прыжки) и с внешним отягощением (например, метание набивного мяча). Упражнения, направленно воздействующие на совершенствование скоростно–силовых качеств, условно можно поделить на два типа:

1. Упражнения акцентированного скоростного характера.

2. Упражнения акцентированного силового характера [45].

Сила и высота прыжка во многом зависит от силы и мощности икроножной мышцы, голеностопного и коленного суставов. Воспитывая прыгучесть, нужно, прежде всего, укрепление голеностопного сустава, выработать его силу и сделать эластичным, способным противостоять различным травмам и повреждениям. Для этого обязательно нужно ежедневно уделять не менее 5–10 минут укреплению ахиллового сухожилия и голеностопных суставов. Рекомендуются простые и эффективные упражнения, такие как подъем на носки с собственным весом так и внешним отягощением.

Для начала нужно разогреть массажем мышцы голени. Потом выполнить сгибание и разгибание голеностопных суставов двумя ногами синхронно. Затем вращение стопы 1,5–2 минуты. Затем выполнить упражнения левой и правой ногами медленно по 100–150 раз (обопреться о стену или стул под углом 70–75 г.). Полезно сгибать стопы с амортизатором или с сопротивлением партнера. Можно использовать фитболы – катать стопами прижимая к полу. Можно ходить и прыгать на носках с внешним отягощением. Очень эффективным для укрепления стопы и голени прыжки на песке, со скакалкой, прыжки через барьер на носках, на одной или двух ногах. Более того, рекомендуется сгибание ног в коленном суставе с внешним отягощением, ходьба в полуприседе, со штангой – в приседе, полуприседе с поворотом на каждый шаг. Укрепив голеностопный и коленный суставы, можно увеличивать интенсивность и объем прыжковых упражнений.[45].

2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Анализ психолого-педагогических источников

Анализ психолого-педагогических источников современной системы физического воспитания осуществлялся с целью получения представления о состоянии исследуемой проблемы, определения задачи исследования, теоретического обоснования гипотезы, характеристики программы физической культуры основной школы. Материалы литературных данных анализировались по вопросам методического сопровождения учебного процесса и современным содержанием программ по физической культуре в средней школе. В результате анализа были определены проблемы, задачи и методы диссертационного исследования.

Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение проводилось в течение эксперимента и во учебных занятии. Фиксировалось педагогическое наблюдение с помощью методики, разработанной Г.Н. Казанцевой: «Изучение отношения к учению и учебным предметам». В ней изучались предпочтения тех или иных предметов и мотивов учения, проводилась она в форме анкетного опроса (Приложение 1) в начале и в конце педагогического эксперимента. Педагогическое наблюдение как метод исследования позволило нам сделать анализ и оценить организацию учебного процесса обучающихся 11 классов по разделу «Баскетбол» программы физической культуры, а также контролировать цель и содержание экспериментальной части исследования.

Тестирование

Тесты были распределены по следующим группам.

- Тест для оценки приобретенных теоретических знаний по предмету. Он был необходим в конце педагогического эксперимента для выявления знаний по разделу «Баскетбол». Обучающимся предлагалось ответить на ряд вопросов имеющих общеобразовательную направленность

(Приложение 2). Тестирование проводилось в начале и в конце педагогического эксперимента и отражало реальный уровень знаний, полученных обучающимися.

– Тестирование физической подготовленности позволяло отследить прирост показателей. Тестирование проводилось также в начале и в конце педагогического эксперимента в спортивном зале. Для оценивания уровня физической подготовленности были отобраны следующие тесты, имеющие высокую степень надежности и информативности:

1. Высота подскока (см).

2. Прыжки с броском мяча об щит (30с)

3. Прыжок в длину с места толчком двух ног. Тест предназначался для определения динамики силы мышц нижних конечностей (скоростно-силовые способности). Тест выполнялся из положения стоя отталкиванием двумя ногами одновременно с приземлением на две ноги. Результат определялся по расстоянию от линии старта до точки касания пяток испытуемого. Испытуемый выполнял три попытки, из которых фиксировался наилучший результат (см).

– Тестирование баскетбольных умений и навыков позволило выявить динамику выполнения технических приемов баскетбола.

1. Рывки из баскетбольной защитной стойки (сек.). Обучающийся с баскетбольной оборонительной стойки последовательно, без пауз выполняет рывки (5 метров), от начальной точки 1, до точек 2, 3, 4, 5 и 6, обязательно наносит удар рукой по набитым мячам, лежащим в этих точках, возвращается каждый раз в точку 1, также ударяя по набитому мячу, а рывки из точки 1 в точку 2, 3, 4 выполняют лицевой стороной вперед, из точки 1 - назад вперед, а из точки 1 в точку 5, 6 и обратно-вбок, со ступенями. Секундомер останавливается, когда игрок бьет по мячу в точке 1 при возвращении из точки 6.

2. Дриблинг со сменой направления ("змейка") 30 м (2x15 м) (сек.).

По команде "готов!" обучающиеся принимают положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде "Марш!" обучающиеся начинают бегать на восьмерке с мячом правой и левой рукой, при этом выполняют удары по ориентирам, которые находятся на расстоянии 3 м друг от друга. Фиксируется время, которое показывает обучающийся, пересекая финишную линию.

3. Свободные броски со средней дистанции (количество раз за 60 секунд.)

первый обучающийся выполняет броски со средней дистанции, второй обучающийся подбирает мяч и передает обратно. Продолжительность теста 60 секунд. Подсчитывается количество попаданий.

Методы математической статистики

Подсчет среднего арифметического значения, среднего квадратического отклонения, средней ошибки среднего арифметического значения, а также вычисление величины критерия Стьюдента.

2.2 Организация исследования

На первом аналитическом этапе (2020-2021 гг.) изучалась степень разработанности проблемы в отечественных и зарубежных психолого-педагогических источниках. В течение этого времени был проведен анализ и обобщены литературные источники, освещающие основные перспективы учебного процесса обучающихся 11 классов. Собранные сведения позволили обозначить проблему, определить цели, задачи и методику проведения исследований, разработать их инструментарий, конкретизировать содержание учебного процесса обучающихся 11 класса. Подобраны экспериментальная и контрольные группы из обучающихся Муниципального автономного образовательного учреждения "Средняя школа №19 имени А.В. Седельникова" каждая группа по 10 человек. Разработано содержание раздела «Баскетбол» программы физической культуры на основе применения

индивидуального подхода для 11 классов. Определен ход экспериментальной работы.

На втором экспериментальном этапе (Январь 2021- Декабрь 2021) была выполнена основная экспериментальная часть работы. Был организован педагогический эксперимент по внедрению индивидуального подхода в содержание раздела «баскетбол» программы по физической культуре в школьную практику. В начале и конце эксперимента проводилось тестирование физической подготовленности, освоения баскетбольных навыков и умений, теоретической подготовленности участников эксперимента.

Третий завершающий этап (2022 г.) посвящен обработке и анализу результатов экспериментальной работы, а также обобщению теоретических положений и выводов исследования. Результатом третьего этапа стало оформление текста магистерской диссертации.

Глава 3. РАЗРАБОТКА, РЕАЛИЗАЦИЯ И ОЦЕНКА МЕТОДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11 КЛАССОВ ИГРЕ В БАСКЕТБОЛ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

3.1. Разработка и реализация методического сопровождения обучающихся 11 классов игре в баскетбол на уроках физической культуры на основе индивидуального подхода

Методическое сопровождение – это процесс, направленный на разрешение актуальных для педагога проблем профессиональной деятельности, включающей актуализацию и диагностику существующих проблем, информационный поиск возможного пути решения проблемы, консультации на этапе формирования индивидуальных образовательных маршрутов. В данном случае важно отличать понятие «методическое сопровождение» от понятия «методическое обеспечение». Понятие «методическое обеспечение» представляет собой в более узком понимании необходимую информацию, учебно-методические комплексы (т. е. разнообразные методические средства, оснащающие и способствующие более эффективной реализации профессиональной педагогической деятельности), а в более широком смысле - это процесс, направленный на создание разнообразных видов методической продукции (программы, методические разработки, дидактические пособия), включающий совместную продуктивную работу коллектива, апробацию и внедрение в практику более эффективных методик и технологий, информирование, повышение квалификации педагогических кадров.

Содержание раздела «баскетбол» программы по физической культуре на основе индивидуального подхода представлено следующими учебно-методическими разделами: теоретический, практический и оценочный.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Что такое баскетбол?

Баскетбол – это спортивная командная игра, в которой мяч забрасывают руками в корзину – кольцо с сеткой, укрепленное на специальном щите.

Кто придумал игру в баскетбол?

Преподаватель физического воспитания Спрингфилдского колледжа Джеймс Нейсмит захотел придать больше живости скучным зимним урокам физкультуры и решил занять студентов новой подвижной игрой. Так как мяч забрасывался в корзину, новая игра получила название баскетбол (basket – корзина, ball – мяч).

Когда состоялся первый матч?

Первый матч состоялся 15 декабря 1891 г. Играли две команды по 9 игроков в каждой, а мяч забрасывали не в кольца с сетками, а в корзины из-под персиков. Но днем рождения баскетбола считается 15 января 1892 г., когда были придуманы правила новой игры – всего 13 пунктов. С тех пор баскетбол распространился из Соединенных Штатов по всему свету, став одним из самых популярных видов спорта.

Когда были изданы первые официальные правила игры?

В 1894 г. в США были изданы первые официальные правила игры, по которым начали проводить соревнования. Из США баскетбол попал сначала в страны Востока – в Японию, Китай, Филиппины, а затем в страны Европы и Южной Америки.

Когда и где впервые начали играть в баскетбол в России?

Впервые в России в баскетбол стали играть в 1906 г. В это время в Санкт-Петербурге существовало спортивное общество «Маяк». Первые регулярные занятия баскетболом в нашей стране связаны именно с деятельностью «Маяка», с членом этого общества С.В. Васильевым, которого позже назовут русским Нейсмитом. С.В. Васильев раздобыл правила

баскетбола, перевел их на русский язык и уговорил своих товарищей, которые в ту пору из всех видов спорта признавали только гимнастику, испробовать новинку.

Что такое FIBA (ФИБА)?

FIBA (ФИБА) – это Международная федерация баскетбола, которая проводит различные соревнования между баскетболистами разных стран. У FIBA существует рейтинг игры различных команд. То есть команды, играющие в этой организации, получают очки, после чего выстраивается список от самой лучшей команды – к самой худшей. В FIBA играют мужские и женские команды.

В каком году была создана Международная федерация баскетбола (FIBA)?

FIBA была образована 18 июня 1932 г. на первой международной конференции национальных баскетбольных ассоциаций, состоявшейся в Женеве (Швейцария).

Сколько стран было в ее первом составе?

У истоков создания ФИБА стояли национальные баскетбольные комитеты восьми стран – это Аргентина, Чехословакия, Греция, Италия, Латвия, Португалия, Румыния и Швейцария.

Что такое НБА?

НБА – это Национальная баскетбольная ассоциация, которая находится в Северной Америке: в США и Канаде. Она возникла 6 июня 1946 года в Нью-Йорке и сначала состояла из двух дивизионов с названием Баскетбольная ассоциация Америки. Всего в лигу входило 11 команд. А в 1949 году эта спортивная организация получила название НБА. В этом же году количество команд в НБА составило уже 17. Сейчас в НБА входит 30 профессиональных клубов, находящихся на территории США и Канады.

В чем заключается цель игры?

Цель игры заключается в том, чтобы забросить наибольшее количество раз мяч в корзину противоположной команды. Для этого игроки передают мяч друг другу или продвигаются, ударяя мяч рукой о площадку, и, приблизившись к щиту, бросают мяч в корзину. Соревнование выигрывает та из двух команд, которая наберет большее количество очков за 40 минут чистого времени.

Как подсчитываются очки?

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

1 очко – штрафной бросок;

2 очка – бросок со средней или близкой дистанции (ближе трехочковой линии);

3 очка – бросок из-за трехочковой линии на расстоянии 6 м 75 см (7 м 24 см в НБА).

Сколько игроков в каждой команде?

Каждая команда состоит из 10 игроков, один из которых является капитаном. В соревнованиях, где команде предстоит провести более 5 матчей, число игроков может быть увеличено до 12. В игровое время на площадке могут находиться 5 игроков каждой команды.

Требования к номерам игроков?

Каждый игрок должен иметь номер на майке спереди и сзади; цифры должны быть однотонными, по цвету контрастными цвету майки, из материала шириной не менее 2 см. Цифры номера на спине – по высоте не менее 20 см, на груди – не менее 10 см. Команда может использовать номера от 4-го до 15-го. Игрокам одной команды не разрешается иметь одинаковые номера.

Права и обязанности капитана?

Капитан является представителем своей команды и контролирует ее игру. Он может обратиться к судье с вопросами, связанными с толкованием

правил или получением необходимой информации, при условии, что делается это в корректной форме. Никто из других игроков не может обращаться к судье. Если капитан команды покидает площадку, он обязан сообщить старшему судье, кто из игроков остается за него.

Сколько длится игра?

Игра состоит из четырех периодов по 10 минут с перерывами по 2 минуты. Продолжительность перерыва между половинами игры – 15 минут. Если счет ничейный по окончании четвертого периода, игра продлевается на дополнительный период продолжительностью 5 минут или на столько периодов по 5 минут, сколько необходимо, чтобы нарушить равновесие в счете. Команды должны поменяться корзинами перед третьим периодом. Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих.

Что представляет собой баскетбольная площадка?

Игровая баскетбольная площадка должна представлять собой плоскую прямоугольную твердую поверхность без каких-либо препятствий. Размеры должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину.

Какие основные разделы выделяют в технике игры в баскетбол?

Технику нападения и технику защиты.

Какие действия включает в себя техника нападения в баскетболе?

Ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты, ловлю мяча, передачу мяча, ведение мяча, броски мяча.

Какие составляющие включает в себя техника защиты в баскетболе?

Технику передвижений и технику отбора мяча.

Какой из способов ловли мяча в баскетболе является наиболее простым и надежным?

Ловля мяча двумя руками.

Какие фазы выделяют в технике ловли баскетбольного мяча?

Подготовительную (действия игрока во время приближения мяча к нему), основную (действия во время соприкосновения игрока с мячом), заключительную (завершающие действия с мячом и подготовка игрока к последующим действиям).

Какой способ передачи мяча в баскетболе является основным, позволяющим быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние?

Передача мяча двумя руками от груди.

Какая передача мяча наиболее эффективна, когда баскетболисту необходимо послать мяч партнеру на среднюю или дальнюю дистанцию через поднятые руки плотно опекающего соперника?

Передача одной рукой «крюком».

Какие броски применяют баскетболисты при атаке кольца с дальней дистанции?

Броски двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху в прыжке.

Какое действие должен совершить игрок атакующей команды, если он находится рядом со щитом в момент, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины?

Игрок должен выполнить добивание мяча в кольцо в прыжке одной или двумя руками.

Что такое фол в баскетболе?

Фол – это совершение ошибки игроком, нарушение правил игры. Фолы бывают персональные, неспортивные, многократные, дисквалифицирующие, технические, обоюдные, командные.

Какие способы нападения применяют в баскетболе?

Стремительное нападение (быстрый прорыв) и позиционное нападение.

Как может осуществляться стремительное нападение в баскетболе?

Длинной передачей к щиту соперника; через центр поля (с ведением или без ведения мяча); вдоль боковой линии.

Что раньше изучают и осваивают начинающие баскетболисты – технику защиты или технику нападения?

Первоначально они осваивают технику нападения, так как в этом случае спортсмены лучше понимают, как эффективнее действовать в защите во время атаки соперника.

Каким простым упражнением можно проверить умение правильно держать баскетбольный мяч?

Взяв мяч, поднять его вверх, быстро опустить до уровня колен, затем быстро поднять его вправо, перенести влево, сделать круги в разные стороны; если мяч надежно контролируется игроком во всех этих положениях, то баскетболист держит мяч правильно.

Какие упражнения наиболее эффективны для одновременного освоения техники ловли и передачи мяча?

Передачи мяча в парах; броски и ловля мяча от стенки на расстоянии 2 – 3 м от нее.

Чего должен добиваться баскетболист, совершенствуя технику ведения мяча и умение ориентироваться во время игры?

Важно уметь вести мяч без зрительного контроля за счет периферического зрения и мышечного ощущения мяча.

Как следует заканчивать движение руки при броске одной рукой от плеча?

Хлестообразным завершающим движением кисти бросающей руки.

Где может баскетболист эффективно закрепить освоенное на тренировках техническое действие?

Во время игры.

Какие требования должны быть выполнены для успешного освоения технических приемов игры в баскетбол?

Твердо освоить исходное положение для выполнения любого действия; хорошо знать, как действовать в той или иной ситуации; уметь выполнять необходимые движения с нужной амплитудой и в требуемом темпе; стабильно сохранять точную структуру основ техники, умело сочетая ее различные элементы; постоянно совершенствовать свои технические навыки.

Назовите наиболее важные тактические задачи, которые необходимо решать во время игры в баскетбол.

Успешное применение ранее изученных и освоенных технических приемов во взаимодействии с игроками команды в зависимости от игровой обстановки; умение быстро находить и создавать выгодные для своей команды игровые ситуации.

Можно ли начинать игру в баскетбол, если на площадке в одной из команд нет пяти игроков?

Нет, это запрещено правилами соревнований.

Что такое «правило 24 секунд» в баскетболе?

Если команда получает контроль над «живым мячом» на площадке, то попытка броска по корзине соперника должна быть произведена в течение 24 секунд; нарушение этого правила фиксируется звуковым сигналом и квалифицируется как нарушение правил соревнований.

Разъясните баскетбольный термин «двойное ведение мяча».

Возобновление ведения мяча после задержки его рукой или касания мяча двумя руками одновременно во время ведения; эти действия квалифицируются как ошибку игрока.

Где на игровой площадке размещается «трехсекундная зона»?

Часть площади штрафного броска, имеющая форму трапеции.

Что такое многократный фол в баскетболе?

Ошибки, совершенные одновременно двумя и более игроками одной команды.

Сколько минутных перерывов может брать тренер за одну игру?

В баскетболе в каждом тайме – по два и в каждой дополнительной пятиминутке – еще по одному. В мини-баскетболе – в каждом периоде по одному.

Сколько времени отводится на штрафной бросок?

Пять секунд.

В каком году федерация баскетбола нашей страны была принята в Международную федерацию баскетбола?

В 1947 г.

Когда состоялся олимпийский дебют баскетбола?

В 1936 г. на Олимпийских играх в Берлине. В турнире приняли участие мужские команды из 21 страны. Первым олимпийским чемпионом стала команда США.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

В начале каждой недели обучающимся экспериментальной группы выдавались карточки с индивидуальными занятиями на три урока, содержащие список специальных упражнений которые нужно было выполнить индивидуально, после общей разминки. Выполнение специальных упражнений осуществлялось в основной части урока. Примерный перечень специальных упражнений представлен ниже.

1. Прыжки с дриблингом на щите левой и правой рукой попеременно или двумя руками одновременно. Упражнение выполняется на время – до 1,5 мин.
2. Прыжки через скамейку правым и левым боком, продвигаясь вдоль, скамеек, толчком двух и одной ногами. 4– 5 скамеек по 2– 3 серии, отдых 25– 30 сек.
3. Прыжки через обычную скакалку на одной и двух ногах – до 5 мин.
4. Прыжок в длину с места без остановки по прямой. 3– 4 серии по 6–8 прыжков, отдых 15– 20 сек.

5. Прыжки в высоту через планку с мячом: игрок, ведя мяч, разбегается и с мячом в руках преодолевает планку, а в момент прыжка передает мяч тренеру или другому игроку. Высота планки зависит от индивидуальных возможностей игрока.
6. Серийные прыжки с подтягиванием коленей к животу. Игрок выполняет прыжки, одновременно удерживая мяч в вытянутых над головой руках. Сериями по 30–35 с.
7. Подскоки на месте с двух ног. Выполнение: В положении стоя на полу: Принять сбалансированное положение, ноги на ширине плеч, тело в вертикальной позиции. Слегка согнуть ноги в коленях и руки в локтях. Выпрыгнуть вертикально вверх с двух ног, за счет работы голеностопов. Приземлившись, выпрыгнуть снова. Продолжить выполнение.
8. Выпрыгивания (с разножки). Выполнение: В положении стоя на полу, вышагнуть вперед одной ногой. Не меняя положения ног выпрыгнуть максимально вверх, при этом помогая себе взмахом рук. Приземлившись в ту же позицию, тот час же выпрыгнуть снова. Продолжить выполнение.
9. Подскоки (Из стороны в сторону). Выполнение, в положении стоя на полу принять сбалансированное положение, ноги на ширине плеч, тело в вертикальной позиции. Слегка согнуть ноги в коленях и руки в локтях. Выпрыгнуть с двух ног максимально вверх и в сторону, за счет работы голеностопных суставов. Приземлившись, выпрыгнуть в другую сторону. Продолжить выполнение.
10. «Два шага». Выполнение, в положении стоя на полу одна нога чуть выставлена вперед. Выполнив один короткий шаг с любой ноги, сразу же сделать еще два шага и выпрыгнуть вверх максимально, насколько это возможно. Продолжить, начав с другой ноги.
11. Ускорения на дистанцию 30 метров.
12. Вращение мяча вокруг головы.
13. Вращение мяча вокруг пояса справа налево и наоборот.

14. Вращение мяча вокруг головы, туловища и ног (по спирали)
15. Круги вокруг бедер по восьмерке.
16. Круг мячом вокруг обеих ног, затем вокруг правой ноги, потом снова вокруг обеих ног, а затем вокруг левой ноги. Потом то же самое следует сделать влево.
17. Упражнение на «быстроту» рук. Мяч удерживается между ног левой рукой спереди, правой сзади за бедром. Изменить положение рук (правая спереди, левая сзади) не уронив мяч на пол. Мяч удерживается двумя руками спереди между ногами. Изменить положение рук (завести обе руки за бедра сзади), не уронив мяч на пол.
18. «Жонглирование» мячом. Мяч на правой руке, вытянутой в сторону. По высокой дуге перебросить мяч на левую руку. Поймать одной рукой. Повторить в другую сторону.
19. Передача одной рукой сзади под плечом. Завести мяч за спину правой рукой и кистью вытолкнуть его над левым плечом. Поймать мяч левой рукой и повторить все в другую сторону.
20. Передача одной рукой из-под бедра сзади. Завести мяч назад правой рукой за правое бедро и кистью вытолкнуть мяч. Поймать мяч левой рукой и переделать все в другую сторону.
21. Передача одной рукой спереди назад из-под бедра. Завести мяч правой рукой под бедро левой ноги и вытолкнуть кистью так, чтобы он вылетел вверх слева у плеча (левого), поймать левой рукой и выполнить все в другую сторону.
22. Ведение мяча правой рукой вокруг правой ноги, затем левой вокруг левой.
23. Ведение мяча вокруг ног по восьмерке.
24. Ведение мяча попеременно двумя руками. Первый толчок кистью по мячу перед собой следует сделать правой рукой, затем левой рукой

мяч посылать назад между ногами, где правая выполняет толчок по мячу между ног вперед, а затем упражнение начинает левая рука.

25. Передача мяча между ног одной рукой попеременно. Мяч толчком правой руки посылать назад за спину под ногами, оттуда правой же рукой посылать между ног вперед, Упражнение так же выполняется левой рукой.

26. «Большая восьмерка» с ведением вокруг бедер. Выполняется один удар мячом в пол под ногами на один круг вокруг ноги.

27. «Раскачивание» или «полоскание» мяча слева направо перед собой левой и правой рукой.

28. «Раскачивание» или «полоскание» мяча вперед-назад сбоку от себя правой и левой рукой.

29. Переводы перед собой.

30. Переводы из-за спины.

31. Переводы за спиной.

32. Переводы под ногами.

33. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой вперед и назад (спиной).

34. Ведение по прямой с переводами перед собой, под ногами, за спиной, с поворотами.

35. Ведение мяча с изменением направления и использованием препятствий. Обходить препятствие различными способами.

36. Ведение мяча без зрительного контроля (с очками, козырек, закрытие глаза).

37. Передача одной рукой от плеча, сначала левой, потом правой, затем поочередно. Расстояние от стены 2-3 метра.

38. Передача одной рукой с отскоком от пола, левой правой, а затем поочередно.

39. Передача двумя руками сверху от головы.

40. Передача в стену из-за спины, стоя лицом к стене.

41. Передача в стену из-за спины ударом об пол.

42. Передача мяча в стену из исходного положения, стоя спиной к стене.
43. Передачи мяча в стену типа «добавки». Выполнять с близкого расстояния вытянутыми вверх руками.
44. Передачи в цель. На стене обозначить несколько целей разной величины. Стараться поразить возможно больше количество раз самую «трудную» цель. Выполняют различными способами передачи, а так же преодолевая сопротивление воображаемого защитника, т.е. после финтов, используя повороты и т.п.
45. Передача двух, трех мячей одновременно.
46. Броски с ближней дистанции 1,5-2 метра без касания дужки кольца с различных углов 50 раз.
47. Броски в движении с различных углов.
48. Броски крюком с отражением от щита справа и слева с места, затем с одного шага 50 раз.
49. Броски в прыжке с ближней дистанции после финтов, поворотов. 50 раз.
50. Штрафные броски 50-100 раз.
51. Дальние броски. 50 раз.

ОЦЕНОЧНЫЙ РАЗДЕЛ

Оценочный раздел предусматривает выявление качественных изменений физической подготовленности, сформированности баскетбольных навыков и умения, освоении теоретических знаний по разделу «Баскетбол».

3.2. Оценка результативности методического сопровождения обучающихся 11 классов игре в баскетбол на уроках физической культуры на основе индивидуального подхода.

Уровень теоретических знаний, полученных учащимися в процессе методического сопровождения вариативной части программы по физической культуре на основе спортивно-оздоровительного туризма, оценивался по подобранным тестам (Приложение 3). Результаты тестирования

обучающихся ЭГ и КГ в начале эксперимента показывают, что уровень теоретических знаний по разделу «Баскетбол» в обеих группах одинаковый, при этом сам уровень знаний довольно низкий. Правильные ответы дали в контрольной группе в начале эксперимента 2-3 человека из всего класса, в экспериментальной группе – такая же ситуация. В конце педагогического эксперимента был осуществлен итоговый контроль (тест) за уровнем теоретических знаний среди обучающихся ЭГ и КГ, который показал. Правильные ответы дали в контрольной группе 5 человек в классе, что говорит о приросте знаний в этой области. А обучающиеся экспериментальной группы показали больший прирост: правильные ответы были даны большинством обучающихся экспериментальной группы, это от 7 до 10 человек.

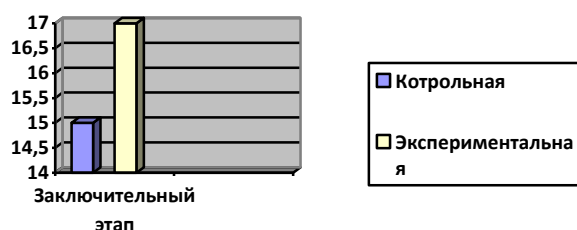
Таблица 1

Число баллов за тестирование на констатирующем и заключительном этапе эксперимента

Группа	правильный ответ		неправильный ответ	
	констатирующий	заключительный	констатирующий	заключительный
Контрольная	13	15	10	8
Экспериментальная	12	17	11	6

Рисунок 1

Число баллов за тестирование на констатирующем и заключительном этапе эксперимента



В таблице 2 представлен прирост показателей физической подготовленности в течение эксперимента у испытуемых контрольной и экспериментальной групп.

Таблица 2

Прирост показателей контрольных тестов в течение эксперимента у испытуемых контрольной (К) и экспериментальной (Э) групп

№	Название теста (единица измерения)	Группа	Этапы эксперимента				
			I	II		III	
			Среднее и его ошибка ($x \pm m$)	Среднее и его ошибка ($x \pm m$)	Прирост показателя (%)	Среднее и его ошибка ($x \pm m$)	Прирост показателя (%)
1	Высота подскока (см)	К	25,1 ± 0,8	26,8 ± 1,3	6,76	28,3 ± 1,3	12,7
		Э	26,3 ± 1,3	29,8 ± 0,2	13,3	32,1 ± 0,8	22,0
2	Прыжки с броском мяча об щит (30с)	К	15,75 ± 0,75	16,33 ± 1,82	3,82	17,13 ± 0,42	8,9
		Э	16,45 ± 1,33	18,21 ± 0,84	10,9	21,62 ± 0,85	31,7
3	Прыжок в длину с места (см)	К	183,2 ± 2,8	185,2 ± 1,8	1,09	189,2 ± 2,1	3,3
		Э	182,7 ± 1,3	188,7 ± 1,8	3,28	201,1 ± 2,1	10,0

В таблице 3 приведены результаты сравнение показателей физической подготовленности между контрольной и экспериментальной группой в конце эксперимента. Приведена оценка достоверности показателей по критерию Стьюдента

Таблица 3

Сравнение показателей физической подготовленности между контрольной и экспериментальной группой обучающихся в конце эксперимента

№	Название теста (единица измерения)	Результат теста		Достоверность	
		Контрольная группа	Экспериментальная группа	t	P(0,05)
1	Высота подскока (см)	28,3 ± 1,3	32,1 ± 0,8	2,44	<
2	Прыжки с броском мяча об щит (30с)	17,13 ± 0,42	21,62 ± 0,85	4,98	<
3	Прыжок в длину с места (см)	189,2 ± 2,1	201,1 ± 1,25	4,86	<

Также для проверки нашей гипотезы нам нужно было провести измерение баскетбольных умений и навыков с целью выявления динамики выполнения технических приемов.

Таблица 4

Сравнение показателей сформированности баскетбольных умений и навыков контрольной и экспериментальной группой обучающихся в конце эксперимента

Контрольные упражнения	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Констат.	Заключ.	Констат.	Заключ.
Рывки из баскетбольной защитной стойки (сек.).	25,6±2,12	22,8±1,76	23,5±2,13	21,6±2,08
Дриблинг со сменой направления ("змейка")	12,0±1,66	11,8±1,72	10,2±2,02	9,4±2,01

30 м (2x15 м) (сек.).				
Свободные броски со средней дистанции (количество раз за 60 сек.)	0,8±0,22	2,5±0,75	4,2±1,76	6,4±1,80

Анализируя полученные данные, мы можем отметить следующее. У обучающихся контрольной группы отмечается положительная динамика в тестах - рывки из баскетбольной защитной стойки (4,8 сек, $t = 2,82$, при $p \leq 0,05$, результаты достоверны). Ведение мяча с изменением направления («змейка») 30 м (2x15 м) (0,5 сек, $t = 0,92$, при $p \leq 0,05$, результаты недостоверны). Свободные броски со средней дистанции броски в корзину со средней дистанции (количество раз за 60 сек.). 0,5 раз, $t = 0,68$, при $p \leq 0,05$, результаты недостоверны).

У экспериментальной группы отмечается положительная динамика в тестах. Рывки из баскетбольной защитной стойки 4,9 сек, $t = 2,91$, при $p \leq 0,05$, результаты достоверны. Ведение мяча с изменением направления («змейка») 30 м (2x15 м). 0,9 сек, $t = 1,02$, при $p \leq 0,05$, результаты недостоверны). Свободные броски в корзину со средней дистанции (количество раз за 60 сек.). 4,2 раз, $t = 2,59$, при $p \leq 0,05$, результаты достоверны).

При выполнении броска по кольцу все обучающиеся допускали технические ошибки. При первом наблюдении выявленные ошибки были причинами незнания техники выполнения броска и правилами. Во время проведения эксперимента велась целенаправленная работа над устранением ошибок, применялся групповой и индивидуальный подход, при начальном обучении броску одной рукой от плеча с места.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В выпускной квалификационной работе на основе теоретических и экспериментальных материалов была подтверждена эффективность выдвинутой гипотезы, реализованы цель и задачи исследования, сформулированы следующие выводы:

1. Проанализировав психолого-педагогические источники по проблеме методического сопровождения программ по физической культуре средних школ. Нами констатировано, что методическое сопровождение имеет два основных направления. Методическое сопровождение учебного процесса по физической культуре, на наш взгляд, – это использование наиболее эффективных средств в учебном процессе обучающихся для качественного усвоения знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, а также для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся.
2. Разработанное содержание раздела «Баскетбол» программы по физической культуре с методическим сопровождением по его реализации для обучающихся 11 классов в средней школе на основе индивидуального подхода, представлено теоретическим, практическим и оценочным разделами.
3. В результате педагогического эксперимента по специально подобранным тестам выявлен уровень прироста показателей физической подготовленности у обучающихся обеих групп. Однако в конце эксперимента нами зафиксировано большее количество учащихся в экспериментальной группе, показывающих уровень выше среднего значения во всех контрольных тестах. Также установлено, что разработанное содержание раздела «Баскетбол» программы по физической культуре для обучающихся 11 классов на основе индивидуального подхода. Позволило повысить уровень специальных теоретических знаний обучающихся в области спортивной игры баскетбол.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андрианова, Р.И. Планирование подготовки команд олимпийского резерва в женском баскетболе к выступлению в главных международных соревнованиях / Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина, Г.Н. Германов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2015. - № 9 (127). - С. 15-22.
2. Андрианова, Р.И. Централизованная подготовка сборных команд резерва по баскетболу: реалии и перспективы / Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина, Г.Н. Германов // Культура физическая и здоровье. - 2016. - № 3 (58). - С. 87-91.
3. Андрианова, Р.И. Планирование этапа предсоревновательной подготовки к главным стартам сезона женских баскетбольных команд резерва : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Андрианова Раиса Игоревна. - Краснодар, 2017. - 26 с.
4. Андриющенко, Л. Б. Техничко-тактическая подготовка баскетболистов к соревновательной деятельности в вузе : монография / Л.Б. Андриющенко, И.В. Орлан, А.А. Бондарь, О.Н. Андриющенко. - М. : ТР-принт, 2015. - 167 с.
5. Бакаев, В.В. Характеристика упражнений в процессе скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов / В.В. Бакаев, А.Н. Богдановский // Материалы и методы инновационных исследований и разработок: сборник статей Международной научно-практической конференции (10 марта 2018 года г. Самара). В 2 ч. Ч. 2/ - Уфа: АЭТЕРНА, 2018. - С. 120-121.
6. Бакаев, В.В. Особенности управления скоростно-силовой подготовкой юных баскетболистов с учетом рационального соотношения упражнений с мячом и без мяча / В.В. Бакаев, А.Н. Богдановский // Современные концепции развития науки: сборник статей Международной научно-практической конференции (16 марта 2018 года г. Пермь). В 2 ч. Ч. 2./ - Уфа: ОМЕГА САЙНС, 2018. - С. 67-68.
7. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ

олимпийского резерва / Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, М.И. Духовный [и др.]; Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2016. - 99 с.

8.Бахарева, С.Ю.. Подвижные игры как мотивация в обучении техники баскетбола на учебных занятиях студентов 1 курса / С.Ю. Бахарева, Н.Н. Ляликова, Т.В. Байбакова, Е.А. Черний, Н.С. Кузнецова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2020. - № 1 (179). - С. 17-20.

9.Бердичевская, Е.М. Стабилографическая оценка точности движений квалифицированных баскетболистов разного игрового амплуа / Е.М. Бердичевская, А.С. Тришин // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2015. - № 3. - С. 65-70.

10.Бочковская, В.Л. Планирование скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов с учетом рационального соотношения упражнений с мячом и без мяча / В.Л. Бочковская, А.Н. Богдановский // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры: сборник научных трудов 5-й Всероссийской научно-практической конференции с Международным участием (г. СПб, 19.04.2018): Институт физической культуры, спорта и туризма. - СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2018. - С. 139-140.

11.Васильченко, О.С. Особенности подбора упражнений в процессе скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов/ О.С. Васильченко, В.З. Яцык, А.Н. Богдановский // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (21 - 25 мая 2018, г. Краснодар). - Краснодар: Изд-во КГУФКСТ, 2018. - С. 248-249.

12.Васютина, И.П. Характеристика подбора упражнений в процессе скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов / И.П. Васютина, А.Н. Богдановский // Стратегические направления реформирования вузовской

системы физической культуры: сборник научных трудов 5-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. СПб, 19.04.2018): Институт физической культуры, спорта и туризма. - СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2018. - С. 145-146.

13. Глазин, А.М. Сопряженное применение средств баскетбола и стритбола в процессе физического воспитания подростков 15 -16 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Глазин Артем Михайлович. -Краснодар, 2015. - 24 с.

14. Головкин, А.А. Средства и методы развития скоростных качеств и быстроты движений у баскетболистов с нарушением слуха / А.А. Головкин // Физическая культура в образовательном пространстве России: состояние, тенденции и перспективы : сборник трудов конференции. - Санкт-Петербург, 2019. - С. 88-92.

15. Давыдова, О.С. Факторы, определяющие необходимость развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов с учетом их соматотипов / О.С. Давыдова, А.Н. Богдановский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2018. - № 2 (156). - С. 51-54.

16. Давыдова, О.С. Педагогические условия необходимые для развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов с учетом их соматотипов / О.С. Давыдова, А.Н. Богдановский, В.Л. Бочковская // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2018. - № 3 (157). - С. 103-107.

17. Ильичева, О.В. Эффективность методик развития взрывной силы мышц нижних конечностей и прыгучести у баскетболистов 16-17 лет с плоскостопием / О.В. Ильичева, Я.В. Сираковская, А.В. Ежова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 3 (145). - С. 92-96.

18. Криволап, Р.П. Оптимизация скоростно-силовой подготовки баскетболистов / Р.П. Криволап, О.В. Матвиенко, И.Е. Коновалов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы IV межвузовской научно-практической конференции

молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2016. - С.349-350.

19.Кудряшов, Е.В. Моделирование показателей силовой подготовленности юных спортсменов, специализирующихся в баскетболе и футзале / Е.В. Кудряшов // Культура физическая и здоровье. - 2015. - № 3 (54). - С. 15-17.

20.Кудряшов, Е.В. Характеристика эффективности игровых действий баскетболисток / Е.В. Кудряшов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2019. - № 4 (170). - С. 177-179.

21.Лосин, Б.Е. Анализ соревновательной деятельности игроков периметра в современном баскетболе / Б.Е. Лосин, Т.С. Абрикосова, К.А. Кожемякин, С.Н. Елевич, Л.Н. Минина// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2019. - № 4 (170). - С. 196-200.

22.Манакова, К.Р. Практики взаимодействия школьников с социальными институтами г. Томска, защищающими права ребенка / К.Р. Манакова // Фундаментальные и прикладные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей XIV Международной научно-практической конференции: в 2 ч. - Пенза, 2018. - С. 220-222.

23.Матвеев, А.П. Программы общеобразовательных учреждений по физической культуре 5-11 классы / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2006. - 79 с.

24.Неверкович, С. Д. Педагогика физической культуры и спорта / С.Д. Неверкович. - М.: Физическая культура и спорт, 2010. - 336 с.

25.Нестерова, О.М. Деятельностный подход к организации мероприятий воспитательной работы патриотической направленности: V Всероссийская научно-практическая конференция педагогических работников ДООУ МО РФ «Формирование деятельностного социального опыта у воспитанников довузовских образовательных организаций Министерства обороны», 10-11 июня 2015 года. - Ч. I / Д.В. Милошц, О.М. Нестерова. - М., 2015. - С. 104-109.

- 26.Новокрещенов, В.В. О подготовке проекта всероссийского физкультурно-спортивного комплекса как программной и нормативной основы системы физического воспитания населения // Спортивно ориентированное физическое воспитание - новая педагогическая технология XXI века: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции (4 апреля 2014 г.) / В.В. Новокрещенов; под ред. К.В. Чедова, Д.В. Фонарева. - ФГБОУ ВПО ЧГИФК, Чайковский: ФГБОУ ВПО ЧГИФК, 2014. - С.161-165.
- 27.Перминов, О.А. Эффективность физического воспитания кадет при спортивно-ориентированной форме организации учебных занятий / О.А. Перминов // Молодой ученый. - 2017. - №13. - С. 651-653.
- 28.Перцев, А.Н. Воспитательный процесс как часть целостного педагогического процесса: материалы VII ведомственной научно-практической конференции педагогических работников общеобразовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации 9 июня 2017 года. Ч. II / А.Н. Перцев. - СПб., 2017. - С. 276-280.
- 29.Попков, А.А. Значимость военно-прикладной физической подготовки для допризывной молодежи / А.А. Попков // Теория и практика физической культуры. - 2016. - 156 с.
- 30.Ривина, И.В. Отношение детей к учению и образовательная среда школы / И.В. Ривина // Психология обучения. - 2008. - № 5. - С. 56-65.
- 31.Савельев, Д.С. Педагогическая среда, педагогическое пространство как категории педагогической науки (анализ и определение терминов и понятий) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://sinncom.ru/content/publ/info/saveliev/index.htm>.
- 32.Савенков, А. Образовательная среда // Школьный психолог [Электронный ресурс]. - 2008. - № 19-20. - Режим доступа: <http://psy.1september.ru/articles/2008/20/01>
- 33.Сорокин, К.В. Построение процесса физического воспитания в довузовских образовательных учебных заведениях Министерства обороны

Российской Федерации / К.В. Сорокин, Д.В. Сорокин, Т.С. Сливин // Мир образования - образование в мире. - 2017. - С. 216-220.

34.Сорокин, К.В. Возможности моделирования в условиях довузовских общеобразовательных учреждениях МО РФ / К.В. Сорокин, Д.В. Сорокин, Т.С. Сливин // Мир образования - образование в мире. -2017. - №3. - С. 157-162.

35.Сорокин, К.В. Изменения личностной физической культуры кадетов в условиях гуманно ориентированной среды довузовского учебного заведения МО РФ при направленном формировании военно-прикладной физической подготовленности кадет/ К.В. Сорокин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2019. - № 5 (171). - С.322-326.

36.Сорокин, К.В. Интеграция педагогических моделей в структуре процесса физического воспитания в Краснодарском президентском кадетском училище / К.В. Сорокин // Известия Военной академии Ракетных войск стратегического назначения имени Петра Великого. - 2015. - №263.

37.Сорокин, К.В. Общая характеристика критериев эффективности модели процесса физического воспитания ДООУ МО РФ, направленного на формирование военно-прикладной физической подготовленности кадетов/ К.В. Сорокин, Хагай В.С., Тимошенко Л.И., Хагай В.В. // Мир науки, культуры, образования. - 2019. - №3 (76). - С. 78-80.

38.Сорокин, К.В. Предпосылки и стратегические направления проектирования процесса физического воспитания направленного на формирование военно-прикладной физической подготовленности кадетов в довузовских учреждениях МО РФ / К.В. Сорокин, В.С. Хагай, Н.В. Махновой., В.В. Хагай // Мир науки, культуры, образования. - 2019. -№3 (76) - С. 306-308.

39.Сорокин, К.В. Сопоставительная динамика удовлетворенности и комфортности пребывания кадета в образовательной среде учебного заведения при организации процесса военно-прикладной физической

подготовки / К.В. Сорокин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта - 2019. - № 5 (171). - С.327-330.

40.Сорокин, К.В. Структура модели построения физического воспитания и формирования военно-прикладной физической подготовленности в довузовских образовательных учреждениях МО РФ в условиях единого образовательного пространства / К.В. Сорокин, Д.В. Сорокин // Мир образования - образование в мире. - 2018. - № 4 - С. 158-165.

41.Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. - М., 2001. - 365 с.

42.Сухарев, А.Г. Особенности физического воспитания детей кадетских школ-интернатов / А.Г. Сухарев, Ю.А. Лукашова // Вопросы современной педиатрии [Электронный ресурс]. - 2006. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article>

43.Татаркин, Е.Б. Использование системно-деятельностного подхода в формировании социальной компетенции кадет: V Всероссийская научно-практическая конференция педагогических работников ДООУ МО РФ «Формирование деятельностного социального опыта у воспитанников довузовских образовательных организаций Министерства обороны», 10-11 июня 2015 года. - Ч. I / Е.Б. Татаркин, А.Ю. Смиронов. - 2015. - С. 262-266.

44.Фельдштейн, Д.И. Психолого-педагогические проблемы построения новой школы в условиях значимых изменений ребенка и ситуации его развития / Д.И. Фельдштейн // Известия РАО. - 2008. - № 8. - С. 85-96.

45.Фельдштейн, Д. И. Глубинные изменения современного детства и обусловленная ими актуализация психолого-педагогических проблем развития образования / Д.И. Фельдштейн // Психологическая наука и образование. - 2012. - № 1. - С. 18-32.

46.Хакунов, Н.Х. Физическая культура в системе образования [Текст] / Н.Х. Хакунов. - М.: Советский спорт, 1994. - 132 с.

47. Чермит, К.Д. Квалификационная работа бакалавра: Алгоритм выполнения в схемах [Текст]: учебное пособие / К.Д. Чермит, С. К. Бондырева, А.А. Горелов. - М.: Изд-во Московского психолого-социального ин-та, 2015. - 152 с.
48. Чермит, К.Д. Методология и методика психолого-педагогических исследований / К.Д. Чермит. - М.: НОУ ВПО «МПСУ», 2012. - С. 256.
49. Чермит, К.Д. Теория и методика физического воспитания: опорные схемы: учебное пособие / К.Д. Чермит. - М.: Советский спорт, 2005. - 272 с.
50. Шрамкова, Е.А. Профессиональные качества педагога - залог успешных личностных достижений нахимовцев: материалы VII ведомственной научно-практической конференции педагогических работников общеобразовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации от 9 июня 2017 года . - Ч. II / Е.А. Шрамкова. - СПб., 2017. - С. 327-331.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Должные нормы скоростно–силовых показателей

Возраст	Оценка	Название теста		
		удовлетво рительно	Хорошо	Отлично
13–14 лет	Высота подскока	25–30	30–35	35–40
	Прыжки с броском мяча об щит (кол–во)	10–15	15–20	20–25
	Прыжок в длину (см)	180–190	190–200	200–210
	Бег за 10 секунд (м)	50–55	55–60	60–65
	Челночный бег за 20 секунд (м)	55–60	60–65	65–70

1. Сколько игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

- А) 5 человек
- Б) 10 человек
- В) 12 человек

2. В каком году появился баскетбол как игра:

- А) 1819
- Б) 1915
- В) 1891

3. Кто придумал баскетбол как игру:

- А) Х. Нильсон
- Б) Ф. Шиллер
- В) Д. Нейсмит

4. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?

- А) Разрешается
- Б) не разрешается
- В) разрешается под собственную ответственность.

5. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:

- А) только тренер команды
- Б) только главный тренер и капитан
- В) любой игрок, находящийся на площадке.

6. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?

- А) Одна нога выставлена вперед
- Б) Ноги расставлены на ширину плеч
- В) Ноги выпрямлены в коленях
- Г) Масса тела равномерно распределена на обеих ногах

7.Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч...

- А) Отталкивая соперника рукой
- Б) Поворачиваясь к сопернику спиной
- В) Небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника

8.При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...

- А) “Шлепание “ по мячу расслабленной рукой
- Б) Ведение мяча толчком руки
- В) Мягкая встреча мяча с рукой

9.Остановку баскетболист применяет для внезапного прекращения движения. Какое из положений правильно при выполнении остановки?

- А) Остановка выполнена на согнутые ноги
- Б) Центр тяжести тела перенесен на выставленную вперед ногу
- В) Остановка выполнена на прямые ноги
- Г) Стопы поставлены на одну фронтальную линию

10.За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество фолов игрок выбывает из игры?

- А) Три
- Б) Пять
- В) Семь

11.Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?

- А) Продолжить тренировку до конца
- Б) Согреть поврежденное место и наложить тугую повязку
- В) Охладить поврежденное место и наложить тугую повязку

12.Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...

- А) В сторону кольца соперника
- Б) В свою зону защиты
- В) Игроку в зоне штрафного броска

13.При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок...

- А) С отскоком мяча от щита
- Б) ‘Чистый’ бросок мяча в кольцо

14.Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?

- А) Чередование ведения мяча правой и левой рукой
- Б) Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой
- В) Ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой

15.При выполнении ‘чистого’ броска баскетболист фиксирует свой взгляд...

- А) На ближнем крае кольца
- Б) На дальнем крае кольца
- В) На малом квадрате на щите

16.Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:



- А) три очка;

- Б) трехочковый бросок;
- В) нарушение правил трёх секунд.

17. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:



- А) технический фол;
- Б) минутный перерыв;
- В) замену игрока.

18. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:



- А) технический фол;
- Б) минутный перерыв;
- В) неправильную игру руками.

19. Этот жест судьи означает:



- А) фол номеру 7;
- Б) до конца игры осталось 7 секунд;

В) счет 5:2.

20. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:



А) толчок игрока;

Б) блокировку игрока;

В) замену игрока.

21. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:



А) 2 очка;

Б) спорный мяч;

В) мертвый мяч.

22. Резкое движение. Этот жест судьи означает:



А) три секунды;

Б) три очка;

В) три штрафных броска.

23.Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:



- А) пробежку игрока;
- Б) замену игрока;
- В) блокировку игрока.