

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

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

Воронин Константин Викторович

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема Усовершенствование игрового метода обучения спортивной игре
«баскетбол» обучающихся 9 классов

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы «Физическая
культура»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

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

_____ (дата, подпись)

Руководитель кан. пед. наук, доц. каф. ТОФВ Ситничук С.С.

Дата защиты _____

Обучающийся Воронин К.В.

_____ (дата, подпись)

Оценка _____

Красноярск 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1 ОБУЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ИГРЕ «БАСКЕТБОЛ» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ	
1.1. Анатомо - физиологические особенности обучающихся 9 классов.....	5
1.2. Игровой метод в процессе физического воспитания	11
1.3. Особенности применения игрового метода на уроках физической культуры в образовательных организациях.....	20
ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1. Методы исследования.....	25
2.2. Организация исследования.....	28
ГЛАВА 3 ОБОСНОВАНИЕ, ВНЕДРЕНИЕ И ВЫЯВЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ УСОВЕРШЕНСТВОВАННОГО ИГРОВОГО МЕТОДА ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ИГРЕ «БАСКЕТБОЛ» ОБУЧАЮЩИХСЯ 9 КЛАССОВ	
3.1. Внедрение усовершенствованного игрового метода на урок физической культуры обучающихся 9 классов.....	30
3.2. Выявление результативности обучение игре в баскетбол при помощи усовершенствованного игрового метода.....	41
ВЫВОДЫ.....	49
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	50

ВВЕДЕНИЕ

В соответствии с примерной рабочей программой и основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, обучение спортивным играм начинается с пятого класса.

Сложные и разнообразные движения в игровой деятельности требуют вовлечение всех мышечных группы, что благотворно влияет на развитие верхнего плечевого пояса и опорно-двигательного аппарата. Игровой метод, в силу присущих ему особенностей, является методом совершенствования двигательной деятельности. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества, как ловкость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициативность, без которых спортивная деятельность невозможна. Игровой метод может использоваться для усвоения и закрепления учебного материала, а также повышения уровня физической подготовленности. Это осуществляется с помощью частных образовательных задач, т. е. применения таких игровых заданий, в которых есть сходные с изучаемым навыком по структуре и характеру нервно-мышечные напряжения, элементы целостного двигательного действия.

Спортивная игра «Баскетбол» является одним из разделов обучения в образовательных организациях. Правильная организация урока физической культуры по разделу баскетбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Игра требует от участников хорошей координации движений, ловкости, гибкости, физической силы, проявление смелости и сообразительности [42]. Наряду с решением задач укрепления здоровья, разносторонней физической подготовки, совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков, хорошо поставленное обучение баскетболу способствует выявлению "баскетбольных" талантов ещё в школе, а также создаёт предпосылки для массового приобщения людей разного пола и возраста к систематическим занятиям этим видом спорта в течение всей жизни.

Объект исследования: Урок физической культуры обучающихся 9 классов.

Предмет исследования: Содержание игрового метода обучения.

Цель исследования: усовершенствовать содержание игрового метода при обучении игре в баскетбол обучающихся 9 классов.

Для достижения поставленной цели мы поставили следующие **задачи:**

1. Раскрыть анатомо - физиологические особенности обучающихся 9 классов.
2. Определить уровень умений и навыков игре в баскетбол у обучающихся 9 классов.
3. Обосновать содержание игрового метода и усовершенствовать его с целью повышения уровня умений и навыков игре в баскетбол обучающихся 9 классов.
4. Выявит результативность усовершенствованного игрового метода.

Гипотеза исследования: Обучения игре в баскетбол обучающихся 9 классов будет результативным если усовершенствовать содержание игрового метода и применить его на уроках физической культуры.

ГЛАВА 1 ОБУЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ИГРЕ «БАСКЕТБОЛ» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

1.1. Анатомио - физиологические особенности обучающихся 9 классов

В обязанности учителя входит очень сложная задача - управление организмом человека. Здесь учителю нужно знать строение тела и функции системы организма человека. Недостаточный учет функциональных возможностей организма при больших физических и эмоциональных нагрузках может привести не только к снижению спортивных результатов занимающихся, но и необратимо нарушить их здоровье. Особенного внимания в этом также требует работа с детьми и подростками [29].

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

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

Нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Нельзя выполнять движения слишком резко. Продолжать уделять внимание правильной

осанке. Упражнения, оказывающие значительные нагрузки на сердце, чередовать с дыхательными упражнениями. Плохо переносятся продолжительные интенсивные нагрузки, поэтому, например, интенсивный бег рекомендуется чередовать с ходьбой. Широко использовать специальные дыхательные упражнения с целью углубления дыхания. Учить дышать глубоко, ритмично, без резкой смены темпа.

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

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

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

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

функции организма. С 11-12 лет рекомендуется постепенно увеличивать на уроках удельный вес силовых упражнений.

При выборе упражнений и дозировании физических нагрузок нужно учитывать половые особенности детей. До 11-12 лет больших различий в физическом развитии мальчиков и девочек нет, но затем у девочек начинается интенсивный рост тела в длину, главным образом за счёт удлинения ног. В период 11-13 лет девочки опережают мальчиков по росту, весу и окружности грудной клетки. Однако сердце девочек меньше по весу и объёму, грудная клетка менее развитая, жизненная ёмкость легких составляет 65-70% по сравнению с мальчиками, дыхание более частое, сила дыхательных мышц меньше, сила мышц кисти в 11-12 лет меньше на десять килограмм [40].

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

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

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

Способность мозга к обучению также различна. Если выполненное действие не соответствует заданному результату (например, передача мяча сверху не достигает цели), то на основе зрительной и другой информации в программу вносятся поправки. С их помощью при повторных попытках совершенствуется техника выполнения движений [19].

Произвольные движения человека управляют различные отделы спинного и головного мозга, однако ведущую роль играет кора больших полушарий головного мозга. Все эти отделы созревают по мере роста человека не одновременно. Раньше всего созревают те зоны коры больших полушарий, которые

непосредственно принимают информацию от различных участков тела (зрительные, слуховые, вестибулярные, осязательные и др.) ими передают управляющие команды (моторные области), несколько позже окружающие их участки коры, в которых происходит узнавание и осмысление этой информации. Самыми последними в ходе индивидуального развития созревают высшие отделы коры (их называют ассоциативными), от которых зависят сознательная деятельность человека, сложные процессы мышления и речь. Эти особенности роста мозга и определяют постепенное становление движений.

После 9 лет взаимосвязи между нервными клетками человека резко возрастает и к 10-12 годам приобретают черты, характерные для взрослых людей. Достаточное развитие ассоциативных зон и его речевых центров у детей в возрасте 10-12 лет позволяет учителю на занятиях чаще использовать метод рассказа и переходить к обучению ребят сложным спортивным движениям. [19]

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

Всесторонняя физическая и функциональная подготовка на этапе начальной спортивной специализации помогает юным спортсменам успешно преодолеть переходный период [44].

Двигательные навыки. Основы движений закладываются у детей в раннем возрасте до 3-4 лет. На этой базе формируются специализированные моторные акты. К 12 годам дети уже осваивают основной объем приобретаемых двигательных навыков и умению программировать основные движения. Однако программирование предстоящих движений должно отличаться у спортсменов большой точностью, несмотря на недостаток времени. Многие движения в некоторых видах спорта очень кратковременные. В такие промежутки времени невозможно вносить поправки при выполнении движения. Все движение от начала до конца должно быть заранее запрограммировано, что требует специальной отработки моторных программ.

Развитие умственной работоспособности. На эффективность игровой деятельности спортсмена оказывают влияние его интеллектуальные качества, особенности типа нервной системы, способность к тактическому мышлению. В спортивных играх, например, необходимы специальные интеллектуальные качества: быстрота и объем зрительного восприятия, скорость переработки информации, развитое оперативное мышление, хорошая кратковременная память, устойчивость внимания, помехоустойчивость и др. Способность к решению простейших зрительно-моторных задач улучшается уже в 12 лет и продолжает развиваться до 16 лет.

У детей 10-12 лет заканчивается созревание зрительной системы. К этому времени высшие отделы мозга способны выделять и анализировать необходимые сведения из общего потока зрительной информации. В волейболе, где спортсмену постоянно нужно зорко следить за передвижениями игроков и мяча, роль зрения особенно велика[57].

Развитие двигательных качеств.

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

Для характеристики динамических свойств мышечной системы школьников представляют интерес данные о возрастных особенностях точности дифференцирования и дозирования усилий разной степени. Показано, что

от 6-8 до 10-11 лет умение различать мышечные усилия развивается слабо. Величина ошибок достигает как у мальчиков, так и у девочек 25-30%. Указанная способность интенсивно развивается от 11 до 16 лет, захватывая весь подростковый период. При этом точность дифференцирования улучшается примерно в два раза. Различий в этой способности между мальчиками и девочками не обнаружено. Помимо силовых способностей выделяют еще скоростно-силовые качества, оцениваемые по величине усилий в небольшие отрезки времени. Наиболее типичный пример скоростно-силового упражнения — прыжки в высоту и многоскоки. Установлено, что максимальные показатели прыгучести достигаются у девочек к 13-15 годам, а у мальчиков — на два года позже.

Развитие психомоторных функций

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

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

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

требующих совместных движений рук и соответственно участия билатеральных функций кинестетического контроля.

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

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

Для надежного исполнения игровых, спортивных и трудовых действий, важное значение имеют программирование начала двигательного акта и соответствующая настройка к этому моменту физиологических систем.

Изучение возрастных особенностей, точности программирования начала двигательного действия показало, что более интенсивное совершенствование функции, обеспечивающей предварительную оценку времени начала действия, происходит до 11-12 лет. К 14-15 годам темп совершенствования этой функции замедляется и вновь улучшается к 17-18 годам.

1.2. Игровой метод в процессе физического воспитания

Игровой метод - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игровой метод может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта.

Игровой метод используется для физического воспитания школьников на занятиях физической культуры в общеобразовательной школе. Игровой метод очень разнообразен. Его можно разделить на 2 большие группы: подвижный метод и спортивный метод.

Спортивный метод - высшая ступень развития подвижных игровых методов. Он отличается от подвижных методов едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игрового метода, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба.

Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

Игровой метод - подвижный метод, есть первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности школьника. В игровом методе люди отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют своё представление об изображаемых событиях, о жизни. Школьник, как и взрослый, познаёт мир в процессе деятельности.

Занятие подвижным игровым методом обогащают участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями.

Подвижный игровой метод расширяет круг представлений, развивают наблюдательность, координационные способности, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать увиденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. Так же предъявляют большие требования опорно-двигательному аппарату. Каждая спортивная игра имеет свои характерные особенности. Вместе с тем у различных спортивных игр имеются исходные признаки позволяющие разделить их на определенные группы: командные и некомандные, с непосредственным соприкосновением с противником и без соприкосновения, с дополнительным снарядами (клюшка, ракета, бита, мяч) и без него. При определении влияния спортивных игр на организм занимающихся, а так же их значения в системе физического воспитания необходимо исходить из общей характеристики игровых действий.

В спортивном игровом методе применяются игры с разнообразными движениями и действиями: ходьба, бег, прыжки, внезапные остановки, повороты, различные метания и удары по мячу (шайбе).

Подвижный игровой метод является одним из эффективных средств, помогающих снять нервное напряжение и вызывать положительные эмоции у школьника. С этой целью игровой метод получил широкое распространение не только в занятиях со школьниками в общеобразовательной средней школе, но и с начинающими и квалифицированными спортсменами.

Под игровым методом в физическом воспитании подразумевается способ приобретения и совершенствования знаний, умений и навыков, развития двигательных и морально-волевых качеств в условиях игры или соревнования. Его характерной особенностью, отличающей от других методов физической подготовки, является обязательное присутствие игровой деятельности двух противоборствующих сторон.

Игровой метод относится к группе практических методов. Его комбинированное применение позволяет решать широкий круг задач в самых различных условиях. Данный метод обладает многими признаками:

- присутствие соперничества и эмоциональность в двигательных действиях;
- непредсказуемую изменчивость как условий, так и действий самих участников;
- проявление максимальных физических усилий и психического воздействия;
- стремление учащихся добиться победы при соблюдении оговоренных правил игры или соревнования;
- применение разнообразных двигательных навыков, целесообразных в конкретных условиях игры или соревнования.

Если рассматривать соединение соревновательного и игрового методов с позиции физического воспитания, то суть игрового метода сводится к тому, что будет решена учебно-воспитательная и оздоровительная задача на практике, а в учебно-тренировочном процессе реально могут использоваться разнообразные физические, технические и тактические упражнения, подвижные игры, эстафеты или комбинации их, когда учащиеся играют и со-

ревнуются одновременно. И часто различие между игрой и соревнованием исчезает, так как двигательные действия несут в себе признаки, как игры, так и соревнования.

Использование игрового метода способствует успешному накоплению двигательного опыта, основанного на временных связях, которые вследствие положительного переноса, т. е. координационной общности с изучаемым видом физической деятельности, облегчают освоение программного материала.

Игровыми называются потому, что при помощи их создается та или иная игровая ситуация, при которой встречаются противоборствующие или соревнующиеся стороны. При этом степень и характер их взаимодействий строго регламентируются в зависимости или в соответствии с оговоренными правилами. Цель заданий - совершенствование в игровой обстановке как физических качеств, так и конкретных умений и навыков учащихся.

Творчески применяемый игровой метод в процессе физических занятий, безусловно, способствует успешному решению задач из любых разделов программы по физическому воспитанию.

К основным приёмам техники игры «баскетбол» относят – передачи, ведение, броски в корзину, защиту, подбор и добивание отскочившего от щита мяча. Передачи – самый простой и эффективный способ продвижения мяча к корзине противника. Их основные виды: передачи двумя руками от груди, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной и двумя руками с отскоком от пола. Существуют и другие виды передач, например передача за спиной, но она требует опыта.

Чтобы поймать мяч, нужно вытянуть к нему руки с расставленными пальцами и, как только он коснётся пальцев, согнуть руки, притягивая мяч к груди. Техника самих передач проста. Они требуют, как правило, небольшого замаха и «выстреливающего» движения рукой с мячом в направлении партнёра. Надо стараться выполнять передачи быстро и точно. Их целью должна быть грудь или специально вытянутая рука парт-

нёра. **Ведение мяча.** Игрок может передвигаться с мячом на площадке, лишь последовательно ударяя его об пол одной или другой рукой. Ведя мяч нужно соблюдать несколько простых правил:

1. Толчок мяча в пол осуществляется главным образом движением пальцев и кисти. Удар по мячу ладонью будет ошибкой.
2. Не следует смотреть вниз на мяч – голову нужно держать поднятой, чтобы видеть других игроков и площадку в целом. Мяч нужно контролировать боковым, периферическим зрением.
3. При ведении правой рукой мяч удерживается слегка сбоку, спереди – справа, а левой- сбоку, спереди – слева.
4. Игрок при ведении должен располагаться между мячом и защитником. Ноги его согнуты, а тело наклонено вперёд. Такое положение укрывает мяч от защитника, обеспечивает достаточную скорость и позволяет избежать ошибок при ведении.

Индивидуальные защитные действия. Успех индивидуальных защитных действий определяют две характеристики. Первая – психологическая. Она включает в себя такие качества, как агрессивность, расчетливость, смелость. Без психологического настроя нельзя успешно защищаться. Вторая характеристика – физическая. Здесь важны стойка, положение тела игрока, его выносливость, позиция на площадке.

Стойка. Играя в защите, следует согнуть ноги в коленях и слегка наклониться вперед. Если противник двигается поперёк площадки, защитник сопровождает его в параллельной стойке, во всех других случаях одна нога защитника должна быть выдвинута вперёд.

Вес тела равномерно распределяется на обе ноги для сохранения равновесия. Голова поднята, чтобы удобнее было следить за действиями на площадке. Защитник должен передвигаться приставными шагами и никогда не перекрещивать ног. Ни в коем случае не следует упускать из виду своего подопечного. Иногда защитник может использовать перифериче-

ское зрение, но в любой момент он должен знать, где находится подопечный.

Защита против игрока с мячом. Держа игрока с мячом, защитник должен встать между охраняемой корзиной и подопечным на расстоянии вытянутой руки от него. Смотреть надо на пояс подопечного. Это позволяет лучше сосредоточиться, и избежать потери правильной позиции при выполнении нападающим отвлекающих движений – финтов.

Руки должны быть подняты на уровне пояса, ладони повернуты вверх, если нападающий просто держит мяч или ведет его. Если же он готовится сделать передачу или бросок, защитник должен поднять руки вверх. Это затрудняет действия нападающего. Игроющему в защите нужно быть очень внимательным, чтобы не среагировать на ложное движение нападающего. Выпрыгивать вверх защитник должен только тогда, когда убедится, что противник бросает по корзине, иначе нападающий легко уйдет от него.

Защита против игрока без мяча. Держа игрока без мяча, надо сместиться в сторону мяча и сделать шаг назад, чтобы иметь возможность помочь партнеру в держании игрока с мячом и сразу же вернуться к своему подопечному, как только у него окажется мяч.

Положение тела должно быть таким, чтобы защитник не поворачивая головы, мог видеть одновременно и своего подопечного, и игрока с мячом. При держании игрока без мяча в позиции центрального, когда он располагается неподалеку от корзины спиной к ней, защитник не должен оставаться за спиной нападающего. Он выдвигается сбоку от нападающего со стороны мяча и мешает ему получать передачи.

Когда игрок без мяча находится рядом с корзиной, защитник должен держать его спереди, располагаясь между мячом и своим подопечным. Если он останется за спиной подопечного, то не сможет помешать ему получить мяч. А под корзиной это всегда опасно. Важно постоянно видеть мяч и своего подопечного. Если потерять из виду мяч, противник

сможет передать его прямо над головой защитника. А потерять из виду подопечного - значит позволить противнику создать численное превосходство под корзиной. После броска последней обязанностью защитника является блокировка своего подопечного и ловля мяча, отскочившего от щита при неудачном броске.

Борьба за мяч, отскочивший от щита. Это одна из самых важных фаз игры. Именно в этот момент нападающий может принести своей команде два очка, а защитник - помешать ему сделать это. Поэтому нужно учиться добивать мяч в нападении и подбирать его в защите.

Добивание мяча. Добивание - довольно трудный игровой прием. Чтобы овладеть им, надо придерживаться следующих правил.

- При каждом броске нападающий обязан выходить к кольцу для добивания. Еще во время полёта мяча он должен постараться определить возможную зону отскока. При неудачных бросках справа мяч обычно отскакивает в левую сторону и наоборот.

- Добивать мяч нужно кончиками пальцев вытянутой вверх руки в максимально высоком прыжке. При этом следует использовать щит.

Подбор отскочившего мяча в защите. Кто выигрывает борьбу под щитом, тот выигрывает игру - одна из аксиом баскетбола. Позволяя противнику сделать повторный бросок, команда уменьшает свои шансы на победу. Если каждый игрок команды будет следовать правилам защитной блокировки и подбора, даже более высокорослый противник может быть нейтрализован.

После броска противника надо сделать поворот в широкой стойке, чтобы оставить своего подопечного за спиной. Не следует сразу же бежать вслед за брошенным мячом. Сначала надо убедиться, что кратчайший путь противника к щиту перекрыт. Чем ближе к подопечному располагается защитник, тем легче преградить ему дорогу к щиту. Отталкивать противника при блокировке нельзя, надо применять боковые движения.

Продолжая удерживать мяч в поле зрения, защитник дожидается удобного момента и прыгает вверх, чтобы схватить мяч в высшей точке прыжка. Действовать он должен быстро и уверенно.

Тактика нападения состоит в том, чтобы создать условия для броска в корзину одному из игроков команды.

Проще всего сделать это, используя быстрый прорыв, при котором команде нужно при первой же возможности стремиться быстро продвинуть мяч вперед и атаковать корзину противника раньше, чем защита успеет вернуться назад. В результате создается численное превосходство нападающих над защитниками. Игрок может убежать вперед и получить длинную передачу через всю площадку. Численное превосходство возникает и тогда, когда двое нападающих играют против одного защитника, или трое нападающих - против двух защитников. В этих случаях атаку заканчивает партнер, который оказался неприкрытым под корзиной противника.

Если команде не удалось использовать быстрый прорыв, можно применить одну из форм позиционного нападения, при котором нападающие стараются переиграть организованную защиту противника. При этом игровую площадку следует использовать так, чтобы избежать скопления игроков в одном месте.

Основным тактическим ограничением при формировании расстановки в позиционном нападении является необходимость иметь, по крайней мере, одного защитника, который должен доставить мяч в зону нападения и начать атаку, а также подстраховать команду в защите против быстрого прорыва противника в случае неожиданной потери мяча.

Действия игроков в позиционном нападении базируется на трех возможных движениях нападающего после передачи мяча - к корзине, к партнеру с мячом, к партнеру без мяча.

В первом случае игрок после передачи мяча делает рывок к корзине, стараясь обойти защитника и получить обратную передачу для броска. Во

втором и третьем случаях он сам или его партнер освобождается от броска с помощью заслона, при котором нападающий отсекает от своего партнера опекающего его защитника. В игре применяют эти тактики в зависимости от ситуации, возникшей на площадке.

Тактика защиты базируется на двух основных системах игры - личной и зонной.

При личной защите каждый защитник прикрепляется к определенному игроку нападения. В случае успешного применения нападающими заслонов важно, чтобы защитники были готовы поменяться подопечными и не оставили противника неприкрытым.

Другие принципы лежат в основе зонной защиты, в которой каждый игрок отвечает за охрану определенного участка площадки на подступах к своей корзине и противодействует в нем любому игроку противника. Кроме того, если необходимо, он должен помочь партнеру в соседней зоне. Выбор защиты зависит от способностей баскетболистов, избранной тактики и сложившейся в игре ситуации. Можно применять принципы личной или зонной защиты или комбинировать те и другие.

Кроме того, защита может быть пассивна или оказывать активное давление на соперника. При пассивной защите команда охраняет ближайшие подступы к корзине, разрешая противнику выполнять дальние броски. Если они окажутся неудачными, защитникам легче овладеть отскочившим от кольца мячом. При активной защите команда стремится отобрать мяч у нападающих и помешать выполнению бросков.

Защита, распространяющая принципы активной игры на всю площадку получила название прессинг. Защитники действуют активно даже за пределами дистанции возможных бросков. Активное давление оказывается на противника сразу же, как только он овладеет мячом. Прессинг также можно использовать принципы личной, зонной защиты и комбинацию тех или других.

Следует помнить, что сила командной защиты определяется индивидуальными действиями каждого игрока.

В процессе игры в баскетбол на занятиях физической культуры для учащихся характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Баскетбол способствует воспитанию у учащихся чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности; внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.

1.3. Особенности применения игрового метода на уроках физической культуры в образовательных организациях

Воспитание моральных качеств, целеустремленности, стремлению к победе в баскетболе через преодоление трудностей тесно связано с выбором игровых упражнений. Велико значение игровых упражнений в развитии физических качеств: быстроты, силы, скоростной силы, выносливости, гибкости, развития координации. Игровые упражнения воспитывают чувство солидарности, товарищества и ответственности за действие партнера по команде. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению "взять себя в руки" после сильного возбуждения, сдерживать свои отрицательные эмоции.

Игровые упражнения способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшают обмен веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека и служат полезным средством активного отдыха для многих школьников, студентов, трудящихся, особенно для тех из них, которые заняты напряженной умственной деятельностью. Из-

вестно, что чем разнообразнее и интенсивнее движения, тем значительнее и активнее изменения, вызываемые ими в функциях органов и систем организма. Это многостороннее влияние спортивных игровых упражнений, многообразных игровых упражнений, на организм человека весьма существенно. У занимающихся, в зависимости от интенсивности игровой деятельности, потребление тканями кислорода увеличивается примерно в 8-10 раз по сравнению с состоянием покоя. При этом у тренированных игроков работа сердечно-сосудистой системы и органов дыхания становится более экономной, лучше обеспечивается запрос организма в кислороде и питательных веществах. Занятия игровыми упражнениями положительно сказываются на развитии зрительного, вестибулярного, мышечного и других анализаторов. Под влиянием систематических занятий играми увеличивается поле зрения играющих, их организм лучше переносит быстрые перемены в положении тела, у них развивается точность движения.

В основном общеразвивающие игровые упражнения выполняются в форме гимнастических упражнений. К ним относятся ходьба, бег, прыжки, упражнения без предметов и с предметами, упражнения на снарядах, на местности, элементы художественной гимнастики (для девушек), а также баскетбол (с использованием игрового упражнения) [13].

Подготовительные и оздоровительные игровые упражнения способствуют развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения навыка игры в баскетбол и совершенствования в отдельных элементах техники у учащихся общеобразовательной школе.

Образовательная сторона игрового упражнения будет стоять на должной высоте, если педагог, воспитатель будут обращать на это должное внимание.

Итак, игровые упражнения имеют воспитательные оздоровительные и образовательное значение. Однако занятия ими недостаточно для полноценного, гармонического развития организма. Чтобы успешно содействовать укреплению здоровья и всестороннему физическому развитию, игрокам необходимо заниматься гимнастикой и другими видами спорта.

Следовательно, необходимо учитывать и задачи игровых упражнений применяемых на занятиях баскетбола.

Основные задачи игровых упражнений применяемых на занятиях по баскетболу:

- 1) укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию;
- 2) содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными умениями, навыками.
- 3) воспитывать у школьников необходимые морально-волевые и физические качества;
- 4) прививать организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься игровыми упражнениями [13].

Обучение спортивным играм (баскетбол и т.д.) должно представлять собой организованную систему, обеспечивающую полное и качественное овладение комплексом необходимых игровых упражнений. Основное требование к такой системе - постепенность усложнения.

Сложны и разнообразны движения в игровой деятельности. В них, как правило, могут быть вовлечены все мышечные группы. Это способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата.

Условия игрового соревнования требуют от участников довольно больших физических напряжений. Гигиеническое значение игровых упражнений усиливается возможностью их широкого использования в природных условиях. Игровые упражнения в поле, в лесу, на воде и т.д. ни с чем не сравнимое средство закаливания и укрепления здоровья. Полноценно использовать естественные факторы природы особенно важно в период роста и развития молодого организма учащихся.

Игровой метод, в силу присущих ему особенностей, является методом совершенствования двигательной деятельности, а также скоростно-силовых качеств. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества, как ловкость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициативность, без кото-

рых спортивная деятельность невозможна. Тренеру важно подобрать игровые упражнения, оказывающие влияние на те группы мышц, которые без специальных упражнений развиваются слабо.

Несмотря на всё богатство содержания, одними игровыми упражнениями невозможно решить весь круг воспитательных и образовательных задач. Поэтому необходимо применять игровые упражнения в сочетании с другими видами физических упражнений.

Игровой метод может использоваться для усвоения и закрепления учебного материала, а также повышения уровня физической подготовленности. Это осуществляется с помощью частных образовательных задач, т. е. применения таких игровых заданий, в которых есть сходные с изучаемым навыком по структуре и характеру нервно-мышечные напряжения, элементы целостного двигательного действия.

Под методикой принято понимать систему средств и методов, направленных на достижение определенного результата в процессе физического воспитания.

Для решения задач физического воспитания используется множество различных методов, как специфических (характерных только для процесса физического воспитания), так и неспецифических (общепедагогических, применяемых во всех случаях обучения и воспитания) [1].

Метод организации двигательной деятельности в форме подвижной игры широко используется в процессе физического воспитания и имеет ряд преимуществ перед другими методами. Сущность метода заключается в том, что двигательная деятельность организуется на основе содержания, условий и правил игры. Характерными чертами игрового метода являются [24]:

а) большая эмоциональность, на фоне которой протекают двигательная деятельность и поведение занимающихся;

б) относительно самостоятельный (нерегламентированный) выбор решений двигательных задач (играющий сам выбирает способ бега, прыжков, метаний, преодоления препятствий и т. д.);

в) многообразие двигательных задач и внезапное их возникновение в условиях постоянно изменяющейся ситуации;

г) сложные и разнообразные взаимодействия занимающихся в процессе игры.

Эти особенности обуславливают важные для преподавателя методические особенности игрового метода, который:

- позволяет обеспечить повышенную заинтересованность занимающихся в двигательной деятельности и меньшую психическую утомляемость по сравнению с упражнениями монотонного характера;

- способствует совершенствованию освоенных двигательных действий и выработке умений ими пользоваться. Однако игровой метод не может быть использован для разучивания новых двигательных действий;

- обеспечивает комплексное развитие двигательных способностей, но в отличие от метода строгой регламентации упражнений, не дает возможности доводить развитие отдельных двигательных способностей (физических качеств), до возможного предела; затрудняет дозирование нагрузок;

- позволяет выявить личностные особенности занимающихся и эффективно воздействовать на формирование нравственных, морально-волевых и интеллектуальных черт личности. Игровой метод обладает широкой доступностью, как для детей, так и для взрослых. В физическом воспитании детей среднего школьного возраста он занимает одно из ведущих мест.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

В данной работе мы использовали следующие методы:

1. Психолого-педагогический анализ литературных источников;
2. Педагогический эксперимент;
3. Наблюдение;
4. Тестирование;
5. Метод математической статистики.

Психолого-педагогический анализ литературных источников – включал отечественную научно-исследовательскую литературу, программно – нормативные документы, связанные с вопросами физического воспитания учащихся общеобразовательных и спортивных школ. Анализ литературных источников позволил составить представление о проблеме исследуемого вопроса, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов. Данный метод применялся нами на протяжении всего периода выполнения работы.

Педагогический эксперимент – это своеобразная форма естественного эксперимента, так как проводят его в естественных условиях жизни и деятельности испытуемых. Существенная же особенность педагогического эксперимента заключается в том, что он имеет целью не собственно изучение, а активное, целенаправленное изменение, преобразование, формирование той или иной деятельности, либо качеств личности. Педагогический эксперимент создает возможность для воспроизведения изучаемых явлений. Это основной метод исследования. Ценность его заключается в том, в том, что, условия, в которых изучается то или иное исследование, создаются экспериментатором или могут многократно повторяться, частично или полностью изменяться. Это позволит глубже и разностороннее познавать изучаемое явление.

Наблюдение - один из основных методов и форм работы педагога, используемых в педагогической практике, представляет собой планомерный анализ и оценку индивидуального метода организации тренировочного и соревнова-

тельного процессов без вмешательства исследователя в ходе этого процесса. Такое наблюдение имеет конкретный объект изучения, наличие специфических приемов регистрации явлений и фактов (условных обозначений при записях и пр.) и конечно, проверку результатов наблюдения. Наблюдение проводится не за воспитанником вообще, а за проявлениями конкретных личностных особенностей. До начала наблюдения необходимо наметить определённые задачи (что наблюдать); продумать план (сроки и средства); показатели (что фиксировать). Возможные просчёты (ошибки) и пути их предупреждения, предполагаемые результаты. Это метод пассивный: учитель наблюдает ситуации, которые появляются независимо от его планов, он не может повлиять на ход событий.

Тестирование - это стандартизированный метод, используемый для измерения различных характеристик. Часто оно является наименее трудоёмким способом получить сведения об объективных данных или субъективных позициях. Тест как научный инструмент есть результат тщательной и трудоёмкой работы экспертов. Тесты создаются профессиональными психологами и педагогами, которые специально занимаются этими вопросами. Поэтому задача преподавателя сводится к тому, чтобы найти опубликованные тесты и использовать их, если они представляются ему полезными для решения поставленных диагностических задач.

Для тестирования освоения баскетбольных умений и навыков мы воспользовались следующими тестами.

1. Скоростное ведение мяча (дистанция 60 метров). Обучающийся находится за лицевой линией. По сигналу учителя обучающийся начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку перед воротами, затем проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз проходя ворота, обучающийся должен выполнить перевод мяча и менять руку. Не должно быть ошибок во время ведения таких как пробежка, дв. ведение, потеря мяча во время ведения, соблюдение баскетбольной стойки (ноги полусогнуты, голова поднята и смотрит вперёд)!

2. Прыжок в длину с места – используется для оценки уровня развития скоростно-силовых и координационных способностей. *Процедура тестирования.* И.п. – полуприсед с наклоном туловища, руки назад, ступни параллельно перед граничной линией на ширине таза. Учащийся резко отталкивается ногами вперёд-вверх с одновременным энергичным замахом рук, приземляясь на две ноги в глубокий присед. Критерием этих показателей служит максимальный результат.

3. Прыжок в высоту – используется для оценки уровня развития скоростно-силовых возможностей мышц – разгибателей колена, галеностопа, бедра. *Процедура тестирования.* Мы использовали стационарное устройство с большим диапазоном показателей. Высота прыжка определяется следующим образом: в начале, учащийся встает боком к стене и поднимает одноименную руку вверх – отмечается деление, которого он коснулся. Затем из исходного положения – стоя на всей ступне, из полуприседа с взмахом рук, выпрыгивает вверх и дотрагивается до измерительного устройства – отмечается деление, которого он коснулся. Отталкивание и приземление не должно выходить за пределы квадрата 50x50 см. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра, по разности между конечным в прыжке и исходным стоя с поднятой рукой показателями. Общее число попыток – 3. Засчитывается лучший результат.

4. Штрафные броски. *Процедура тестирования* обучающийся выполняет 10 зачётных штрафных бросков с места предназначенного для пробития штрафных бросков. На каждый штрафной бросок отводится 5 секунд. Для выполнения упражнения потребуется помощник, который подбирает мячи под кольцом и подаёт их обратно в зону штрафных бросков. (Стандартное расстояние от кольца до линии штрафного броска 4.2 м)

Метод математической статистики - этот метод включает в себя выявление закономерности и статистический анализ полученных результатов по таблице вероятности Стьюдента, определяется достоверностью различных в изменении результатов тестирования.

Порядок вычисления достоверности различий по критерию Т Стьюдента. Вычисление средней арифметической величины (\bar{X} сред) по следующей формуле:

$$\bar{X} = \frac{\sum i}{n}$$

дисперсия - $S^2 = \frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n-1}$

стандартное отклонение - $S = \sqrt{S^2}$

средняя ошибка - $m = \frac{S}{\sqrt{n}}$

коэффициент вариации - $V = \frac{S}{\bar{X}} \times 100\%$

Для оценки достоверности различий средних показателей использовался:

t критерий Стьюдента - $t_p = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{\frac{s_x^2}{n} + \frac{s_y^2}{n}}}$ где;

n - объем выборки,

\sum – сумма,

x, y - экспериментальные данные

S_x, S_y - дисперсии.

С помощью методов статистической обработки экспериментальных данных непосредственно проверяются, доказываются или опровергаются гипотезы, связанные с экспериментом.

2.2. Организация исследования

Для того чтобы осуществить диагностику, необходимо, прежде всего, знать основные направления и теории личности для расширения возможности интерпретации; для того, чтобы толковать материал, используя понятийные аппараты различных теорий.

Деятельность испытуемых должна протекать в атмосфере конфиденциальности и при полном отсутствии оценочного отношения со стороны экспериментатора.

Исследование проходило в несколько этапов:

Констатирующий этап исследования.

На первом этапе исследования изучались литературные источники по данной теме, проводились беседы с учителями и обучающимися, подготавливалась база для проведения педагогического эксперимента. Анализ научно-методической литературы выполнялся в следующих аспектах: первый был связан с рассмотрением сущности подвижного игрового метода (к которому относится метод круговой тренировки), а второй с особенностями проведения урока с применением игрового метода.

Состав экспериментальной группы 9 «а» класса составляет 12 человек (только мальчики).

Формирующий этап исследования.

Нами были проанализированы программы физического воспитания, и на их основе было изменено содержание игрового метода обучения. Содержание игрового метода было дополнено выявленными упражнениями, которые на наш взгляд более результативно влияют на обучение игре в баскетбол.

Обучающиеся контрольной группы 9 «б» класса занимались без применения игровой метода, а обучающиеся экспериментальной группы 9 «а» класса занимались с применением игрового метода с содержанием выявленных нами упражнениями.

Заключительный этап исследования.

Включал обработку и обсуждение результатов за время эксперимента, определения и формирования выводов и рекомендаций по освещаемому вопросу, оформление дипломной работы.

ГЛАВА 3 ОБОСНОВАНИЕ, ВНЕДРЕНИЕ И ВЫЯВЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ УСОВЕРШЕНСТВОВАННОГО ИГРОВОГО МЕТОДА ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ИГРЕ «БАСКЕТБОЛЬ» ОБУЧАЮЩИХСЯ 9 КЛАССОВ

3.1. Внедрение усовершенствованного игрового метода на урок физической культуры обучающихся 9 классов

Помимо последовательности прохождения этапов обучения и воспитания в методике занятий физкультурными упражнениями важное значение имеют способы обучения упражнениям. Способы обучения - это пути и методы, при помощи которых преподаватель передает школьникам знания, формирует у них соответствующие двигательные навыки и специальные физические качества [43].

Способы обучения игровым упражнениям основаны на использовании слова, чувственного восприятия, взаимодействия учителя с обучаемым в процессе учебно-воспитательной деятельности.

В практике обучения и воспитания имеют место различные словесные, наглядные и практические методы, которые применяются во взаимосвязи на всех этапах обучения. Хотя их можно использовать дифференцировано на определенных этапах. Выбор того или иного способа будет зависеть от содержания учебного материала, от задач обучения, практической подготовленности руководителя и его методического мастерства. Словесные способы основаны на использовании слова как средства воздействия на занимающихся и включает объяснение, рассказ, беседу, подачу команд, указаний, замечание. Наглядные способы обучения - это показ, демонстрация того или иного игрового упражнения которые создают у студентов образные представления об изучаемых упражнениях. Их показ должен быть четким, образцовым, иначе он отрицательно воздействует на психику обучаемого, ведет к неправильному выполнению приемов и действий. Он важен на первоначальном этапе обучения, когда объяснение не дает полного представления об упражнении.

В случае необходимости применяется "зеркальный" способ показа. Одна из форм использования этого способа обучения - показательные занятия.

Практические способы играют решающую роль в формировании двигательных навыков, развития и совершенствования физических и специальных качеств у обучающихся. Это, как правило, повторение упражнений целеустремленно и многократно с постепенным усложнением условий и повышением нагрузки. Важны в обучении и такие методические приемы, как опробование, выполнение упражнений по командам преподавателя, самостоятельное выполнение упражнений, оценка и поощрение, оказание помощи и страховка, игры, эстафеты, соревнования, подготовительные упражнения. Все это применяют в тесной взаимосвязи, чтобы добиться высокой эффективности от каждого учебного занятия.

Перечислив различные способы обучения физическим упражнениям, перейдем к освещению принципов, лежащих в основе методики занятий физкультурными упражнениями. Обучение осуществляется в соответствии с основными педагогическими принципами: активности, сознательности, систематичности, наглядности, постепенности и доступности, прочности овладения знаниями.

Принцип активности означает целеустремленное участие занимающихся в учебном процессе, что достигается следующими условиями:

а) четкостью процесса обучения, живым и интересным проведением занятий, повышением внимания школьников, заинтересованности в успешном выполнении упражнений;

б) применением состязательности и приданию обучению увлекательности, эмоционального подъема, проявлению значительных волевых усилий.

Состязательность вызывает у обучающихся стремление к максимальному эффективному выполнению упражнений. Однако надо учитывать, что в начальном периоде обучения состязательный метод применять не целесообразно, так как при слабой подготовленности могут возникать ошибки, кото-

рые затем будет сложно исправлять. Объективная оценка и поощрение стимулируют обучающихся к активности уверенности в своих силах. Нельзя необоснованно снижать оценки или наоборот преувеличивать. Самостоятельное выполнение упражнений закрепляет успех в заинтересованности обучения и воспитания школьников.

Принцип сознательности означает, что занимающийся ясно понимает необходимость разучивания упражнений и сознательно относится к их овладению. Реализация данного принципа зависит от разъяснения школьниками следующих условий:

а) значения физической культуры в повышении и улучшении качества учебы и физического состояния;

б) целей, задач и программы обучения, конкретные требования, необходимые для выполнения каждого упражнения;

в) сущности изучаемых упражнений и их влияние на организм, ясное понимание техники выполнения упражнений;

г) необходимости формирования навыков анализа и обобщения своих успехов и неудач.

Принцип систематичности означает последовательное и регулярное прохождение учебной программы с таким расчетом, чтобы простые предыдущие упражнения были подводящими для более сложных, с закреплением и развитием достигнутых результатов. Регулярность обучения обеспечивается использованием всех форм физической культуры. Систематичность при разучивании упражнений достигается методически правильном распределении материала в процессе обучения. Регулярность использования всех форм физической культуры обеспечивается многократным повторением упражнений. Перерывы между занятиями и тренировками не должны превышать 2-3 дней. Иначе занятия не дадут эффекта и снизят уровень физической подготовленности школьников.

Принцип наглядности предполагает образцовый показ преподавателем изучаемых упражнений в сочетании с доходчивым и образцовым объяснени-

ем. Целостное, ясное и правильное представление у школьников о разучиваемых приемах и действиях при их образцовом показе позволяет быстрее освоить технику выполнения упражнений. Постепенное повышение нагрузки в процессе обучения достигается ее соответствием уровню функционального состояния организма и доступности для занимающихся. В противном случае это может привести к различным травмам. При хорошей подготовленности можно применять и повышенные нагрузки.

Принцип прочности означает закрепление сформированных двигательных навыков, сохранение высокого уровня развития физических и специальных качеств в течение длительного времени. Условиями обеспечения прочности достигается многократным повторением упражнений в различных сочетаниях и разнообразной обстановке, а также систематической проверкой и оценкой достигнутых результатов.

В последние годы наблюдается падение интересов школьников к урокам физической культуры, и как следствие этого наблюдается низкая посещаемость занятий. Следует отметить, что анализ действующих в нашей стране программ по физической культуре, показал, что стандартные программы нередко выступают в противоречие с интересами детей и учителей физической культуры. Физическое воспитание обучающихся должно отвечать новой цели и разнообразному физкультурному воспитанию в интересах формирования здоровья. Воспитать у обучающихся потребность в двигательной активности на всю жизнь. Игровая направленность уроков физической культуры не означает отказ от средств гимнастики и других дисциплин. Следует отметить, что особое место на уроках физической культуры занимают подвижные игры и игровые упражнения с элементами баскетбола. В зависимости от поставленных задач игровой метод может включаться как в подготовительную, так и в основную части урока. Все зависит от того, что является главным в конкретной ситуации - преимущественно развитие физических качеств или обучение и совершенствование программного материала по баскетболу. Если слабая физическая подготовка обучающихся препятствует полноценному формированию уме-

ний и навыков игровой метод следует проводить в подготовительной части урока.

В течение урока учащиеся в определенной последовательности переходят от одной игре к другой, выполняя на каждой из них игровые задания попеременно с целевыми упражнениями, направленными на обучение, воспитание и совершенствование конкретных физических качеств. В процессе занятий происходит развитие скоростно-силовых и других физических качеств (быстроты, координации, выносливости), в соответствии с поставленными задачами. А за счет роста физической подготовки происходит совершенствование технических приемов игры. Применение различных вариантов будет диктоваться такими условиями, как физическая и техническая подготовленность класса. В специализированные комплексы с игровой направленностью необходимо включать упражнения из основной, атлетической, прикладной и снарядной гимнастики с использованием различного инвентаря. Из легкой атлетики - упражнения с прыжками, метаниями, бегом. Из тяжелой атлетики - упражнения с различными отягощениями. Предлагаемые упражнения должны подбираться так, чтобы каждое из них воздействовало на отдельные группы мышц, и было рассчитано на развитие определенных физических качеств. Для совершенствования технических приемов спортивных игр используют комплексные упражнения, состоящие из предварительно хорошо изученных игровых элементов. Основная задача использования игрового метода это - эффективное развитие скоростно-силовых качеств в условиях ограниченного и жесткого лимита времени при строгой регламентации индивидуальной дозировке выполняемых упражнений. При этом развитие двигательных качеств должно быть тесно связано с освоением программного материала. В уроке чередуются игровые упражнения на развитие физических качеств и изучение технических приемов игры, таких как: стойки, перемещения, передачи мяча, ведение мяча. Такой подход к проведению урока физической культуры позволяет более качественно решать поставленные задачи. А также это позволяет быстро и каче-

ственно усвоить двигательную информацию полученную на уроке, повысит посещаемость, сделает урок интересным для школьников, повысит эмоциональный фон урока и позволит учителю держать дисциплину урока.

Примерное содержание игрового метода на уроках 9 «А» класса включала в себя следующие игры и игровые приемы:

1. Удочка (простая и командная)

Организация. Для игры нужна скакалка длиной (3-4м.). Эта удочка, с помощью которой рыбак (водящий) ловит рыбок (остальных играющих).

Ход игры. Все играющие становятся в круг, а водящий - в середине круга со скакалкой в руках. Он вращает скакалку так, чтобы она скользила по воздуху на уровне колен играющих. Они внимательно следят за движением скакалки, подпрыгивают, чтобы он не задел кого-либо из них.

Правила. Тот, кто заденет скакалку, становится в середину и начинает вращать скакалку, а бывший водящий идет на его место в круг.

Пойманным игрок считается в том случае, если скакалка коснулась его ноги.

Не разрешается игрокам во время прыжков приближаться к водящему.

Во втором варианте простой удочки задевший скакалку выбывает из игры.

Выигрывают два-три игрока, оставшиеся последними.

В командном варианте «Удочки» стоящие по кругу рассчитываются на первый-второй и соответственно составляют команды. Водящий (как и во втором варианте) один и тот же. Игрок, задевший веревочку, поднимает руку вверх; он приносит своей команде штрафное очко. Счет после каждой ошибки объявляется громко. Победу в игре одерживает команда, получившая после 2-4 минут игры меньше штрафных очков. [15]

2. Прыжок за прыжком.

Организация. Играющие делятся на две команды, каждая из них распределяется по парам. Пары каждой команды встают колоннами в трех-четыре шагах друг от друга и держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50-60см от пола.

Ход игры. По сигналу учителя первые пары быстро кладут скакалку на землю и оба игрока (один - налево, другой - направо) бегут в конец своей колонны, а затем последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Добежав до своих мест, оба игрока останавливаются и берут свою скакалку снова за концы. Как только первая скакалка поднята с земли, вторая пара кладет свою скакалку, прыгает через первую скакалку, бежит мимо колонны в ее конец и перепрыгивает через скакалки до своего места. Затем в игру вступает третья пара и т. д.

Правила. Соревнование идет между двумя колоннами. Игроки колонны, закончившие прыжки первыми, побеждают. [9]

3. К финишу прыжками.

Организация. Двумя линиями обозначается участок длиной 15м и шириной 8м. Играют по пять человек.

Ход игры. По сигналу участники прыгают на правой (левой) ноге от одной линии до другой. После каждого преодоления дистанции «последний» выбывает, четверо оставшихся спокойно возвращаются к линии старта. В это время соревнуется вторая четверка. Те, кто вернулся на старт, снова прыгают вперед, снова последний выбывает и т. д. Таким образом, в двух четверках вскоре определяются победители. После этого в игру вступают две новые четверки. Между победителями можно разыграть финал.

Варианты игры. Игру можно провести отдельно среди мальчиков и девочек.

5. Прокати мяч.

Организация. Играющие образуют 2-4 команды и располагаются на лицевой линии в колоннах.

Ход игры. Первые игроки с мячом в руках лицом к игрокам, а другие играющие принимают упор лежа боком к нему. Первый игрок прокатывает мяч под всеми игроками, последний ловит мяч. В это время все игроки ложатся на живот и последний игрок с мячом в руках, толчком двух ног перепрыгивает через них. Победитель команда, игроки которой, первыми закончили задание и оказались на своих местах.

6. Отнеси мяч ногами.

Организация. И. п.: в колонну по одному, впереди капитан.

Оборудование: баскетбольный мяч, поворотный флажок.

Ход игры: зажав баскетбольный мяч между коленями, прыгать до поворотного флажка, обежать флажок и бегом передать мяч партнеру по команде.

Правила: в случае потери мяча подобрать его и продолжать соревнование.

Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

7. Подбрось – поймай.

Организация. Играющие делятся на две равные команды, и каждая команда строится в 2 шеренги напротив друг друга. У игроков одной шеренги (каждой команды) по мячу.

Ход игры. По сигналу. Играющие одновременно подбрасывают мяч над собой вверх, ловят его двумя руками и прокатывают партнерам, стоящим в противоположной шеренге. Те в свою очередь повторяют задание и отдают мяч обратно.

Побеждает команда, быстрее и точнее выполнившая задание. Возможно несколько вариантов подброса мяча: над собой и выполнение нескольких хлопков, над собой и в это время постараться сесть и встать, над собой и поймать мяч в прыжке.

8. Коллективная скакалка.

Организация: И.п.: 8 человек в колонну по одному, двое вращают длинную скакалку.

Ход игры: поочередно забегать под скакалку и прыгать. Сколько человек будет прыгать столько «очков» получит команда.

Штраф: запутался, выбыл.

Побеждает команда, набравшая большее количество «очков» за три попытки.

9. «Трудный прыжок».

Организация: Играющие делятся на две команды. Игроки поочередно проходят к черте, проведенной на полу.

Ход игры: Наклоняясь вперёд, играющие берутся руками за голеностоп. Отталкиваясь одновременно двумя ногами, они пытаются перепрыгнуть через черту. Удачную попытку нужно повторить в обратном направлении, тем самым принеся команде победное очко.

Правила: На черту наступать нельзя. Игроки каждой команды соревнуются поочередно. Побеждает команда, которая набирает большее количество «очков».

10. Передал – садись.

Организация. Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному, одна параллельно другой. Каждая команда выбирает капитана, который становится напротив своей команды на расстоянии 5-8 шагов с мячом в руках.

Ход игры. По сигналу капитаны передают мяч (указанным способом) первым игрокам своей команды. Те, поймав мяч, быстро передают его обратно капитану и сразу же принимают упор присев. Затем капитан выполняет передачу второму, третьему игроку и т. д.

Побеждает та команда, чей последний игрок, передав мяч капитану, приседает, а капитан, поймав мяч, поднимает его вверх.

11. Ведение с выбиванием мяча.

Организация. Шесть - семь игроков располагаются на ограниченном пространстве – в трех секундной зоне. У каждого игрока мяч.

Ход игры. По сигналу они начинают ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнеров. Если у игрока выбили мяч или он его потерял, то он берет мяч вновь и продолжает ведение. Игра продолжается по времени. Победил игрок, который наименьшее количество раз потерял мяч (или у него выбили).

12. Эстафета с ведением и броском по кольцу.

Организация. Играющие образуют 2-4 команды и располагаются на лицевой линии в колоннах. У первых игроков каждой команде по мячу.

Ход игры. По сигналу первые игроки начинают продвигаться вперед до кольца с ведением мяча. Делают остановку и выполняют бросок одной рукой по кольцу. Ловят мяч. И с мячом в руках выполняют ускорение до вторых игроков своей команды. Передают мяч из рук в руки. И то же самое делают все остальные игроки.

Правила. У каждого игрока есть только одна возможность совершить бросок по кольцу. За попадание по кольцу команда наделяется одним очком.

Побеждает команда, которая наберет наибольшее количество очков. Игру можно видоизменить, меняя способ броска по кольцу: двумя руками снизу и от груди после ведения.

13. Броски в кольцо с места.

Организация. Игряющие делятся на две команды, каждая из которых занимает свою половину баскетбольной площадки и строится в колонну по одному за линией штрафного броска.

Ход игры. По сигналу направляющие игроки обеих команд выполняют с места прицельный бросок в кольцо, бегут к подбору своего мяча и осуществляют передачу следующему игроку своей команды, а сами стороной возвращаются и становятся в конец колонны. Затем тоже задание выполняют все игроки соревнующихся команд.

Побеждает та команда, участники которой забросят в кольцо большее количество мячей.

14. Челнок.

Организация. Игра может проводиться одновременно на разных половинах зала, команды могут быть смешанными или отдельными по составу. Две соревнующиеся команды располагаются справа и слева от проведенной линии. Договариваются, что игроки одной команды будут прыгать (толкаясь двумя ногами с места) вправо от линии, а игроки другой команды - влево. Команды выбирают капитанов, которые посылают по очереди игроков к средней линии.

Ход игры. После начального прыжка первого номера по пяткам отмечается линия его приземления. Игрок возвращается в свою команду, а от отмечен-

ной линии прыгает в обратную сторону (к средней черте) игрок другой команды. Так же делается отметка его приземления. От этой отметки в другую сторону снова прыгает игрок первой команды и т.д.

Правила. Контрольной всегда является средняя линия. Если последнему игроку удалось перепрыгнуть через нее, его команда побеждает. Если не удалось, то команда проигрывает тот отрезок, которого недостает до средней линии. Правилами не разрешается заступать за черту, с которой прыгаешь. Если после приземления игрок оступится назад (оперся об пол рукой), то отметка соответственно переносится к крайней точке приземления, Каждый имеет право только на один прыжок.

15. Скакуны.

Организация. Очерчивается площадка размерами 8 на 8м. Она может быть несколько больших или меньших размеров, что зависит от количества играющих и их физического развития. На одной стороне площадки - дом скакунов. Играющие делятся на две команды, одна из которых идет за линию дома, а игроки другой свободно располагаются внутри квадрата. Скакуны рассчитываются по номерам.

Ход игры. Учитель вызывает одного из них в поле, называя его номер. Последний выскакивает в поле на одной ноге и ловит игроков, бегающих на двух ногах. Учитель следит за скакуном и через 10-15с кричит ему: «Домой!» По этому сигналу скакун возвращается на свое место, а вместо него по указанию учителя в поле выходит другой игрок. Пойманные игроки выходят за пределы площадки. Игра заканчивается, когда все игроки в поле переловлены. Громко объявляется время, за которое скакуны осалили всех игроков внутри квадрата. После этого команды меняются ролями. После второй половины игры снова отмечается время, потребовавшееся для ловли скакунов. Побеждает команда, у которой это время оказалось меньшим.

Правила. Два скакуна в поле находиться не могут, следующий скакун выходит в поле только тогда, когда предыдущий вернется домой. Тот, кто выбежал за границу площадки, считается пойманным, Если это сделал скакун, то он

лишается права ловить игроков в поле и должен вернуться на свое место. Он возвращается домой и в том случае, если оступился на обе ноги.

Учитель может выбрать перед игрой капитаном команд, которые сами высылают в поле скакунов. Пока все игроки не побывали в роли скакунов, нельзя повторно выпускать игроков в поле. [15]

16. Прыгуны и пятнашки.

Организация. Участники игры делятся на две равные команды, каждая из которых выстраивается вдоль боковых сторон зала лицом к середине. По жребию одна команда назначается прыгунами, вторая - пятнашками. На площадке делается разметка. В 1м от лицевой границы площадки проводится стартовая линия (для бегунов), а впереди, через три метра вторая стартовая линия (для прыгунов). Перед этой линией (в 10-12м от нее) чертят полосу шириной 1,5-2м.

Ход игры. По команде учителя «На старт!» четверо игроков из команды прыгунов занимают места за второй линией. За ними в затылок тут же встают за ближайшую к стене линию четверо из команды пятнашек. По команде «Внимание!» прыгуны и пятнашки принимают положение высокого старта, а по команде «Марш!» все выбегают вперед. Задача прыгунов — быстрее достичь полосы и перепрыгнуть через нее. Задача пятнашек — успеть осалить прыгунов прежде, чем они сделают прыжок (пятнашки не прыгают). Если прыгуна не успеют осалить до прыжка, его команда получает очко. Пятнашка, который коснется прыгуна рукой до начала прыжка, также получает одно очко.

Правила. После первых четверок в борьбу вступают вторые четверки прыгунов и пятнашек, пока все не примут участия в игре. После этого команды меняются ролями и местами на линиях старта. В итоге игры побеждает команда, набравшая больше очков. Правила разрешают пятнашкам салить любого игрока или нескольких игроков. Касание засчитывается только до момента отталкивания. Прыгун, заступивший за пределы полосы или не перепрыгнувший полосу, считается осаленным.

Примерные упражнения включенные в содержание игрового метода

Ловля мяча после отскока от пола:

1. Передача мяча в стену одной рукой под слегка поднятой ногой и ловля его другой рукой после отскока от пола.
2. Передача мяча в стену и ловля его после отскока от пола. Расстояние до стены 4-5м. Варианты выполнения:
 - передачи попеременно двух мячей в стену и ловля их после отскока от пола;
 - передача мяча в пол и ловля его после отскока от стены.
3. Передача мяча в стену и ловля его после отскока от пола из исходного положения сидя на полу лицом к стене.
4. Передача двумя руками в стену на месте на расстоянии 3-4 м с отскоком от пола. Во время передачи игрок должен успеть выполнить один удар мяча впол, прежде, чем отправить мяч в стену.

Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту:

1. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.
2. Ведение мяча правой и левой рукой в положении сидя.
3. Ведение мяча в движении с изменением высоты отскока.
4. Ведение одного или двух мячей передвигаясь разным темпом.
5. Бег скрестным шагом, приставным с ведением мяча.
6. Скоростное ведение мяча. По сигналу кувырок вперед и продолжение ведения.
7. Ведение мяча по прямой, по сигналу – поворот и ведение в другом направлении.
8. Упражнение в парах. У каждого по мячу. Игроки ведут мяч, а третий мяч стараются передавать друг другу.

Ловля передач мяча с шагом:

1. Передачи мяча в парах с изменением расстояния между партнерами. С каждой передачей партнеры сближаются, затем удаляются друг от друга.

2. Передача в парах. Расстояние между игроками 2-3 м. Один из партнеров все время отдает передачи, располагаясь на месте, а другой, перемещаясь приставными шагами вправо – влево, получает и возвращает передачу. Игроки работают по времени.

3. Подбрасывание мяча над собой и передача партнеру с шагом.

4. Точное набрасывание мяча партнером и обратная передача с шагом.

Бросок мяча в корзину одной рукой с места, двумя руками снизу и от груди после ведения:

1. Выполнение броскового движения рукой таким образом, чтобы мяч перекатился и опустился на тыльную сторону кисти.

2. Броски с трех точек на расстоянии 4-5 м от кольца. Выполнить по 5-10 бросков с каждой точки. Можно менять точки и расстояние до кольца.

3. Игрок выполняет короткое ведение, остановку прыжком или шагом и выполняет бросок по кольцу двумя руками снизу или от груди.

4. Игроки выполняют передачи друг другу на расстоянии 3 м от кольца. После 3-4 передач один из игроков выполняет бросок одной рукой с места.

5. Выполнить по 10 бросков одной рукой с места, двумя руками снизу и от груди после ведения со средней и дальней дистанции. После каждого броска игрок делает рывок до центральной линии и возвращается обратно для броска.

3.2. Выявление результативности обучения игре в баскетбол при помощи усовершенствованного игрового метода

На первом этапе проведенного исследования было проведено тестирование, в результате которого был установлен изначальный уровень развития баскетбольных умений и навыков уровень.

Таблица 1

Уровень развития баскетбольных умений и навыков в контрольной и экспериментальной группе констатирующий этап эксперимента

№ п/п	Тесты (ед. измерения)	Значение показателей		Значение критерия сравнения
		контрольная группа 9 «Б»	Экспериментальная 9 «А»	
		Среднее и его ошибка		$T_p < T_t$ при $\alpha = 0,05$
1.	Скоростное ведение мяча (дистанция 60 метров)	10,2+/- 0,06	10,3+/- 0,05	1,30 < 2,093
2.	Прыжок в длину с места (см.)	158 +/- 0,75	157+/- 0,68	0,2 < 2,093
3.	Прыжок в высоту (см.)	32,9 +/- 0,50	33,0 +/- 0,48	0,14 < 2,093
4.	Прыжки с броском мяча об щит (30с)	15,75 ± 0,75	16,45 ± 1,33	0,9

Таблица 2

**Измерение умений штрафного броска в контрольной и экспериментальной группе констатирующий этап эксперимента
(https://www.psychol-ok.ru/statistics/student/student_02.html)**

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	3	4	-1	0.08	1	0.0064
2	4	3	0	-0.92	0	0.8464
3	5	3	1	-0.92	1	0.8464
4	6	4	2	0.08	4	0.0064
5	3	5	-1	1.08	1	1.1664
6	4	5	0	1.08	0	1.1664
7	5	5	1	1.08	1	1.1664
8	3	4	-1	0.08	1	0.0064

9	2	1	-2	-2.92	4	8.5264
10	4	2	0	-1.92	0	3.6864
11	5	6	1	2.08	1	4.3264
12	4	5	0	1.08	0	1.1664
Суммы:	48	47	0	-0.04	14	22.9168
Среднее:	4	3.92				

Результат: $t_{эмп} = 0.2$

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.07	2.82

Как можно заметить из данных таблицы, в обеих группах был практически одинаковый уровень развития баскетбольных умений и навыков. Это четко видно по результатам теста в обеих группах на констатирующем этапе эксперимента. Как видно из таблицы 1 по всем показателям обеих групп примерно одинаковый. Результаты не достоверны.

Таблица 3

Уровень развития баскетбольных умений и навыков в контрольной и экспериментальной группе заключительный этап эксперимента

№ п/п	Тесты (ед. измерения)	Значение показателей		Значение критерия сравнения
		контрольная группа 9 «б»	Экспериментальная 9 «а»	
		Среднее и его ошибка		$T_p < T_t$ при $\alpha = 0.05$

1.	Скоростное ведение мяча (дистанция 60 метров)	9,88+/- 0,06	9,46+/- 0,06	4,76 > 2,093
2.	Прыжок в длину с места (см.)	161 +/- 3,18	170 +/- 3,02	10,3 > 2,093
3.	Прыжок в высоту с места (см.)	33,2 +/- 0,2	34,7 +/- 0,3	4,29 > 2,093
4.	Прыжки с броском мяча об щит (30с)	16,33 ± 1,82	18,21 ± 0,84	1,26

Таблица 4

Измерение умений штрафного броска в контрольной и экспериментальной группе заключительный этап эксперимента

(https://www.psychol-ok.ru/statistics/student/student_02.html)

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	4	5	-0.58	-0.17	0.3364	0.0289
2	5	5	0.42	-0.17	0.1764	0.0289
3	6	6	1.42	0.83	2.0164	0.6889
4	7	5	2.42	-0.17	5.8564	0.0289
5	4	5	-0.58	-0.17	0.3364	0.0289
6	5	6	0.42	0.83	0.1764	0.6889
7	4	5	-0.58	-0.17	0.3364	0.0289
8	4	5	-0.58	-0.17	0.3364	0.0289
9	4	3	-0.58	-2.17	0.3364	4.7089
10	4	4	-0.58	-1.17	0.3364	1.3689
11	5	7	0.42	1.83	0.1764	3.3489
12	3	6	-1.58	0.83	2.4964	0.6889
Суммы:	55	62	0.04	-0.04	12.9168	11.6668
Среднее:	4.58	5.17				

Результат: $t_{\text{эмп}} = 1.4$

Критические значения

$t_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.07	2.82

Полученное эмпирическое значение t (1.4) находится в зоне незначимости.

В результате проведенного исследования и повторного тестирования были получены данные, из которых видно, что произошел прирост показателей. Это говорит о том, что усовершенствованное содержание игрового метода показало результативность в практике образовательного процесса.

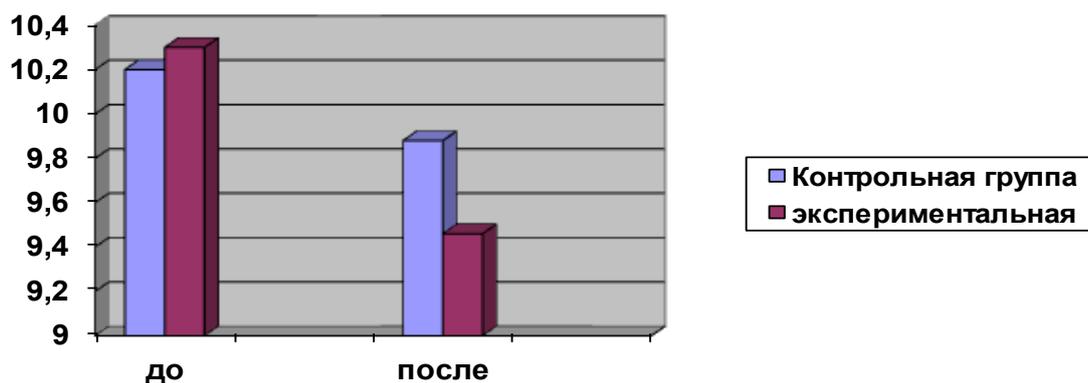


Рисунок 1

Изменение уровня средних показателей теста:
Скоростное ведение мяча (дистанция 60 метров)

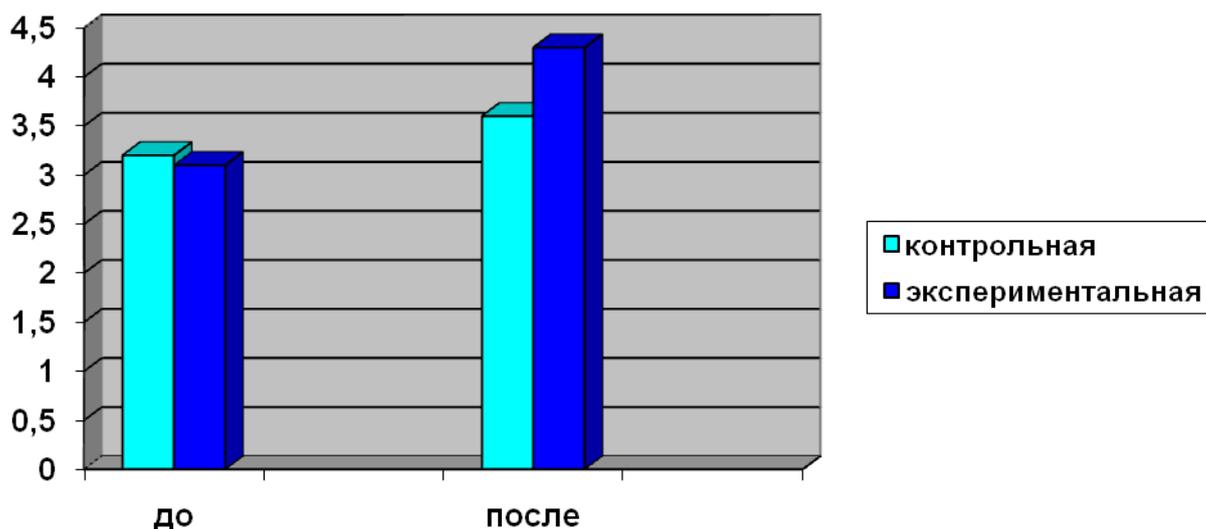


Рисунок 3

Изменение уровня средних показателей теста: Прыжок в длину с места.

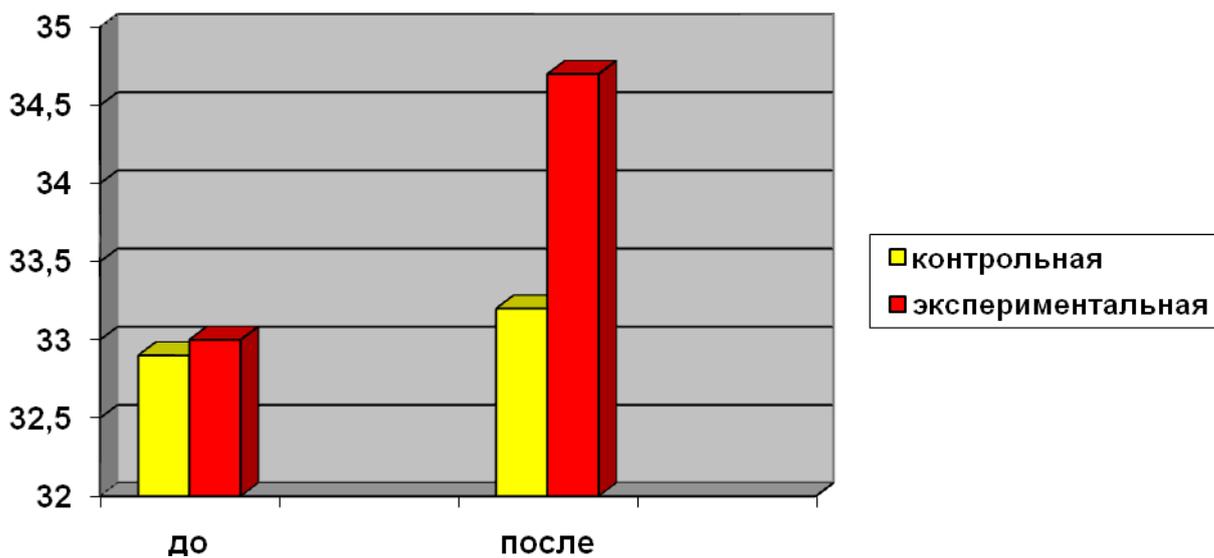


Рисунок 4

Изменение уровня показателей теста: Прыжок в высоту (см).

Анализ полученных данных позволяет утверждать, что использование усовершенствованного игрового метода на уроках физической культуры при обучении игре в баскетбол экспериментальной группы оказало на них положительное влияние.

ВЫВОДЫ

1. В ходе литературных источников мы выявили анатомо-физиологические особенности обучающихся 9 классов. Этот возрастной период характеризуется бурным развитием физических качеств и является чрезвычайно благоприятным для целенаправленного обучения игре в баскетбол посредством игрового метода. Игровой метод является одним из результативных средств, помогающих снять нервное напряжение и вызывать положительные эмоции у обучающихся. С этой целью игровой метод получил широкое распространение не только в занятиях в общеобразовательной средней школе, но и с начинающими спортсменами.

2. Мы определили уровень умений и навыков игре в баскетбол у обучающихся 9 классов, контрольной и экспериментальной групп. В обеих группах был практически одинаковый уровень развития баскетбольных умений и навыков. Это четко видно по результатам теста в обеих группах на констатирующем этапе эксперимента. Как видно из таблицы 1 по всем показателям обеих групп примерно одинаковый. Результаты не достоверны.

3. Обоснованное усовершенствование содержания игрового метода состоит из 15 специальных игр и упражнений с их описанием, правилами и организацией проведения и соответствует разделу обучения и совершенствования баскетболу по школьной программе для школьников данного возраста.

4. В результате применения усовершенствованного игрового метода произошел очевидный прирост умений и навыков игре в баскетбол у экспериментальной группы, полученные данные подтвердили нашу гипотезу.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андрианов, М.В. Технология физического воспитания школьников 2 - 4 классов с использованием универсальных средств спортивной борьбы: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Андрианов Михаил Владимирович - Тула, 2016. - 184 с.
2. Андреев, М.М. Развитие физических качеств младших школьников в процессе освоения учебного содержания игры футбол: авт. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Андреев Михаил Михайлович. - Москва, 2011. - 23 с.
3. Арсентьева, В.П. Игра - ведущий вид деятельности в дошкольном детстве: учебное пособие / В.П. Арсентьева. - М.: ФОРУМ, 2012. - 144 с.
4. Бальсевич, В.К. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе / В.К. Бальсевич [и др.] // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 4. - С. 56-60.
5. Бальсевич, В.К. Концепция информационно-образовательной кампании по разрыванию национальной системы спортивно ориентированного физического воспитания обучающихся в общеобразовательных школах Российской Федерации / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2009. - № 1. - С. 11-17.
6. Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: теория и методика / М.М. Боген. - М.: Либроком, 2011. - 200 с.
7. Буковский, В.А. Физиологические основы здоровья и долголетия: теория и практика оздоровительной гимнастики: учебное пособие / В.А. Буковский, К.В. Сухинина. - Иркутск: ИГУ, 2014. - 147 с.
8. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. - Белгород: Изд-во Белый город, 2013. - 144 с.
9. Галимская, О.Г. Формирование двигательного опыта старших дошкольников посредством спортивных игр: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Галимская Ольга Генриховна. - Белгород, 2017. - 195 с.

- 10.Ганов, Е.Н. Методические аспекты становления и пути модернизации физического воспитания детей дошкольного возраста / Е.Н. Ганов // Современные проблемы физического воспитания подрастающего поколения: перспективы и пути решения: сборник мат. с межд. участием науч.-практ. конференции. -Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2017. - С. 355-359.
- 11.Гибадуллин, М.Р. Спортивно ориентированное физическое воспитание учащихся 5 - 6 классов на основе лыжной подготовки: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Гибадуллин Марат Рустамович. - Набережные Челны, 2010. - 171 с.
- 12.Глушкова, Г. В. Иллюстрированная картотека подвижных игр и игровых упражнений: для формирования двигательного опыта у детей 5-7 лет : 48 карточек / Г.В. Глушкова. - М.: Линка-пресс: Обруч, 2016. - 48 отд. л..
- 13.Дворкина, Н.И. Система формирования базовой личностной физической культуры ребенка на этапах дошкольного онтогенеза: дисс. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Дворкина Наталья Ивановна. - Майкоп, 2015. - 448 с.
- 14.Ефименко, Н.Н. Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве / Н.Н. Ефименко. - М.: Дрофа, 2014. - 288 с.
- 15.Иванова, В.А. Методика развития психофизических качеств детей 6-7 лет с детским церебральным параличом средствами спортивных игр: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Иванова Виктория Алексеевна. - Хабаровск, 2011. -27 с.
- 16.Коломийцева, Н.С. К вопросу об использовании элементов спортивных игр при организации занятий физической культурой с детьми дошкольного возраста / Н.С. Коломийцева, Н.Х. Кагазежева, Н.В. Доронина //Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. - 2014. - Т. 9. - № 1. -С. 270-271.
- 17.Коломыченко, С. С. Обогащение двигательного опыта дошкольников в играх со скакалками / С.С. Коломыченко, С. Ермакова // Дошкольное воспитание. - 2016. - № 6. - С. 53-59.
- 18.Константинова, Е.А. Оценка двигательного развития детей старшего дошкольного возраста с учетом коммуникативного компонента / Е.А. Константи-

- нова // Вестник Сибирского института бизнеса и информационных технологий. - 2016. - №2 (18). - С.133-137.
- 19.Кузнецов, П.К. Гуманистические ценности массового спорта как средство формирования всесторонне развитой личности / П.К. Кузнецов // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. - 2012. - № 15. - С. 164-169.
- 20.Магомедов, А.М. Возможности использования подвижных игр с элементами ориентирования в процессе физического воспитания дошкольников / А.М. Магомедов, Б.М. Каялов, М.С. Бараданов. - Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. - 2016. - № 48. - С.268-272.
- 21.Маньчук, А.С. Использование элементов спортивных игр на занятиях с детьми старшего дошкольного возраста в условиях детских дошкольных учреждений / А.С. Маньчук, А.Б. Курмель, В.П. Навойчик / Спортивные игры в физическом воспитании и спорте: Материалы международной научно-практической конференции - Смоленск, 2011. - С.145-150.
- 22.Маттис, О.И. Обогащение двигательного опыта в играх с предметами // Вопросы дошкольной педагогики. - 2017. - №2. - С. 65-66.
- 23.Махинова, О.В. Эмоции в жизни человека. Значение спорта в воспитании чувств и эмоций / О.В. Махинова, И.Е.Мяснева, Д.А. Повалюхина //Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. - 2015. - № 8-2. -С. 154-157.
- 24.Мельникова, Ю.А. Методика физической подготовки детей дошкольного возраста, занимающихся футболом / Ю.А. Мельникова, Н.К. Мельников // Человек. Спорт. Медицина. - 2017. - Т.17. - №2. - С.81-88.
- 25.Микляева, Н.В. Физическое развитие дошкольников. Ч.1. Охрана и укрепление здоровья / Н.В. Микляева. - М.: Творческий центр Сфера, 2015. -144 а
- 26.Мирахмедов, Ф.Т. Двигательная активность и здоровье / Ф.Т. Мирахмедов, Г.О. Абдураимова // Молодой ученый. - 2017. - №2. - С. 266269.
- 27.Митрофанова, Г.Н. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с детьми старшего дошкольного возраста в современных условиях / Г.Н. Митрофанова, Я.А. Политаева // Развитие современного образования: теория, ме-

- тодика и практика: материалы VII Междунар. науч.-практ. конф. - Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. - № 1 (7). - С. 137-139.
- 28.Мухина, М.П. Формирование двигательных способностей детей дошкольного и младшего школьного возраста в условиях комплексного физического воспитания / М.П. Мухина // Физическая культура, спорт-наука и практика. - 2017. - №3. - С.14.
- 29.Обухова, Л.И. Педагогические условия обогащения самостоятельной двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста / Л.И. Обухова // Педагогический опыт: теория, методика, практика: материалы X Междунар. науч. практ. конф. (Чебоксары, 22 янв. 2017 г.). В 2 т. Т. 2 / ред.кол.: О.Н. Широков [и др.] - Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2017. - № 1 (10). -С. 105-108.
- 30.Петренкина, Н.Л. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста: дисс. . канд. пед. наук: 13.00.04 / Петренкина Наталия Леонидовна. -СПб, 2004. - 157 а
- 31.Плешакова, О.И. Планирование физической нагрузки с учетом сезонных «зон риска» здоровью детей старшего дошкольного возраста: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Плешакова Ольга Ивановна. - Волгоград, 1998. - 187 с.
- 32.Погребная, Е.А. Танцевально-двигательная подготовка как фактор модернизации содержания физического воспитания детей 5-6 лет: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Погребная Елена Анатольевна. - Краснодар, 2003. -21 с.
- 33.Погребак, Ю.Б. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов у девочек 3-6 (7) лет, с помощью подвижных игр, занимающихся художественной гимнастикой / Ю.Б. Погребак // Дошкольное образование в стране и мире: исторический опыт, состояние и перспективы: Материалы международной научно-практической конф. - Пенза; Москва; Витебск, 2012. - С. 16-18.
- 34.Правдов, М.А. Влияние занятий на основе использования элементов игры в футбол на развитие координационных способностей у детей 5-7 лет / М.А. Правдов, Ю.Н. Ермакова, Д.М. Правдов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2010. - № 5 (63). - С. 83-87.

35. Решетов, Д.В. Методика использования подвижных игр в физическом воспитании старших дошкольников с акцентом на формирование социальной активности: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Решетов Денис Владимирович. - Волгоград, 2010. - 172 с.
36. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. - 2-е изд. (1946г.). - СПб: 2002. - 720 с.
37. Сабуркина, О.А. Влияние подвижных игр с элементами гимнастики на морфофункциональные показатели детей дошкольного возраста. / О.А. Сабуркина, Л.Г. Гаврилова, В. А. Овчаров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2013.-№12(106). - С.53-55.
38. Сабуркина, О.А. Методика использования спортивных игр в физическом воспитании детей дошкольного возраста. / О.А. Сабуркина, М.А. Вершинин, Н.В. Финогенова // Фундаментальные исследования. - 2015.-№2.-С.1289-1293.
39. Сабуркина О.А. Физическое воспитание старших дошкольников на основе использования средств спортивных игр. / О.А. Сабуркина, М.А.Вершинин, Н.А. Финогенова // Теория и практика физической культуры. - 2017. - №6. - С.57-58.
40. Сабуркина О.А. Взаимосвязь морфофункциональных показателей детей 4-6 лет, принимающих активное участие в подвижных играх с элементами гимнастики / О.А. Сабуркина, Л.Г. Гаврилова, В.А. Овчаров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2018. - №4(158). - С.56-60.
41. Самусенков, О.И. Педагогическая технология реализации социально-культурного потенциала игровых видов спорта в работе с юными спортсменами: На примере футбола: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Самусенков Олег Иосифович. - М., 2000. - 27 с.
42. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - М.: Спорт, 2015. - 620 с.
43. Степанов, А.Я. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол»: учеб.-метод. пособие / А.Я. Степанов, А.В. Лебедев; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. -Владимир: Изд-во ВлГУ, 2015. - 80 с.

- 44.Финогенова, Н.В. Построение физического воспитания детей дошкольного возраста на основе элементов спортивных игр / Н.В. Финогенова, С. Сухда, Л.Н. Волошина // Современные проблемы физического воспитания подрастающего поколения: перспективы и пути решения: сборник мат. с межд. участием науч.-практ. конференции. - Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2017. -С. 132-136.
- 45.Фомина, Н.А. Интеллектуальное развитие ребенка в процессе музыкально-двигательной деятельности / Н.А. Фомина, С.Ю. Максимова, Е.П. Прописнова // Теория и практика физической культуры. - 2016. - № 10. -С. 62-65.
- 46.Фонарева, Е.А. Моделирование содержания и организации спортивного образования на основе фитнес-аэробики в условиях общеобразовательной школы: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Фонарева Екатерина Александровна. - Набережные Челны, 2011. - 145 с.
- 47.Яковлев, А.С. Подготовка спортивного резерва в дзюдо на основе спортивно ориентированного физического воспитания младших школьников: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Яковлев Алексей Сергеевич. - Волгоград, 2012. - 194 с.
- 48.Allen, M.S.Sport participation, screen time, and personality trait development during childhood/Vella, S.A., Laborde, S.// British Journal of Developmental Psychology. - 2015. - 33(3). - P. 375-390.
- 49.Bellamkonda, S.Head impact exposure in practices correlates with exposure in games for youth football players/Woodward, S.J., Campolettano, E., (...), Stitzel, J.D., Crisco, J.J.// Journal of Applied Biomechanics. - 2018. - 34(5).-P.354-360.
- 50.Chen, H. Effects of Active Videogame and Sports, Play, and Active Recreation for Kids Physical Education on Children's Health-Related Fitness and Enjoyment / Sun, H.// Games for Health Journal. - 2017. - 6(5). - P.312-318.