

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
**КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им.**  
**В.П.Астафьева**  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

**ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ им. И.С. Ярыгина**

**Кафедра теории и методики спортивных игр**

**Специальность 050720.65 Физическая культура**  
(очная форма обучения)

ДОПУЩЕН К ЗАЩИТЕ:  
Зав. кафедрой ГиМСИ  
к.п.н Стручков В.И.

«\_\_»\_\_\_\_\_2015 г.

Выпускная квалификационная работа

**Обучение младших школьников технике броска мяча с места одной  
рукой от плеча в баскетболе.**

Выполнил студент группы 51 \_\_\_\_\_ А.С. Гуторов

Научный руководитель:  
старший преподаватель \_\_\_\_\_ Ю.К.Фадеев

Рецензент:  
Старший преподаватель \_\_\_\_\_ В.М.Коннов

Дата защиты «\_\_»\_\_\_\_\_2015 г.

Оценка \_\_\_\_\_

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1. БАСКЕТБОЛ КАК МЕТОД ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ</b> .....	6
1.1 Анатомо – физиологические особенности детей младшего школьного возраста.....	6
1.2 Характеристика баскетбола как средства воспитания школьников.....	17
1.3 Хронология баскетбола.....	19
1.4 Характеристика, классификация и значение бросков в современном баскетболе.....	27
1.5 Требования к современным броскам и методика начального обучения...	29
<b>ГЛАВА II. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ И ОБСЛЕДУЕМЫЕ</b> .....	35
2.1.Цель, задачи и методы исследования.....	35
2.2.Организация исследования.....	36
2.3.Педагогический эксперимент.....	36
<b>ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ</b> .....	38
3.1 Эффективность экспериментальной методики обучения и динамики, показателей результативности бросков одной рукой от плеча.....	38
3.2 Типичные ошибки, выявленные в процессе обучения.....	41
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	44
<b>БИБЛИОГРАФИЯ</b> .....	47
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b> .....	49

## ВВЕДЕНИЕ

В современной жизни всё больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами является, прежде всего, спортивные игры.

Современный баскетбол находится в стадии бурного творческого подъема, направленного на активизацию действий, как в нападении, так и в защите.

Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи.

В соответствии с комплексной программой физического воспитания школьников (Матвеев Л.П., 1995г.) баскетбол является одним из средств физического воспитания. Техника игры в баскетбол многообразна. Важнейшим техническим приёмом являются броски. От точного броска зависит успех в игре. Броскам мяча школьники начинают обучаться во вторых классах. Однако, мы не нашли данных литературы, отражающих уровень обучаемости школьников броскам, которые изучаются по школьной программе. Знание уровня обучаемости и динамики становления техники броска позволит учителям подбирать и использовать в уроке средства, обеспечивающие обучение на более высоком уровне. Поэтому наша работа актуальна.

**Цель исследования:** Разработать методику обучения младших школьников технике броска с места одной рукой от плеча в баскетболе на основе выявления и исправления ошибок.

**Объект исследования** - учебный процесс учащихся младших классов.

**Предмет исследования** – методика обучения младших школьников технике броска с места одной рукой от плеча в баскетболе.

**Гипотеза:** мы предполагаем, что применение экспериментальной методики обучения на основе выявления и последующего исправления

ошибок повысит эффективность процесса обучения броскам в баскетболе младших школьников.

Из поставленной гипотезы вытекают следующие задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу по данной теме.
2. Разработать методику обучения броску одной рукой с места на основе выявления и исправления ошибок, выявить динамику формирования навыка.
3. Экспериментальным путем опробовать разработанную методику и сделать выводы о её эффективности.

Методологической основой послужили научные идеи и работы А.Я. Гомельского, Б.А. Ашмарина, С.Г. Башкина, А.М. Грасиса, Ю.М. Портного, В.З. Бабушкина и других ученых теории и методики физического воспитания, физической культуры и спорта, баскетбола.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Видеосъемка.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Тестирование.
5. Метод математической статистики.
6. Педагогический эксперимент.

В процессе исследования изучалась литература по теме исследования. Анализ научно-методической литературы осуществлялся для постановки задач, подбора методов исследования, обсуждения полученных результатов.

Видеосъемка осуществлялась для последующего воспроизведения выполняемых испытуемым действий. Педагогическое наблюдение за действиями школьников проводилось в процессе учебно-тренировочных занятий для визуального определения ошибок при бросках.

## ГЛАВА I. БАСКЕТБОЛ КАК МЕТОД ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

### 1.1 Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста.

Разработка и научное обоснование эффективных средств и методов физического воспитания, как и любых других учебных дисциплин, ведутся с учетом возрастных особенностей детей. Только при таком подходе физическое воспитание способствует сохранению и укреплению здоровья детей, улучшению их физического развития.

В каждом возрастном периоде выявляются свои особенности в строении и функциях отдельных систем и органов.

У детей от 7 до 11 лет, т. е. младшего школьного возраста, это период равномерного, но достаточно интенсивного развития организма. К 11-ти годам рост ребенка достигает 140 см, а вес — 34 кг. Ежегодно в этот период вес увеличивается в среднем на 2—4 кг, рост и окружность грудной клетки — на 2—4 см.

Усиленно формируются кости и мышечная система в целом, начинают срастаться кости таза, происходит окостенение костей кисти, предплечья. Мальчики растут в основном за счет увеличения длины ног, девочки — за счет увеличения туловища. Укрепляются суставы. Межпозвоночные сочленения сохраняют в своем составе хрящи, поэтому обладают большой эластичностью и подвижностью. Изгибы позвоночника, свойственные взрослым, у детей в этом возрасте только формируются. Неправильное положение тела в течение продолжительного времени может привести к нарушениям осанки.

Увеличивается мышечная масса. Строение мышц детей заметно отличается от строения мышц взрослых. Мышцы детей эластичны, при сокращении они сильнее укорачиваются, а при расслаблении больше удлиняются. Нужно иметь в виду, что мышцы развиваются у детей неравномерно: быстрее — крупные, медленнее — малые. Это одна из причин

того, что в младшем школьном возрасте учащиеся неуверенно выполняют "тонкие" движения, например, кистью, плохо справляются с заданиями на точность физического действия. В этом возрасте следует ограничивать высоту прыжков, так как кости тела еще весьма подвижны; уменьшать нагрузку при выполнении упражнений в висах и упорах, из-за того что кости грудной клетки еще не срослись и не окрепли. Осторожность в дозировании упражнений и выборе их обусловлена также тем, что вегетативные функции, обслуживающие движения, отстают в развитии моторики.

Отмечается относительная слабость дыхательных мышц. Недостаточная глубина дыхания компенсируется сравнительно большей его частотой — от 20 до 22 раз в минуту. Жизненная емкость легких, т. е. количество воздуха, которое можно выдохнуть после максимального вдоха, от 7 до 12 лет увеличивается с 1300 до 2000 мл.

Чем меньше лет ребенку, тем активнее происходит в его организме обмен веществ. Продолжающийся рост и увеличение массы тела требуют усиленного питания. Происходит большая, чем у взрослых, отдача тепла в связи с относительно большой поверхностью тела по сравнению с его массой. Поэтому потребность в питании на 1 кг массы у ребенка больше, чем у взрослого. Так, если у взрослого она составляет 45—50 больших калорий, то в 8 лет — 77, в 10 лет — около 70, чем вызвана необходимость кормить детей 4—5 раз в сутки.

У ребенка данного возраста развиваются и совершенствуются основные естественные движения, в частности, рабочие движения кисти и пальцев. Меняется и отношение к движениям. Прежний интерес к самому процессу движения сменяется все большей заинтересованностью в результатах действий. Радость и удовлетворение доставляют не только сама двигательная деятельность, но и достижение цели при определенном действии. Движения становятся все более точными, координированными (согласованными).

Однако развитие механизмов центральной нервной системы еще

недостаточно, поэтому недостаточна способность к длительной продуктивной работе, к длительному мышечному напряжению и дети быстро утомляются.

В 7—8 лет интенсивно растет темп движений. У мальчиков более прогрессивное его увеличение, чем у девочек. Точность движений у 8-летних детей также развита недостаточно. Ошибки при воспроизведении движений заданных параметров составляют 45—50%. Систематические физические упражнения с применением методов, облегчающих воспроизведение движений определенных пространственно-временных параметров (текущая информация, коррекция, комментирование), приводят к улучшению точности движений по пространственным характеристикам на 40—45%, временным — на 30%, силовым — на 35%.

К 7—8-ми годам вырабатывается нормальная поза прямостояния, у детей этого возраста поза прямостояния при смещении опоры сохраняется лучше, чем у подростков.

Совершенствование пространственной ориентации связано в первую очередь с развитием проприоцептивной чувствительности. Она достигает у младших школьников такого уровня, который позволяет разучивать сложные движения. Дети хорошо дифференцируют мышечные ощущения, а отдельные технически сложные упражнения для них более доступны, чем для взрослых.

Выносливость в динамической работе в 8 лет у девочек и мальчиков существенно не отличается. Статическая выносливость уступает выносливости взрослых. Статическая выносливость мышц спины имеет тесную связь с правильной осанкой детей. Поэтому развитие статической выносливости крупных мышечных групп туловища (особенно спины) становится своеобразным средством предупреждения у детей различных отклонений от правильной осанки.

Возрастные изменения сердечнососудистого аппарата от 7 до 11 лет характеризуются равномерностью и относительно более медленными

темпами увеличения объема сердца по сравнению с суммарным просветом сосудов. Это одна из существенных причин относительно низкого артериального давления в 7—8 летнем возрасте.

Иннервационный аппарат сердца развивается неравномерно: симпатические влияния на сердце в 7—11-летнем возрасте более выражены, чем парасимпатические. С возрастом наблюдается повышение тонуса блуждающего нерва, что приводит к замедлению сердечного ритма. В 7—8 лет частота сердечных сокращений достигает 90—92 ударов в минуту.

Мышечная деятельность динамического характера сопровождается учащением пульса у 8—9-летних детей до 184—188 ударов в минуту. Предельная частота пульса у мальчиков в 8—11 лет несколько ниже, чем у девочек.

Средняя величина систолического давления после максимальной работы динамического характера у 8—9-летних детей 120 мм рт. ст. Выполнение работы статического характера детьми 7—9 лет вызывает учащение пульса на 18% от исходного уровня.

У детей относительный вес крови больше, чем у взрослых. В возрасте от 7 до 11 лет он составляет 9% массы тела против 7—8% у взрослых. Число эритроцитов в крови увеличивается с 4,8 млн. до 4,9 млн. в 1 мм<sup>3</sup>. Число лейкоцитов уменьшается с 10600 до 8200 в 1 мм<sup>3</sup>. Мышечная работа, выполняемая детьми в 7—11 лет, существенных изменений в лейкоцитарной формуле не дает. Это объясняется, очевидно, тем, что объем работы в этом возрасте сравнительно невелик и заметного влияния на кроветворную способность организма не оказывает.

В младшем школьном возрасте дети могут легко овладевать движениями технически сложных форм, так как в 7—8 лет высшая нервная система уже имеет высокую степень развития. К этому времени заканчиваются рост и структурная дифференцировка нервных клеток.

Но функциональным показателям нервной системы еще далеко до совершенства. Сила нервных процессов у младших школьников



относительно невелика. Резко выражено запредельное торможение при действии сверхсильных, монотонных и длительных раздражителей. Внутреннее (особенно запаздывающее) торможение еще неустойчиво. Поэтому, не успев выслушать объяснения учителя, дети начинают выполнять упражнение. Тогда точность деталей движений подменяется угадыванием правильности выполнения. Дальнейшее корректирование движений идет путем сравнения с выполнением упражнения другими детьми, а также под воздействием указаний педагога. Особенности запаздывающего и дифференцированного торможения учитывают при обучении детей командам, элементам строя и фигурной маршировке. Преподаватель находит оптимальные интервалы между предварительной и исполнительной командами. Быстрая смена одних упражнений другими без предварительного их усвоения также нежелательна.

Возбудительные и тормозные процессы в этом возрасте легко иррадиируют, "расплываются" по коре головного мозга. Вот почему выполнение движений отличается неточностью. Анализ близких по структуре движений затруднен. Новые условные связи образуются быстро, но трудно дифференцируются. При разучивании физических упражнений лучше использовать целостный метод, облегчая выполнение основного задания системой подводящих и подготовительных действий.

Дети младшего школьного возраста могут оперировать понятиями, логически мыслить и сопоставлять факты и события. Поэтому на уроках физической культуры в школе, на тренировках наряду с наглядными методами обучения широко используются и словесные методы. Причем словесные объяснения должны вызывать у детей ассоциации с ранее прочувствованными, известными двигательными действиями, носить образный характер.

Следует также приучать детей к своеобразному словесному отчету — описанию выполняемого упражнения. Отчет будет лучше и полнее, если объяснения учителя яркие, доступные, легко воспринимаемые.

Дети в 7—10 лет любят уроки физической культуры. Этот период — один из самых эффективных для формирования у них привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. В младшем школьном возрасте развиваются мышечно-двигательные ощущения, улучшается зрительный и кинестетический контроль за выполнением движений. Совершенствование координации между зрительными ощущениями и выполнением движений — очень важная задача физического воспитания детей. Особенность восприятия младших школьников — целостность, нерасчлененность. Дети часто по самым случайным признакам пытаются угадать, а не выяснить особенности показываемого предмета, движения, действия. В этом возрасте усиливается роль слова в восприятии элементов и деталей движений. Слова служат ориентиром, могут привлекать внимание. Учитывая такие особенности, педагог при показе движений опирается на объяснение, вводит специальные термины, предлагает выполнять упражнения только по объяснению. Однако при этом нужно соблюдать меру, не забывая пополнять знания различными зрительными представлениями.

Для развития восприятия большое значение имеют систематически приводимые преподавателем сравнения движений, расчленение их на важнейшие детали. Дети в 7—10 лет недостаточно точно воспринимают интервалы времени: короткие промежутки времени они обычно недооценивают. Много затруднений вызывает у них и ориентировка в самом пространстве зала, площадки. Они путают правую и левую стороны. Поэтому рекомендуется систематически тренировать детей в этих достаточно сложных для них процессах. Объем внимания младших школьников узок: они одновременно могут воспринимать одно-два движения или не связанные между собой элементы движений. Внимание их часто переключается на всевозможные второстепенные объекты и элементы движений. Рассеянность нередко оказывается следствием переутомления, отсутствия привычки внимательно смотреть и слушать.

Приведенные отдельные возрастные характеристики детей младшего школьного возраста, понимание процессов, лежащих в основе возрастных изменений, помогают избежать ошибок в методике преподавания, в Подборе и дозировании физических упражнений. Характеристики физического развития и физической подготовленности детей являются и отправными ориентирами для совершенствования преподавания учебного предмета "Физическая культура".

Изменения в политической, экономической, общественной жизни в мировом сообществе ставят новые цели воспитания, требуют новых подходов к физическому воспитанию детей. В настоящее время формированию системы ценностных ориентации учащихся уделяется большое внимание. Современное школьное воспитание и обучение связаны с разработкой новых концептуальных основ, внедрением альтернативных программ. Система школьного воспитания, направленная на реализацию идей гуманизации, педагогического сотрудничества, преследует цель максимально удовлетворить запросы родителей и общества по обучению, воспитанию, развитию и оздоровлению детей, ориентации их сознания на общечеловеческие ценности. Широкими возможностями в формировании правильных ценностных ориентации располагает физическая культура с ее богатейшими духовными средствами.

Создание условий для сохранения и укрепления здоровья школьников.  
Формирование ценностных ориентации.

Ценность — то, что значимо для жизни человека, тот предпочтительный объект, присутствие которого оказывает влияние на содержательный ход жизни. Ценность определяет содержание жизни человека, переживания, раздумья, действия, поступки. Ценность заключается в самом субъекте, рождается и развивается благодаря усилиям его в активной деятельности, через интенсивную работу сознания.

Необъятный мир материальных и духовных ценностей, их разнообразие, различие, противоположность порождают необходимость

упорядочения представлений человека, чтобы он мог выделить для себя ценности более или менее предпочтительные. Для осознания степени важности той или иной ценной ориентации требуется точно знать, что она значит в жизни, увидеть ее в ряду других общечеловеческих ценностей и отнести к конкретной группе.

Физическая культура как совокупность предметных ценностей включает материальные и духовные ценности, созданные в обществе в результате обеспечения необходимой по эффективности физкультурной деятельности и для нее. На каждом этапе развития физической культуры они составляют ее ценностное содержание и в этом качестве являются для каждого, кто к ней приобщается, предметом освоения, использования, а по возможности, и дальнейшего совершенствования.

Ценностно-ориентационная система физической культуры содержит элементы, специфические и инструментальные, которые непосредственно влияют на жизнь общества и общие ценности.

К элементарным (первичным) ценностям, которые в настоящее время обуславливают функционирование и развитие физической культуры, относятся специфические ценности, выражающие состояние системы физического воспитания, уровень ее идеологических, научных и методических основ, и трансформированные ценности из других сфер общественной жизни.

Ценности, воздействующие на жизнь общества, проявляются в развитии личности, в стимулировании ориентации на здоровый образ жизни. Физическая культура содействует совершенствованию физического состояния человека, активизируя его двигательную деятельность. Это отражается в формировании физической культуры, в активизации и координации физиологических функций, в мобилизации функциональных резервов, в адаптации, реактивации организма и повышении выносливости к неспецифическим импульсам, в приобретении и развитии двигательных навыков, двигательных способностей и физических свойств. В осознании

этих ценностей функцию физической культуры переоценить трудно. Так, для сферы труда, обороноспособности, обыденной жизни, здоровья физические достоинства человека особенно важны. Физическая культура влияет на формирование моральных и интеллектуальных качеств личности, на политическое сознание, представления о достоинстве гражданина и его образе жизни.

Выделяется еще целая область специфических ценностей, касающихся развития форм двигательной деятельности, физического воспитания и тренировочных процессов, высших спортивных достижений, а также ценностей, связанных с процессом управления физкультурным движением, подготовки кадров, строительства спортивных сооружений, научных исследований, пропаганды труда, совершенствования средств и методов физического воспитания.

Общие целевые ценности физической культуры — это одновременно и целевые ценности общества: всестороннее развитие личности в общесоциальном масштабе и обеспечение здорового образа жизни. Специфической ценностью физической культуры является физическое совершенствование гармонично развитого человека. Авторы методического пособия рассматривают ценности физической культуры с точки зрения их многогранности и направленности на сферы жизни, являющиеся составными частями политики служения человеку, удовлетворения его потребностей, совершенствования его личности, улучшения его здоровья и образа жизни.

Применяя указанные теоретические выводы об исследовании ценностей физической культуры в своей классификации, авторы исходили из обусловленности социальных основ физической культуры, ее роли в формировании и развитии личностных качеств, определяющих статус ребенка в процессе учебной деятельности, межличностном общении, в быту, житейских ситуациях.

Экономическое значение физической культуры нужно видеть в переносе центра тяжести ее специфического воздействия с удовлетворения первичных

потребностей в двигательной активности, поддерживающей нормальное функционирование организма, на физическое совершенствование с целью всестороннего развития личности и общественного применения способностей человека. Культурное значение физической подготовки представляется в духовном формировании человека, совершенствовании его умственных, эстетических и нравственных качеств, воспитательное значение — в формировании отношений к физической культуре как к самостоятельному компоненту, включающему связанные специфические деятельности, потребности, отношения, ценности и нормы, направленные на всестороннее развитие личности. Оздоровительное значение заключается в специфических формативных деятельности двигательного характера, воздействующих на социально-биологическую основу человека.

Такая классификация показывает ценности физической культуры в диалектическом единстве, выражающем то общее, что определяет физическую культуру как социальную категорию.

Анализируя полученные сведения о сформированности представлений младших школьников о ценностях физической культуры в плане экономической значимости, особое внимание следует обратить на то, что с увеличением объема знаний, объема заданий увеличивается количественный и качественный рост показателей по основным видам самостоятельной деятельности детей. Ученики приходят к пониманию важности приобретения предметов спортивного назначения, пытаются правильно их отбирать, в соответствии с предложенными упражнениями. У них четко проявляются имеющийся двигательный опыт и его прагматическая направленность на получение определенных количественных и качественных результатов.

Довольно равнодушно отвечают на практические вопросы дети, занимающиеся в контрольных группах: "Ну какая разница, какой мяч мне купят и сколько он стоит. Не понравится, мама купит другой" (мальчик М.); "Все, что говорят, то и делаю. Мне все равно, какие предметы и сколько они

стоят" (девочка Т.); "Я всегда все крошу и ломаю, и свое, и чужое. Я не хочу задумываться, сколько это стоит. Мне нравится, и так я поступаю" так я поступаю"

Процесс формирования умений для овладения младшими школьниками ценностями физической культуры создает широкие возможности для развития представлений о духовной значимости физической культуры. Облик воспитанного школьника характеризуется такими качествами, как аккуратность, бережливость, уважение к общей собственности, к труду людей, а также соблюдением определенных правил: входить в зал в чистой обуви (спортивной), заниматься только в чистом костюме установленной формы. Содержание многих спортивных и подвижных игр нацелено на побуждение к хорошим поступкам. Особенно важно, когда в условиях игрового азарта ради помощи товарищу подавляется желание действовать в собственных интересах. В играх (например, "Два мороза" или "Перестрелка") стимулируется выручка "запята выручка" "запощью определенных правил можно содействовать предотвращению проявлений зазнайства, тщеславия у детей с более высокой физической подготовленностью.

Укрепление здоровья и закаливание организма могут быть достигнуты при систематическом выполнении физических упражнений. Особое значение имеют при этом упражнения, вовлекающие в работу большие группы мышц, благотворно воздействующих на деятельность дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем и функций организма. Учащиеся должны знать, что физические упражнения положительно влияют на здоровье лишь при соблюдении необходимых гигиенических условий. Так, занятия в запыленном, плохо проветренном помещении принесут только вред человеку.

Для достижения планируемых результатов по формированию умений самостоятельно овладевать ценностями физической культуры учащимся нужны определенные знания и действия. Они должны участвовать в

массовых оздоровительных мероприятиях, знать, какими средствами располагает физическая культура как школьный учебный предмет, помогающий улучшить свое здоровье и свой вид. Например, гимнастика имеет большое значение для гармоничного физического развития, для выработки умения владеть своими движениями, для формирования осанки. С помощью гимнастических упражнений можно избирательно воздействовать на отдельные мышечные группы, связки и суставы.

Легкая атлетика, включающая ходьбу, разновидности бега, прыжков и метаний, во многом способствует всестороннему физическому развитию детей. Занятия легкой атлетикой вырабатывают такие качества, как сила, быстрота движений, ловкость, выносливость, настойчивость, смелость и др. Они проводятся обычно на свежем воздухе и очень полезны для здоровья.

Занятия лыжным спортом укрепляют и закаляют организм, равномерно развивают все мышцы, хорошо влияют на деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем.

Подвижные игры соответствуют естественным потребностям в быстрых и ловких движениях. Их чаще проводят на свежем воздухе, что положительно сказывается на здоровье и физическом развитии детей.

Понимание воспитательной ценности физической культуры — важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры.

1.2. Характеристика баскетбола как средства физического воспитания.

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают



формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе

осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания [Белов С., 1990г.].

Баскетбол, как средство физического воспитания, нашёл широкое применение в различных звеньях физкультурного движения.

В системе народного образования баскетбол включён в программы физкультуры дошкольников, общего среднего, среднего, профессионально-технического, средне специального и высшего образования [Портнов Ю.М., 1997г.].

Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Не случайно он очень популярен среди школьников. Баскетбол, как важное средство физического воспитания и оздоровления детей, включён в общеобразовательные программы средних школ, школ с политехническим и производственным обучением, детских спортивных школ, городских отделов народного образования и отделения приспортивных добровольных обществ.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых юношей и девушек. Такие резервы подготавливаются в детских спортивных школах [Джон Р., Вуден, 1987г.].

Многолетнее обучение детей требует учёта особенное гей их возрастного развития, и в связи с этим, тщательного набора средств и методов учебной работы.

В настоящее время имеется много пособий, подробно освещающих современную технику баскетбола. В них изложены общие вопросы организации педагогической работы, а также приведены конкретные

практические материалы, которые необходимо усваивать в определенном возрасте [Зельдович Г., Кераминас С., 1964г.].

Одна из важнейших задач общеобразовательной школы-воспитания у детей потребности в повседневных занятиях физическими упражнениями. Решение этой задачи требует от учителя физической культуры настойчивости, творчества, много умений и знаний. И, прежде всего, надо уметь строить не только свою деятельность, но и деятельность учеников на уроке. Причём так, чтобы она имела своё соответствующее продолжение в форме самостоятельных занятий в домашних условиях с целью физического самосовершенствования. А для этого, в первую очередь, надо знать реальные возможности своих воспитанников

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры [Кофман Л.Б., 1998г.].

### 1.3.Хронология баскетбола.

На археологических раскопках, на территории Мексики, расчистили интересную спортивную площадку. находка относится к 10 век до н.э. Взорам открылась площадь для игры в мяч, длиной 147 м. Массивные трибуны для зрителей располагались в те времена, на высоте 8-8,5м. Игра носила название "Пок-Та-Пок". В нее играли литым каучуковым мячом. Размер мяча был с человеческую голову. Игроки могли находиться только на своей половине поля, не переходя линию, которая делила площадку пополам. В стены трибун, на этой же линии, были вделаны, напротив друг друга, два каменных кольца. Играющим

необходимо было забить мяч в кольцо.

Бить по мячу разрешалось локтем, коленом или битой. Побеждала команда, которая попадала в кольцо. Диаметр кольца был немного меньше мяча. Так же во время раскопок был обнаружен барельеф. Он изображает обезглавленного капитана побежденной команды.

В 16 веке ацтеки играли в подобную игру. Использовались каучуковый мяч и каменное кольцо. Наградой за забивание мяча в кольцо, игроку была одежда от зрителей.

В 1979 почтовое ведомство Мексики выпустило марку, названную "игра ацтеков". На ней было изображено каменное кольцо, в отверстие которого нацелены, выстроившись в ряд баскетбольный, волейбольный, футбольный и бейсбольный мячи.

Автором современного баскетбола, который появился в конце 19 века, считается преподаватель физического воспитания Спрингфилдской международной тренировочной школы, штата Массачусетс, Джеймс Нейсмит (1861-1932). Прекрасный регбист и гимнаст, Нейсмит в поисках увеличения физических нагрузок студентов в зимнее время, решил придумать игру с мячом в зале. Он попросил сторожа принести две пустые коробки, чтобы учащиеся, тренируясь в меткости, смогли бросать в них мячи. Но не найдя коробок, сторож принес корзинки из под персиков. Их прикрепили на разных сторонах балкона, опоясывающего зал на высоте 3 м 05 см. Нейсмит написал правила новой игры и 21 декабря 1891 года провел первый баскетбольный матч в зале школы в Спрингфилде. В группе было 18 студентов. В игре участвовали две команды по 9 человек. Первые правила игры состояли из 13 пунктов, большинство из которых действуют и в настоящее время. В 1893 году корзины заменили железными кольцами с сеткой. В 1894 году в США

были изданы первые официальные правила баскетбола. В 1895 году установили щиты и провели первые официальные соревнования по

этому виду спорта. В 1897 году состав команды ограничили 5 игроками.

В 1893 году француз Мел Риду после окончания курса физического воспитания Спрингфилдского колледжа вернулся на родину, где познакомил соотечественников с основными принципами игры в баскетбол. На том здании, где были проведены первые баскетбольные матчи в Европе, установлена мемориальная доска в память об этом событии. В 1894 году Боб Гэйли познакомил с новой игрой жителей Китая, а Дункан Пэттон в том же году начал тренировать первую команду в Индии. В сентябре 1927 года в Женеве была открыта школа физического воспитания, директором которой был назначен преподаватель Спрингфилдского колледжа доктор Элмер Бери.

Благодаря выпускникам этой школы, баскетбол получил широкое распространение в Латвии, Литве, Италии, Франции, Чехословакии.

В разных странах были созданы баскетбольные ассоциации. Организационная разобщенность мешала международным контактам и тормозила дальнейшее развитие баскетбола. 18 июня 1932 года в Женеве, Швейцария, состоялась первая международная конференция национальных баскетбольных ассоциаций. Присутствовали представители национальных баскетбольных федераций Аргентины, Греции, Италии, Латвии, Румынии, Португалии, Чехословакии и Швейцарии. В роли наблюдателей присутствовали представители Болгарии и Венгрии. Совещание приняло решение о создании Международной Федерации баскетбольных ассоциаций FIBA. В 1989 году, на конгрессе FIBA в Мюнхене было принято историческое решение об участии профессиональных баскетболистов во всех соревнованиях, включая Олимпийские игры.

Олимпийский дебют баскетбола состоялся на XI Олимпийских играх в Берлине в 1936 году. В турнире приняли участие мужские команды из 21 страны. Соревнования проходили на открытых площадках, все последующие олимпийские турниры проводились в

закрытых помещениях. Первым олимпийским чемпионом стала команда США. Американцы еще 11 раз становились олимпийскими чемпионами (в 1980 году, в отсутствие команды США олимпийское золото завоевала сборная Югославии). В Сиднее 2000 года, американская сборная "Дрим тим" опять была первой. Дважды олимпийскими чемпионами становилась сборная СССР - в 1972 году и 1988 году.

Дебют женского баскетбола на Олимпийских играх состоялся в 1976 году в Монреале. В турнире участвовали шесть команд. Первыми олимпийскими чемпионами стали баскетболистки сборной СССР, которые еще дважды становилась чемпионками, четырежды завоевывали золотые медали американские баскетболистки - 1984, 1988, 1996 и 2000 годах. Решение о проведении чемпионатов мира среди мужчин было принято на конгрессе FIBA во время Олимпиады 1948 в Лондоне. Первый чемпионат мира по баскетболу состоялся в 1950 в Буэнос-Айресе, Аргентина. В чемпионате приняли участие 10 команд. Первым чемпионом мира стала команда Аргентины, одержавшая победу над олимпийским чемпионом 1948 года сборной США. В дальнейшем сборная США четыре раза становилась чемпионом мира - 1954, 1986, 1994 и 1998 годах. Сборная СССР - трижды - 1967, 1974 и 1982 годах. Команда Югославии также трижды - 1970, 1978 и 1990 годах. Два раза чемпионом мира становилась команда Бразилии - 1959 и 1963 годах. На конгрессе FIBA в Хельсинки, в 1952 году, во время Олимпийских игр, было принято решение о проведении чемпионатов мира среди женщин. Первый чемпионат состоялся в 1953 году, в Сантьяго, Чили. Первыми чемпионками стали американские баскетболистки. Команда США еще 5 раз завоевывала звание чемпионки мира - 1957, 1979, 1986, 1990 и 1999 годах. Столько же раз почетным титулом владела сборная СССР - 1959, 1964, 1967, 1971, 1975 и 1983 годах.

Первый чемпионат Европы среди мужчин прошел в 1935 году в Женеве. Победили баскетболисты Латвии. В 1937 и 1939 годах,

чемпионами становились баскетболисты Литвы. Больше всех почетным званием владели спортсмены СССР - 14 раз - 1947, 1951-53, 1957-71, 1979-81 и 1985 годах. Сборная Югославии - семикратный чемпион Европы - 1973-77, 1989-91 и 1995-97 годах.

Первый чемпионат Европы среди женщин прошел в Риме в 1938 году, на котором победили баскетболистки Италии. Сборная СССР - 21 раз становилась чемпионом Европы - 1950-56, 1960-91 годах.

Чемпионаты Азии проводятся: у мужчин - с 1960 года, а среди женщин - с 1965 года. У мужчин команда Китая была девятикратным чемпионом - 1965-68, 1972-74, 1978-84 и 1988 годах, команда Филиппин - пятикратный чемпион Азии в 1960, 1963, 1967, 1973 и 1986 годах. Дважды первенствовала сборная Японии в 1965 и 1967 годах. У женщин - Южная Корея девятикратный чемпион Азии в 1965-68, 1972-74, 1978-84 и в 1988 годах, четыре раза чемпионом была сборная КНР - 1976, 1986, 1990-92 и 1995 годах.

Первый чемпионат Африки прошел в Каире в 1962 году. Золотые медали завоевали баскетболисты ОАР (Объединенной Арабской Республики). Команда ОАР еще четыре раза была первой - два как сборная ОАР - в 1964 и 1970 годах, и два раза как команда Египта - в 1975 и 1983 годах. Сборная Сенегала - четырехкратный чемпион Африки - 1968, 1972, 1978-80 годах. Два раза первыми были баскетболисты Центральноафриканской республики - в 1974 и 1987 годах, сборная Анголы три раза подряд - 1989, 1992 и в 1993 годах завоевывала первое место. Дважды чемпионом Африки была команда Берега Слоновой Кости в 1981 и 1985 годах. Чемпионаты Африки среди женщин проводятся с 1966 года. В первые два года первенствовали баскетболистки ОАР - 1966 и 1968 годах, семь раз становились чемпионками Африки баскетболистки Сенегала в 1974-81, 1984 и 1990-93 годах, дважды в 1983 и 1986 годах - спортсменки Заира. Чемпионаты Южной Америки начали проводиться еще до образования FIBA. Первым

чемпионом в 1930 году, стали баскетболисты Уругвая, которые еще восемь раз становились первыми в 1932, 1940, 1947-53, 1969, 1981 и 1995 годах. Кроме того, сборная Уругвая в 1955 году получила золотые медали совместно с командой Парагвая. Тринадцать раз выигрывала звание чемпиона команда Бразилии в 1939, 1945, 1958-63, 1968, 1971-73, 1977, 1983-85 и 1989 годах; Аргентина - девятикратный чемпион - 1934-35, 1941-43, 1966, 1976, 1979 и 1987 годах.

У женщин чемпионаты стали проводиться с 1946 года. Четыре раза становились чемпионками баскетболистки Чили в 1946, 1950, 1956 и в 1960 годах. Рекордсменками являются баскетболистки Бразилии - четырнадцатикратные чемпионки - 1939, 1958, 1965-74, 1978-81, 1986-91 и 1995 годах. Два раза первыми были баскетболистки Парагвая в 1952 и 1962 годах.

Первая игра профессиональных команд состоялась в США в 1896 году, первая Лига сформирована в 1898 году. В 1925 году создана Американская баскетбольная лига, в 1937 году - Национальная баскетбольная лига. Одна из самых именитых команд 1930-х годов - "Нью-Йорк Ренессанс", в составе которой были чернокожие игроки, за 22 сезона они одержали 2318 побед и проиграли 381 матч. В 1961 году была создана Американская баскетбольная лига. Она состояла из 8 команд. В 1967 году была создана американская баскетбольная ассоциация. Она состояла из 11 команд. После их объединения в 1976 году была основана Национальная баскетбольная ассоциация НБА. Сильнейшие клубы в истории НБА - "Милуоки Бакс", "Чикаго Буллз", "Лос-Анджелес Лейкерс", "Хьюстон Рокитс", "Детройт Пистолы" и многие др.

Лучшие игроки в истории профессионального баскетбола: Карим Абдул-Джаббар, Лэрри Берд, Мэдрик Джонсон, Уилтон Чемберлен. Современные звезды - неувядаемый Майкл Джордан (покинул площадку в 1998 году, к сожалению), Шакил О'Нил, Хаким Оладжьювон, Клайд

Дрекслер, Грант Хилл, Патрик Юинг, Карл Мэлоун, Дэвид Робинсон, Чарлз Баркли, Джон Стоктон. Одними из первых отечественных баскетболистов дебютировали в НБА в начале 1990-х Александр Волков ("Атланта Хоукс") и звезды литовского баскетбола Шарунас Марчюленис ("Голден Стейт") и Арвидас Сабонис ("Портленд Блейзерс").

Первое упоминание о баскетболе в России принадлежит пропагандисту физкультуры и спорта петербуржцу Г. Дюперону в 1901 году.

В 1906 году, преподаватель из США Эрик Мораллер познакомил членов спортивного общества "Маяк" в Санкт-Петербурге с правилами игры, вскоре состоялся первый баскетбольный матч.

Одним из первых баскетболистов в России стал С. В. Васильев (1886-1972), которого впоследствии стали называть "дедушкой русского баскетбола". В 1909 году Мораллер стал директором отделения физкультуры и спорта "Маяка". В его честь был учрежден "Серебряный кубок", обладателем которого стала команда С. Васильева.

В том же году Петербург посетила делегация членов Всемирной ассоциации молодых христиан из США, в составе которой были спортсмены-баскетболисты. Состоялся первый международный матч американцев с петербуржцами из клуба "Маяк", закончившийся победой россиян. Кроме того, Васильев впервые применил "прессинг".

Баскетбол распространился на Украине, в Белоруссии, Закавказье, на Дальнем Востоке. Большое влияние на развитие игры оказали организации Всевобуча. В 1920 году, Высшим советом физкультуры, баскетбол был введен в программу школ Всевобуча как обязательная дисциплина.

Стали проводиться турниры по баскетболу в рамках Уральской и Московской олимпиад. В феврале 1921 году, в Петрограде организуется



баскетбольная лига, а в 1922 году, в Москве был создан "Комитет московской баскетбольной лиги".

В 1930 году при Всесоюзном совете физической культуры была создана Всесоюзная секция баскетбола. В 1959 году после образования Союза спортивных обществ и организаций СССР секция была преобразована в Федерацию баскетбола. СССР, которая стала членом ФИБА в 1947 году.

Первенство СССР как у женщин, так и мужчин стало проводиться с 1923 года.

Сильнейшие женские клубные команды страны: "Динамо" (Москва), МАИ (Московского авиационного института), "Динамо"(Киев), ТТТ (Трамвайно-троллейбусного треста), ЦСКА (Москва). Лучшие баскетболистки: У. Семенова, Т. Овечкина, Т. Захарова, Н. Ферябникова, О. Сухарнова. Сильнейшие мужские клубные команды: "Динамо" (Москва), СКА (Рига), ЦСКА (Москва), "Жальгирис" (Каунас), "Спартак" (Ленинград), "Автодор" (Саратов). Лучшие баскетболисты: А. Алачачян, О. Коркия, Я. Круминьш, Г. Вольнов, А. Белов, С. Белов, М.

Паулаускас, А. Сабонис, И. Едешко, С. Еремин.

Лучшие тренеры: Л. Алексеева, В. Кондрашин, С. Спандарьян, А. Гомельский. Баскетбол как искусство, или "Гарлем Глобтроттерс" Основанная в 1926 в Чикаго Э. Саперштейном команда чернокожих спортсменов "Гарлем Глобтроттерс" с 1929 начала выступать в гала-представлениях. В 1950-х приобрела всемирную известность. Гастролировала в 90 странах, в т. ч. три раза в России в 1959, 1989 и в 1997 годах.

Обладая феноменальным мастерством дриблинга - ведения мяча, искусством паса, точностью броска игроки команды способствуют развитию популярности баскетбола во всем мире. В команде всегда есть

игрок-комедиант (в конце 1990-х это Мэтью Джексон), ведущий диалог со зрителем и веселящий публику. В середине 1980-х впервые в составе команды выступала женщина - Л. Вудард. В среднем за сезон команда дает 175 игр-представлений, участвует также в популярных телепередачах для детей "Улица Сезам", "Попкорн мэшин" и др.

Среди многочисленных кубковых соревнований для сильнейших европейских клубов существует несколько популярных турниров: Кубок европейских чемпионов учрежден ФИБА в 1959 году, проводится среди мужских и женских команд. Кубок Радивое Корача разыгрывается с 1972 года, в память о выдающемся югославском баскетболисте, так же среди мужских команд. Кубок Лилиан Ронкетти, с 1975 года проводится в память об известной итальянской баскетболистке среди женских команд.

С начала 1990-х годов вместо Кубка европейских чемпионов среди мужских команд проводится Евролига. Сильнейшими мужскими клубами Европы являются: греческие команды - "Олимпиакос" (Пирей) и "Панатинаикос" (Афины), испанские - "Реал" (Мадрид) и "Барселона", российская команда ЦСКА (Москва), израильская "Маккаби" (Тель-Авив), итальянские - "Тимсистем" и "Киндер", турецкие - "Эфес Пилсен" и "Улкер".

#### 1.4. Характеристика, классификация и значение бросков в современном баскетболе.

Современная тенденция игры определяет направленность технической подготовки. Высоких результатов можно достичь только при высоком уровне технической подготовленности игроков. Для этого баскетболист должен:

1. владеть известными современными баскетбольными приёмами игры и уметь осуществлять в разных условиях;
2. уметь сочетать приёмы друг с другом в любой последовательности, в разнообразных условиях игры. Разнообразие действий, сочетая различные приёмы в условиях единоборства с противником;

3. владеть комплексом приёмов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, и выполнять их с наибольшим эффектом;
4. постоянно совершенствовать приёмы, улучшая общую согласованность и скорость их выполнения.

В баскетболе успех команды обеспечивает точный завершающий бросок. До недавнего времени, да и в настоящие дни, основное средство нападения - это бросок одной рукой сверху в прыжке. В состязаниях сильнейших мужских команд мира до 70% всех бросков в игре выполняется именно этим способом, с различных дистанций.

Основные характеристики броска. Говоря о бросках в баскетболе, следует иметь в виду три основные их характеристики: бросок, стиль и технику, понимаемую здесь как организационную структуру движений при броске. Баскетбольные снайперы обличаются в стилях, в разновидности бросков. Но они не отличаются в основах техники-биомеханических принципах движений-рук, ног, туловища при направлении мяча точно в корзину. Основы техники, такие как работа ног, держание мяча и направление локтя бросающей руки не одинаковы у разных снайперов .

Броски в корзину-важнейший элемент в баскетболе. Чтобы выиграть матч, команда должна превзойти противника в счёте, а это достигается посредством более точных бросков. Все остальные приёмы игры служат созданию условий для овладения корзиной. Чтобы приносить пользу команде, каждый игрок должен уметь метко поражать корзину.

Каждый бросок основывается на технике выполнения одного из шести бросков:

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

Хотя некоторая модификация и необходима для выполнения различных

дистанций и в различных условиях, перечисленные выше броски обеспечивают основу для выполнения любого другого .

Классификация бросков в корзину выглядит следующим образом:

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

### 1.5 Требования к современным броскам и методика начального обучения

Конечной целью передвижения по площадке с мячом и без мяча являются броски в корзину. Понимание этого положения тренером и игроками повышает мотивационный уровень при выполнении упражнений, направленных на совершенствование лих вспомогательных игровых навыков. Игрок не может стать снайпером, не совершенствуя постоянно свои способности в рывках, остановках и поворотах, быстром изменении направления при ведении, ловле и передаче мяча.

Это утверждение становится особенно важным в связи с постоянным повышением активности защитных действий баскетболистов.

В связи с повышением активности защитных действий баскетболистов, повышаются и требования к выполнению бросков.

В книге «Баскетбол: концепции и анализ» выделяются два основных

принципа выполнения бросков. Для удобства разделили на две группы:

а) психические;

б) физические.

1. Психические принципы: собранность, умение расслабиться, уверенность.

2. Физические принципы. Выполнение броска по цели включает следующие факторы:

а) удержание равновесия тела, что позволяет выполнять координационные усилия ногами, туловищем и руками;

б) создание усилия;

в) расчет атаки таким образом, что каждое движение в своем развитии происходит в нужный момент и в правильной последовательности:

г) использование кончиков пальцев для достижения желаемой траектории;

д) эффективное сопровождение.

Точность броска в корзину, в первую очередь, определяется рациональной техникой, стабильностью движения и управляемостью ими. правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращения мяча.

Траектория мяча выбирается от дистанции, роста игрока, его высоты и активности противодействия высокорослого защитника. При бросках со средних и дальних дистанциях лучше всею выбирать оптимальную траекторию полета мяча, при которой высокая точка над уровнем кольца примерно 1,4-2 метра, Коузи В., Пауэр Ф., (1975) считают, что наиболее приемлемым углом выпуска мяча при броске, равном 58 градусов к горизонтали. При этом угле выпуска игроки добиваются самой большой результативности.

Мяч обычно бросают с обратным вращением, которое позволяет удержать его на заданной траектории и добиться более мягкого отскока в случае неудачного броска. Кроме того, обратное вращения замедляет

скорость полёта мяча, при встрече с кольцом увеличиваются шансы на то, что он проскочит в корзину, а не отскочит наружу.

С точки зрения динамики, все броски лучше выполнять с отскоком от щита. Наблюдения показывают, что большинство бросков неточны из-за недолёта мяча до корзины. Независимо от того, целится игрок в переднюю или заднюю часть обруча или в щит, он концентрирует внимание на избранной мишени, во время и после броска.

При броске вес движения должны быть плавными и ритмичными. Сопровождение мяча-естественное продолжение броска, в то время как взгляд игрока всё ещё направлен на цель. Естественное сопровождение шага гарантирует прохождение его по заранее намеченной траектории. Мяч контролируется копчиками пальцев, а не ладонью. Пальцы, благодаря чувствительным нервным окончаниям, помогают игроку контролировать мяч и «ощущать его контроль».

Основные требования при броске следующие:

1. выполнять бросок быстро;
2. в исходном положении удерживай мяч близко к туловищу;
3. если бросаешь одной рукой, то направь локоть бросающей руки на корзину;
4. выпускай мяч через указательный палец;
5. сопровождай бросок рукой и кистью;
6. постоянно удерживай взгляд на цели;
7. полностью сосредотачивайся на броске;
8. следи за мягкостью и непринужденностью броска;
9. для сохранения равновесия удерживай плечи параллельно.

Техника выполнения броска одной рукой от плеча с места. Используется бросок со средних и дальних позиций. Бросок выполняется с наименьшими колебаниями туловища по вертикали. Вперёд на полшага выставляется одновременно с бросающей рукой нога. Мяч выносится из основной позиции в положении перед лицом. Рука, выполняющая бросок, контролирует мяч

сзади. Пальцы широко расставлены и поправлены вверх, тыльная сторона кисти обращена к лицу, левая рука поддерживает мяч снизу и убирается от мяча перед его выпуском из правой руки. Взгляд направлен на цель.

При выпускании мяча игрок последовательно разгибает звенья тела: колено, бедро, плечо, локоть, кисть разогнута до момента полного выпрямления всех звеньев, мяч должен уйти с кончиков пальцев. После выпуска мяча, игрок последовательно разгибает кисть, опускает локоть и плечо вниз.

Поскольку технические закономерности работы звеньев бросающей руки одинаковы для всех видов броска одной рукой, молодые игроки должны начинать с самых лёгких. Бросок с места на один счёт, с локтем, поднятым на  $\frac{1}{4}$ , самый лёгкий для выполнения. Невысокое положение локтя при этом броске и выполнение броскового движения вместе с легким подскоком облегчает координацию движения.

Общие ошибки при бросках в корзины:

1. неумение сосредотачивать внимание на цели;
2. слишком сильное вращение мяча;
3. плохое равновесие тела;
4. поспешность при выполнении броска;
5. разведение локтей при выполнении броска;
6. отсутствие сопровождения мяча;
7. броски со слишком низкой или слишком высокой траектории;
8. держание мяча на ладони во время броска.

Проанализировав литературные источники, мы пришли к выводу, игрок должен:

- уметь расслабиться при броске; совершенствовать это умение;
- знать, когда и как бросать мяч по корзине, когда следует произвести бросок;

а когда лучше передать мяч партнёру, находящемуся в более удобной

позиции для броска;

-быть уверенным в своих силах; воспитывать чувство способности реализовывать каждый бросок;

-сосредотачивать внимание на цели; при бросках с близкой дистанции рекомендуется целиться в щит;

-быть в равновесии и сохранить основную стойку;

-сопровождать каждый бросок и немедленно занимать исходное положение; для добивания мяча или быстрого возвращения в защиту;

-контролировать вращения мяча. Придавать мячу минимум вращения, и только тогда, когда это необходимо. Чтобы придать мячу небольшое обратное вращение, нужно выполнить мягкое и плавное движение кистью;

-быстро выполнять бросок и определять направление броска.

Проанализировав общеобразовательную программу для учащихся средней общеобразовательной школы (1-11 классы) под редакцией Матвеева Л.П. (1995г.) мы заключили, что начальное среднее образование включает в себя два раздела: теоретико-методические основы физической культуры и базовые среднедвигательной деятельности. Неполное среднее физкультурное образование включает в себя два самостоятельных программных раздела: теоретико-методические основы физической культуры и базовые основы избранного вида спортивной специализации. Второй раздел программы представлен двумя блоками, первый представлен базовыми средствами двигательной деятельности (гимнастика, лёгкая атлетика и спортивные игры).

Второй структурный блок представлен избранными видами спортивной специализации, программой рекомендуются наряду с другими видами спорта, баскетбол. В зависимости от климатических условий, материально-технической оснащённости школы, уровня профессиональной подготовки учителя, совет школы избирает тот или иной наиболее соответствующий укладу школы вид специализации.

Анализируя распределение учебного материала для четвёртого класса



и количество часов (68), мы заключили, что на базовые средства двигательной деятельности отводится 34 часа, на базовые основы избранного вида спорта-34 часа, из которых основы знаний-2 часа, общефизическая подготовка-20 часов, специальная физическая подготовка-6 часов, тактическая подготовка-2 часа и техническая подготовка-14 часов.

Полное среднее физкультурное образование включает в себя два раздела:

1. базовая основа самостоятельной двигательной деятельности, овладение которыми осуществляется на обязательных учебно-методических занятиях;
2. базовая основа избранного вида спортивной специализации, которая осваивается школьниками на факультативных учебно-методических занятиях.

## **ГЛАВА II. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ И ОБСЛЕДУЕМЫЕ**

### 2.1 Цель, задачи и методы исследования.

Цель работы: Экспериментальным путем опробовать разработанную методику обучения броску с места одной рукой на основе выявления и исправления ошибок.

Задачи исследования:

- Определить уровень технической подготовленности учащихся.
- Разделить учеников на экспериментальную и контрольную группы.
- Составить план - график проведения исследования.
- Проанализировать полученные результаты.
- Сделать выводы по результатам исследования.
- Дать рекомендации .

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Видеосъемка.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Тестирование.
5. Метод математической статистики.
6. Педагогический эксперимент.

Анализ научно-методической литературы осуществляется для постановки задач, подбора методов исследования, обсуждения полученных результатов.

Видеосъемка осуществлялась для последующего воспроизведения выполняемых испытуемыми действий.

Педагогическое наблюдение проводилось в процессе начального тестирования для визуального определения ошибок при бросках. Результаты заносились в специально разработанную карточку-протокол. В протоколе к

типичным ошибкам были отнесены ошибки: Исходное положение, последовательность движений, траектория броска. В протоколе также отражено количество ошибок сделанных учениками при выполнении броска при проведении первого и второго тестирования (Таблица №5). После проведения первого тестирования и выявления типичных ошибок нами была применена программа исправления ошибок при помощи специальных упражнений. Которые мы применяли в тренировочном процессе.

Тестирование проводилось при бросках в кольцо одной рукой от плеча с места (с расстояния 1,5 метра) с правой и левой стороны от щита, под углом 45 градусов.

Броски производятся сериями, по 10 бросков с каждой стороны с минимальным временем на подготовку (используется 5 мячей), что позволяет выявить степень автоматизма навыка при выполнении броска.

В ходе тестирования учитывалось количество попаданий, рассчитывался процент поражения цели. Цифровой материал записывался в протоколы. Форма технического протокола прилагается (Приложение 1)

Все данные цифрового материала, приведенные в протоколах, подвергались статистической обработке.

Было рассчитано среднеарифметическое, которое определяется как отношение индивидуальных показаний.

## 2.2 Организация исследования

Исследования проводились в течение 2014-2015 года на базе Лицея 8 г. Красноярска, отделение баскетбола.

В исследование принимали участие учащиеся 4<sup>х</sup> классов. В период с сентября по декабрь 2014 года все испытуемые занимаются по общему плану.

В октябре проведено первое тестирование, по результатам которого составлены контрольная и экспериментальная группы. "А"- контрольная группа. "Б"- экспериментальная группа. Состав каждой группы 5 человек.

После обработки результатов первого обследования, была внедрена методика управления процессом усвоения знаний и программы исправления ошибок при выполнении бросков одной рукой от плеча с места, использовались методы:

- рассказа;
- показа;
- детальной отработки полной ориентировочной основы действий на учебно-тренировочных занятиях с экспериментальной группой.

В контрольной группе обучение проводилось по стандартной методике обучения. Внимание преподавателя сосредоточено главным образом на прохождении материала.

### 2.3 Педагогический эксперимент.

В экспериментальной группе применялась методика обучения и управления процессом усвоения знаний на основе выявления и исправления ошибок, упражнения применяемые в данной методике:

- 1.Объяснение техники броска и показ наглядных пособий.
- 2.В парах, без мяча. И.П. – стойка нападающего с выставлено вперёд правой ноги. 1 – выполнить полуприседание, выпрямиться, подняться на носки. Повторить 5-8 раз.
- 3.То же, с имитацией работы рук. Повторить 5-8 раз.
4. И.П. – рука прямая вытянута вверх – вперёд (работает бросковая рука) с мячом, скатить мяч назад. Повторить 5-8 раз.
5. И.П. – мяч у плеча в согнутой в локтевом суставе руке. 1 – согнуть ноги, 2-выйти вверх на носки с выпрямлением руки вперёд, оставаясь на носках, пока мяч не опустится вниз.
6. То же самое, выполнить выпуск мяча с высокой траекторией, чтобы он приземлился у ноги партнёра. Высшая точка полёта мяча должна находиться между партнёрами. Повторить 10-12 раз.
7. То же с броском в кольцо, вторая рука за спиной, расстояние 1 метр, с правой и левой стороны, угол 45 градусов. Повторить по 10 раз с каждой

стороны.

8. В парах. Один бросает, а второй подаёт мячи. Броски с отражением от щита. Выполнить 2 раза по 16 бросков каждому.

9. При условии 5 попаданий дистанцию увеличить на 1 метр. Выполнить по 10 бросков.

Также будет вестись постоянная работа над ошибками. Для их устранения будут применяться подводящие упражнения.

Последовательность обучения в контрольной группе:

1. Объяснение и показ технике выполнения.
2. Имитация приёма.
3. Выполнение броска в парах по навесной траектории.
4. Броски в корзину с близкого расстояния сначала справа и слева, а затем по центру.
5. Броски мяча в корзину с постоянным увеличением расстояния.

## ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.

### 3.1 Эффективность экспериментальной методики обучения и динамики показателей результативности броска одной рукой от плеча.

В результате педагогического эксперимента нами был выявлен исходный уровень количества попаданий школьников 4-х классов (Таблица 1).

**Таблица 1**

#### **Исходный уровень показателей результативности бросков учащихся 4 класса**

Показатели	Броски с правой стороны		Броски с левой стороны	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа
<b>Средний результат</b>	<b>2,6</b>	<b>2,2</b>	<b>2,4</b>	<b>1,8</b>

Как видно из таблицы 1 количество попаданий из десяти бросков у учащихся контрольной и экспериментальной группы статистически не отличаются, в экспериментальной группе среднее количество попаданий с правой стороны составило 2,6, а в контрольной 2,4 при индивидуальном разбросе показателей в обеих группах от 1 до 4 попадания; с левой стороны в экспериментальной группе среднее количество попаданий составило 2,4; в контрольной группе 1,8; при индивидуальном разбросе показателей в обеих группах от 0 до 4 попаданий.

Результаты исходного тестирования показали, что показатели не зависят от обучаемости и носят случайный характер. По первоначальному тестированию показатели бросков одной рукой от плеча с правой и левой стороны у контрольной группы немного превышали показатели

экспериментальной группы.

За время эксперимента в обеих группах улучшились показатели, характеризующие эффективность владения броском одной рукой от плеча с места. Однако это улучшение в разных группах участников эксперимента носило разный характер.

**Таблица 2**

**Изменение показателей броска одной рукой у испытуемых контрольной группы за 3 месяца.**

Статистические показатели	Броски с правой стороны		Броски с левой стороны	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
<b>Средний результат (кол-во раз)</b>	<b>2,4</b>	<b>3,8</b>	<b>1,8</b>	<b>2,8</b>

Через 3 месяца после изучения броска динамика показателей в контрольной группе изменилась (Таблица 2).

Как видно из Таблицы 2 в результате обучения выявлен закономерный небольшой индивидуальный прирост показателей, как справа, так и слева. Индивидуальный разброс при исходном тестировании в контрольной группе при броске с правой стороны составил от 1 до 4 бросков, а через 3 месяца от 2 до 4 бросков.

При повторном тестировании в 4 «А» группе прирост показателей отмечается с правой стороны. Вероятно, это связано с тем, что на занятиях больше уделяли времени и внимания броскам правой рукой. При выполнении бросков слева, учащиеся уделяли меньше внимания технике броска. Кроме того, они стремились выполнить бросок быстрее, а это

приводило к нарушению точности движений и рассогласованию действий при работе ног и рук. Как видно из Таблицы 3 в экспериментальной группе был выявлен большой прирост показателей, как с правой, так и с левой стороны. Учащиеся занимались по предложенной нами программе, что достоверно улучшило показатели.

**Таблица 3**

**Изменения показателей броска одной рукой с места от плеча у испытуемых экспериментальной группы за 3 месяца**

Статистические показатели	Бросок с правой стороны		Бросок с левой стороны	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
<b>Средний Результат (кол-во раз)</b>	<b>2,6</b>	<b>6,0</b>	<b>2,4</b>	<b>5,6</b>

Анализируя полученные данные, средние показатели составили с правой стороны 6,0 попаданий, с левой стороны 5,6 при индивидуальном разбросе результатов при исходном от 0 до 4, и после предложенной экспериментальной методики от 4 до 7 попаданий.



Таблица 4

**Результаты бросков одной рукой от плеча с места в конце эксперимента  
у учащихся 4-х классов**

Статистические показания	Бросок с правой стороны		Бросок с левой стороны	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа
<b>Средний Результат (кол-во раз)</b>	<b>6,0</b>	<b>3,8</b>	<b>5,6</b>	<b>2,8</b>

Как показано (Таблица 4) анализ фактических данных, разные методики обучения оказали существенное изменение на показатели точности броска одной рукой от плеча с места, как с левой стороны, так и с правой стороны.

Анализ полученных результатов в экспериментальной группе и сравнение их с данными, полученными в контрольной группе при использовании общепринятой методики обучения, даёт основание утверждать, что предложенная нами методика повысит эффективность обучения.

### 3.2 Типичные ошибки, выявленные в процессе обучения.

В результате педагогического наблюдения нами были выявлены ошибки при броске одной рукой от плеча с места, при проведении первого и второго тестирования (Таблица №5).

Таблица №5

**Ошибки у учащихся при выполнении бросков одной рукой от плеча с места (%)**

№	Ошибки	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		1 тест	2 тест	1 тест	2 тест
<b>1</b>	Неправильное держание мяча (кисти)	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>29</b>	<b>14</b>
<b>2</b>	В подготовительной фазе вторая рука располагается на мяче неправильно	<b>57</b>	<b>29</b>	<b>57</b>	<b>43</b>
<b>3</b>	Ноги во время броска не работают	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>43</b> <b>Таблица №5</b>	<b>0</b>
<b>4</b>	Излишний наклон вперед, что приводит к потере равновесия	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>29</b>
<b>5</b>	Бросок выполняется толчком пальцев	<b>57</b>	<b>43</b>	<b>70</b>	<b>57</b>
<b>6</b>	Не бросковая рука, при броске опускается резко вниз или рабочий бросок завершается двумя руками	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>43</b>	<b>29</b>
<b>7</b>	Отсутствие сопровождающего движения бросковой руки	<b>70</b>	<b>43</b>	<b>57</b>	<b>57</b>
<b>8</b>	Непоследовательное включение звеньев тела в основной фазе	<b>57</b>	<b>23</b>	<b>57</b>	<b>43</b>
<b>9</b>	Бросок выполняется чисто в кольцо, без использования щита	<b>70</b>	<b>29</b>	<b>85</b>	<b>57</b>
<b>10</b>	Асинхронная работа рук и ног	<b>70</b>	<b>29</b>	<b>70</b>	<b>57</b>

Условные обозначения: цифрой 1 обозначено исходное тестирование, цифрой 2 – конечное тестирование. Как следует из представленной (Табл.5), испытуемые имеют большое количество ошибок, которое колеблется от 29 до 85%. При первом тестировании, выявленные ошибки были причинами незнания техники выполнения броска и правилами.

Во время проведения эксперимента велась целенаправленная работа над устранением ошибок в экспериментальной группе, применялся групповой и индивидуальный подход, при начальном обучении броску одной рукой от плеча с места. Многие учащиеся выполняли ошибку при броске, производя толчком пальцев выпуск мяча, эта ошибка исправлялась с помощью подводящего упражнения.

Определённые ошибки, на наш взгляд, являются причинами возникновения других ошибок. Так, излишний наклон вперёд, который приводит к потере равновесия, лишает учащего возможности последовательно включать звенья тела в основной фазе и сопровождать мяч во время броска.

В контрольной группе не велось детальное устранение ошибок, из-за чего они полностью не были ликвидированы, также на них могли повлиять дефекты обучения: ошибочное обучение технике выполнения, методические ошибки обучения, перенос неадекватного навыка, также неуверенность и страх совершить ошибку.

**Выводы:**

1. При изучении литературы по нашей теме мы рассмотрели структуру техники бросков и методику обучения, содержание и направленность программы по физической культуре для общеобразовательных школ. Особенности физиологического развития младших школьников и придём к выводу, что методика обучения на основе выявления и направления ошибок нигде не рассматривается.

2. Разработанная методика обучения броску с места одной рукой от плеча на основе выявления и исправления ошибок является оригинальной.

Прослеживается явная динамика в закреплении техники броска у младших школьников.

3. Данная методика была экспериментальным путём опробована, эффективность её достаточно выражена, получен значительный прирост в показателях точности броска и снизилось количество ошибок при выполнении. Методику можно рекомендовать для применения учителям физической культуры.

## **Заключение.**

В младшем школьном возрасте благодаря активному развитию функций двигательного анализатора дети легко усваивают и совершенствуют разнообразные формы движений. Для них обучение новым движениям с развитием координационных способностей становится привлекательным и доступным. В то же время дети трудно выполняют отдельные параметры, плохо переносят однообразные упражнения и быстро утомляются. Их привлекают те упражнения, которые они могут быстро освоить.

Бывает, что при обучении движениям и двигательным действиям учащихся наставляют на механический путь их усвоения. В этих случаях младшие школьники внешне хорошо выполняют упражнение, слушая указания и следя за движениями учителя, но после окончания урока не могут рассказать, что и как надо было сделать в этом упражнении, а чаще всего воспроизводят его механически.

П.Ф.Лесгафт писал: «Если ребенок усвоит какой – либо механический метод, не понимая совершенно, какой смысл имеют его отдельные приемы, то и действовать он будет механически – он не сумеет применить данный метод к частному случаю». Поэтому необходимо вызвать в представлении ребенка образ того движения, которое он должен сделать. При повторении упражнения учитель указывает на отдельные, наиболее сложные моменты. У учащихся создается ясное представление о последовательности движений, темпе и качестве их выполнения, в коре головного мозга возникает образ движущихся частей тела.

Приобретаемые навыки должны быть «гибкими», «вариативными», поддающимися изменениям. При обучении учителю необходимо сочетать методы стандартно – повторного и переменного упражнений. Особое место отводится методам, позволяющим варьировать двигательные действия и условия их выполнения.

Практические рекомендации:

При проведении уроков физической культуры по баскетболу рекомендуем применять разработанную нами методику обучения, также регулярно проводить обследования с целью выявления ошибок в технике выполнения технических приёмов. Особо необходимо обратить внимание на выполнение бросков, так как броски являются одним из главных технических приёмов баскетбола, и имеет сложную структуру.

Для повышения эффективности процесса обучения, эффективными оказались средства, используемые нами в педагогическом эксперименте с участниками экспериментальной группы. Мы считаем, что в школьную программу по баскетболу не следует вводить много разновидностей бросков. Это позволит сформировать к 11 классу стабильный двигательный навык с хорошими техническими показателями его выполнения.

Изучив методику обучения младших школьников технике броска с места одной рукой от плеча в баскетболе, применив экспериментальную программу в исследовании, мы определили:

1. На этапе начального изучения броска одной рукой от плеча, мы выявили динамику изучения показателей тестирования в экспериментальной и контрольной группе. После проведённого эксперимента результативность повысилась в экспериментальной группе от 3 до 6 попаданий с правой стороны, с левой стороны 5,7 попаданий.

2. В результате эксперимента был выявлен ряд ошибок, влияющих на технику броска. 50% ошибок являлась результатом не знания техники, правил выполнения броска. Неправильное держание мяча(43%), отсутствие сопровождающего движения бросковой руки(7%). Существенными ошибками при выполнении броска являлось: резкое опускание не бросковой руки вниз при броске, рука не сопровождает мяч(43%), после предложенных упражнений ошибка была устранена в экспериментальной группе полностью. Также существенная ошибка, возникающая при броске, которая снижает процент попадания, это когда бросок выполняется чисто в кольцо, без использования щита(70%). Экспериментальная методика положительно

повлияла на технику обучения броску с использованием возникающих ошибок.

3. К концу эксперимента качество владения техникой броска одной рукой от плеча с места в экспериментальной группе оказалось выше, чем в контрольной группе. Испытуемые экспериментальной группы превзошли испытуемых контрольной группы по всем показателям.

Таким образом, задачи, поставленные в выпускной квалификационной работе по теме «Методика обучения младших школьников технике броска мяча с места одной рукой от плеча в баскетболе» выполнены. Гипотеза о том, что применение экспериментальной программы, корректировка учебно – тренировочного процесса на основе выявления и последующего исправления ошибок, повысит эффективность процесса обучения броскам в баскетболе младших школьников, подтверждается.

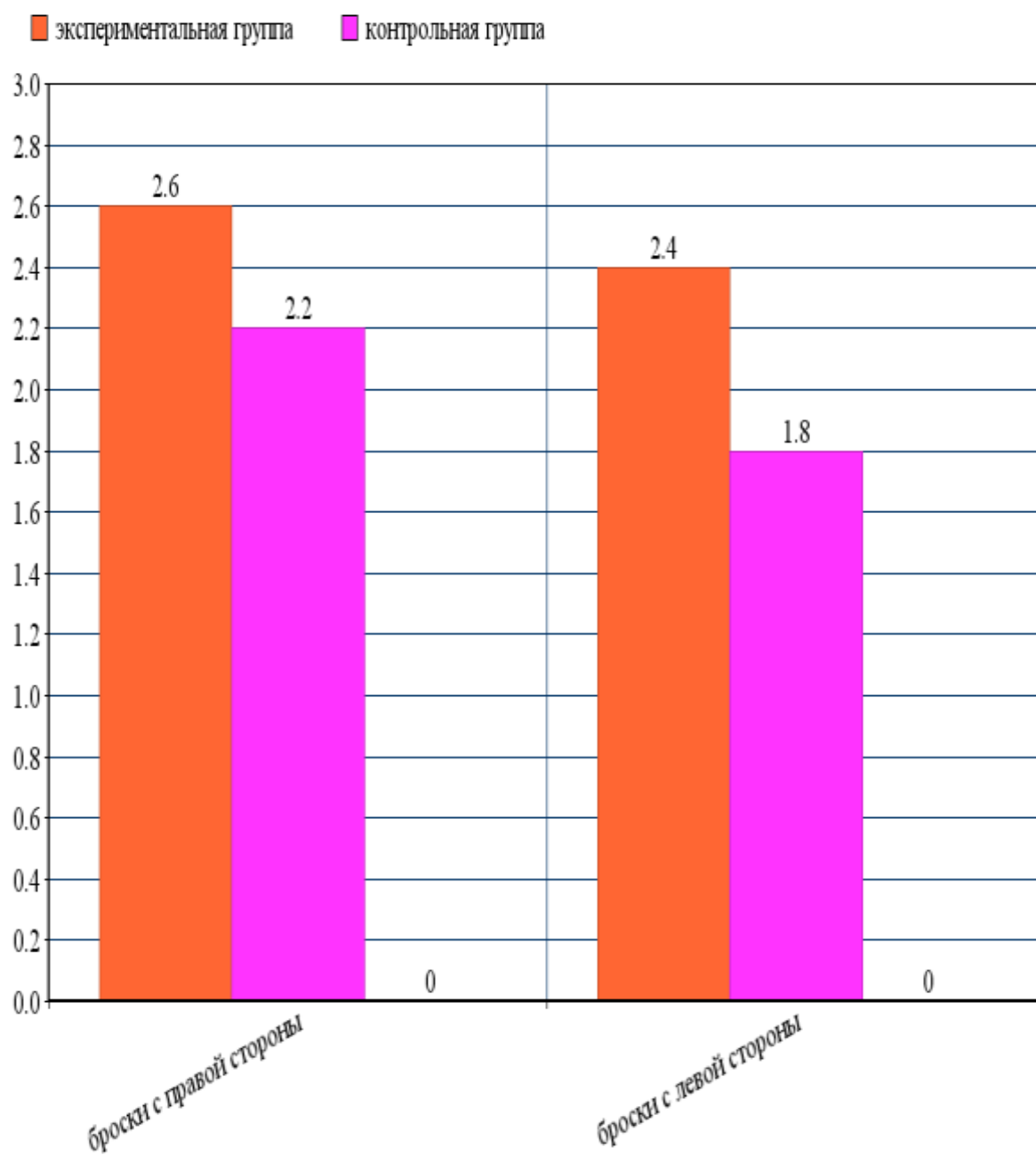
**БИБЛИОГРАФИЯ**

1. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры Ташкент : 2 Ибн. Син.1881.-90с.
2. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность технике дистанционного броска в баскетболе. – Омск,1988-21с.
3. Баскетбол. Броски по кольцу : Мастера советуют.//Физкультура в школе -1990.-№7-с.15-17.
4. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе.-1990.- №6,7-с.17-18.
5. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол- Минск: Полынья , 1986.- 111с.
6. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. М.: Просвещение,1976.-111с.
7. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол/ Автореф. дис. На соиск. учен. степ. канд. пед. наук.- Киев, 1984.-24с.
8. Данилов В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе.; Автореф. дис. доктора пед. наук-М.1996.-43с.
9. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. М.: Физкультура и спорт, 1997.-58с.
- 10.Дьячков В.М. Совершенствования технического мастерства спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 1972.-35с.
- 11.Ермаков В.А. Обучение технике игры в баскетбол/ Метод. Рекомендации для студентов ИФК. – Тула 1992.-25с.
- 12.Зельдович Т., Кершинас С. Подготовка юных баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт,1964.-48с.
- 13.Зинин А.М. Детский баскетбол.- М.: Физкультура и спорт , 1969.-183с.
- 14.Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приёмы игры в баскетбол. – Волгоград, 1984.-35с.
- 15.Кудряшов В.А., Рудаков В.И. Баскетбол в школе/ Учебное пособие для учителей школ. 1960.-154с.
- 16.Коузи Б., Пауэр Ф. Анализ и концепции в современном баскетболе. – М.: Физкультура и спорт,1975.-120с.
- 17.Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1998.-496с

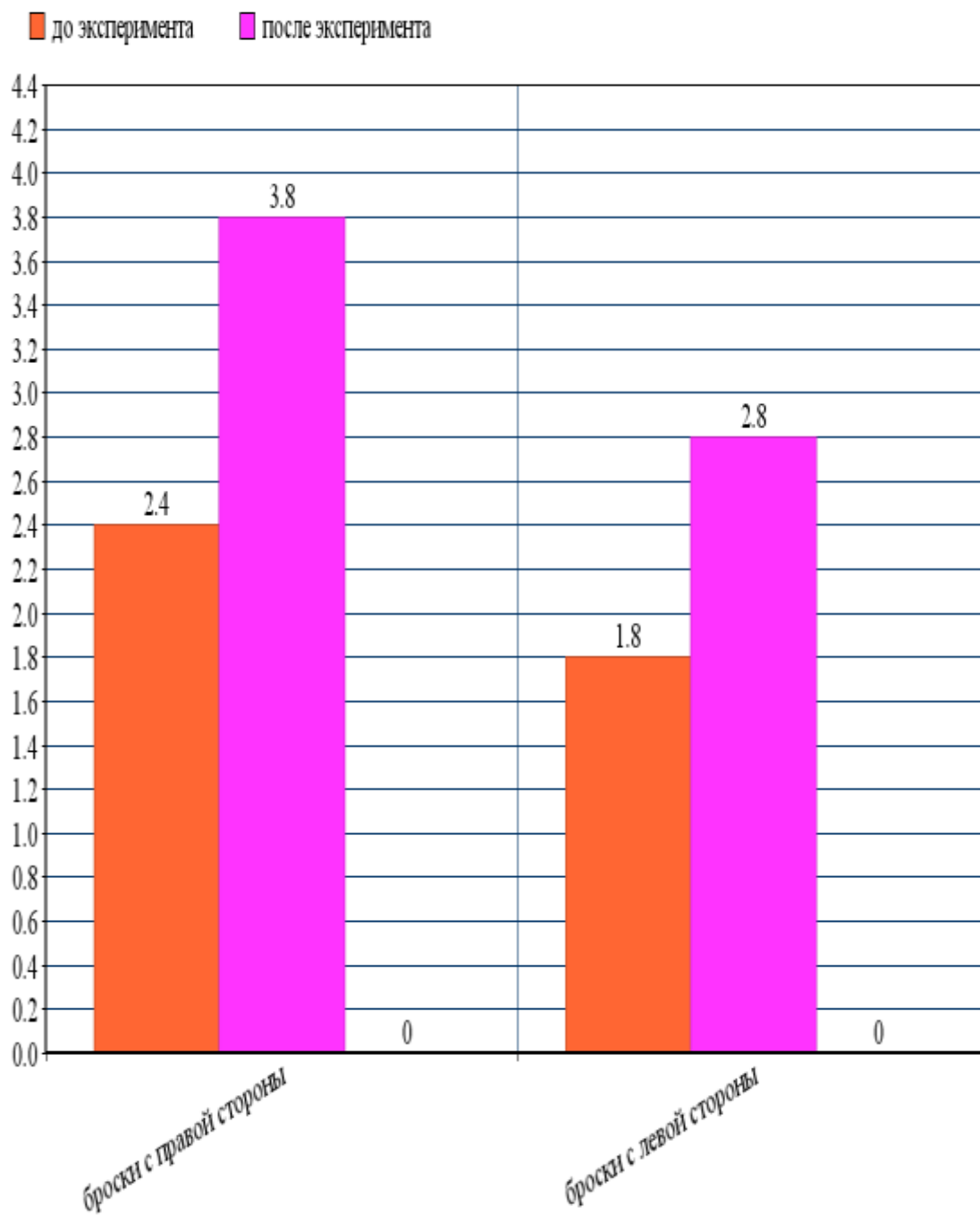


18. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. – М.: Физкультура и спорт, 1999. - 133с.
19. Лесгафт П.Ф. Избр. пед. соч., М. 1952, с.24
20. Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение. – М.: Физкультура и спорт, 1971. - 278с.
21. Лысенко В.В., Михайлина Т.М., Долгова В.А., Жиленко В.А. Практикум по спортивной метрологии/Учебное пособие – Краснодар: КГАФК, 1997. - 179с.
22. Манасян Ж.А. Эффективные средства и методы обучения баскетболу детей младшего школьного возраста./ Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 1986. - 25с.
23. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543с.
24. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу. - Волгоград, 1994. - 35с.
25. Нестеровский Д.И. На уроках баскетбола/ Физическая культура в школе. - 1991. - №2 - с.27-30.
26. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: - Физкультура и спорт, 1986. - 286с.
27. Программа физического воспитания на основе одного из видов спорта // Физическая культура в школе. – 1985-№5-с.18-23.
28. Портнов Ю.М. - М.: Физкультура и спорт, 1997- 480 с.
29. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие. - Алма-Ата, 1985. - 92с.
30. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. М., "Физкультура и спорт", 1978.
31. Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги. // Физкультура в школе. - 1990. - №1 - с.37-40.
32. Федосеев В.В. На уроках баскетбола. // Физкультура в школе. - 1995. - №2 - с.26-27.

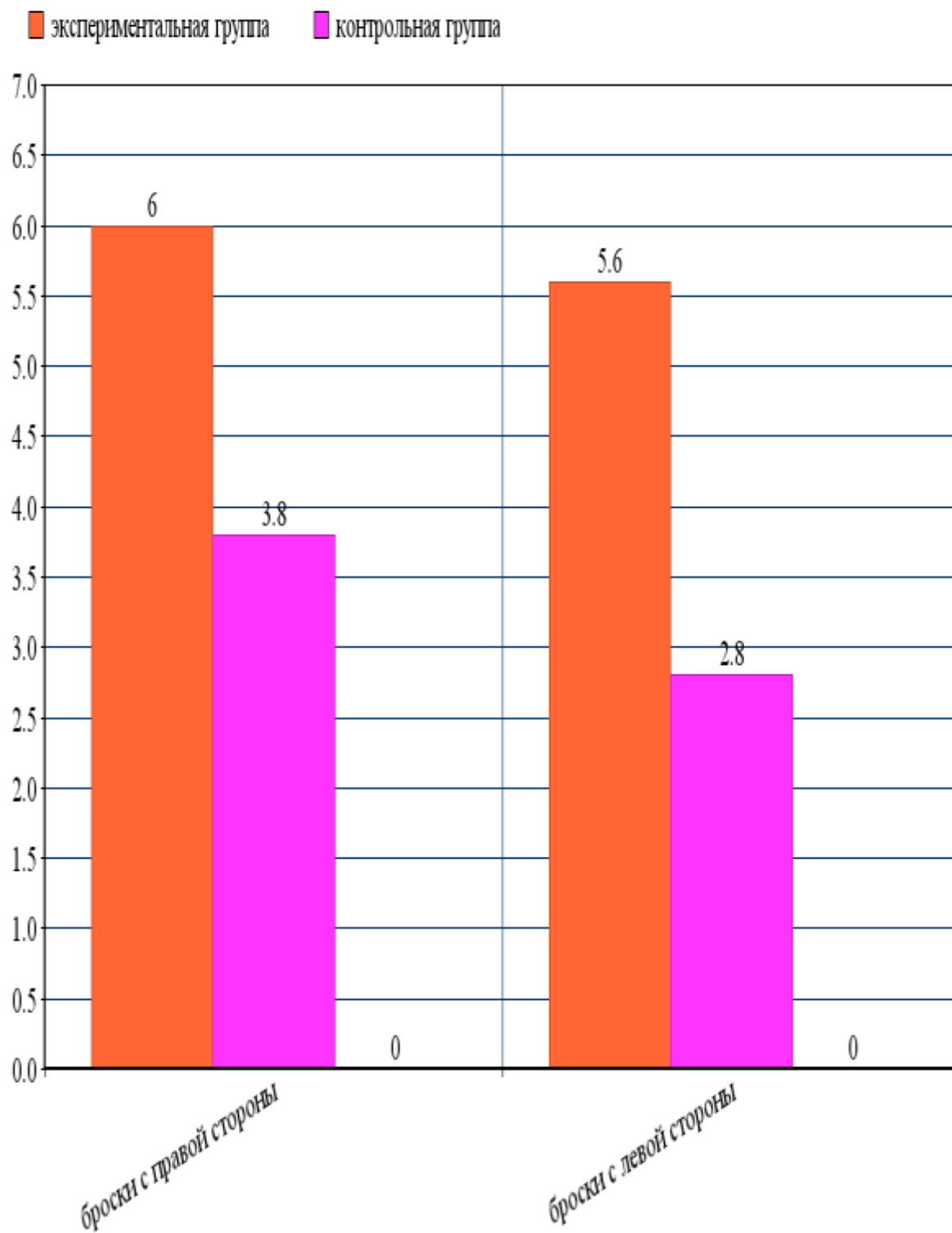
**Таблица 1. Исходный уровень показателей результативности бросков учащихся 4 класса**



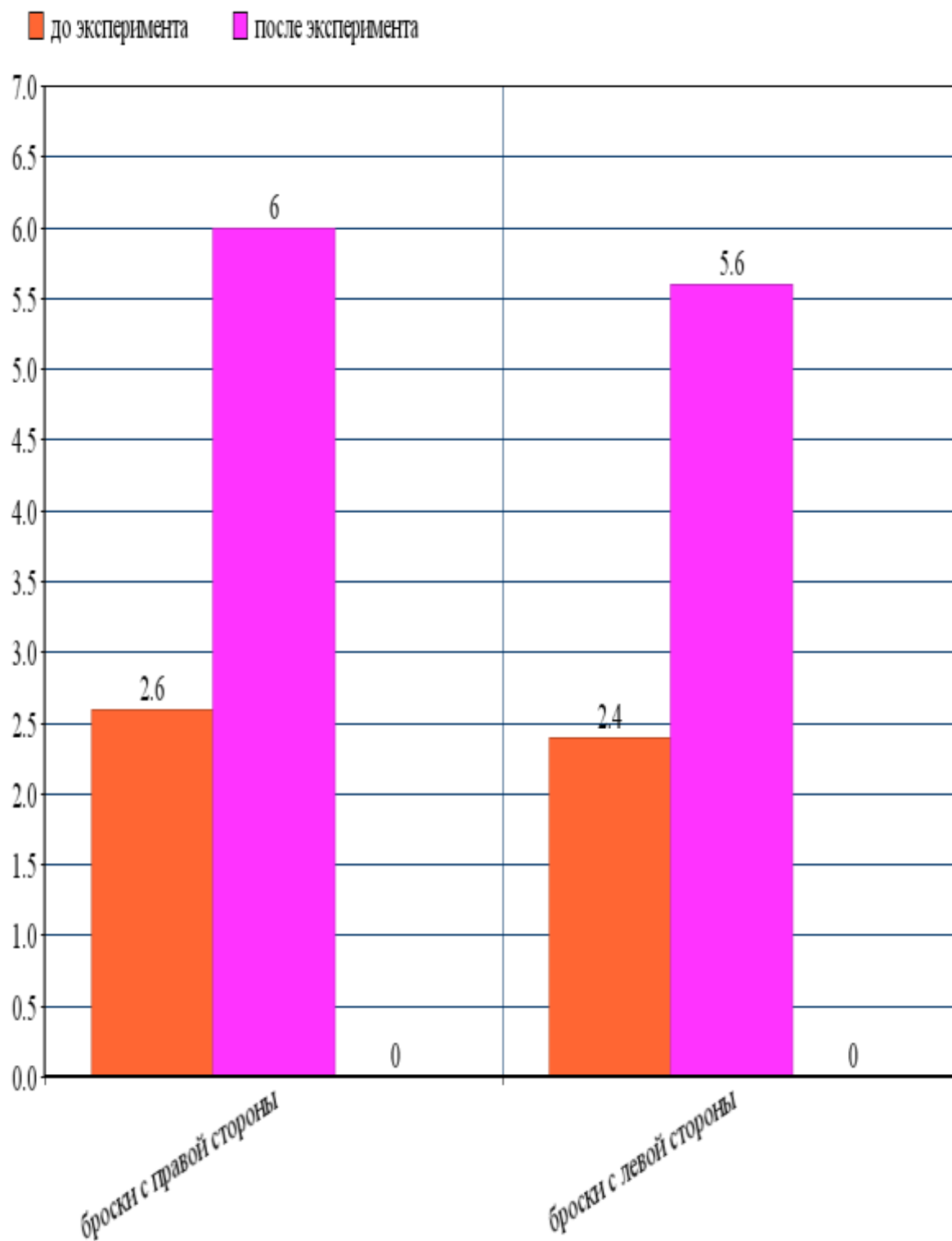
**Таблица 2. Изменение показателей одной рукой у испытуемых контрольной группы за 3 месяца**



**Таблица 3. Изменения показателей одной рукой от плеча с места у испытуемых экспериментальной группы за 3 месяца**



**Таблица 4. Результаты бросков одной рукой от плеча с места в конце эксперимента у учащихся 4-х классов**



**Сводный протокол №1 результативности контрольной группы  
школьников 4 “А” класса.**

№	Фамилия Имя	Исходные данные броска одной рукой с места		Конечные данные броска одной рукой с места	
		С правой стороны	С левой стороны	С правой стороны	С левой стороны
<b>1</b>	<b>Карманов Александр</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Бабенко Артем</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>Антонов Кирилл</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
<b>4</b>	<b>Ищенко Роберт</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>Скугоревский Михаил</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
	<b>Средний результат</b>	<b>2,4</b>	<b>1,8</b>	<b>3,8</b>	<b>2,8</b>

**Сводный протокол № 2 тестирование результативности  
экспериментальной группы школьников 4” Б” класса.**

№	Фамилия Имя	Исходные данные броска одной рукой с места		Конечные данные броска одной рукой с места	
		С правой стороны	С левой стороны	С правой стороны	С левой стороны
<b>1</b>	<b>Гончаров Николай</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>Захаров Данил</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>Шелешнев Артем</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>4</b>
<b>4</b>	<b>Шереметьев Антон</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>5</b>	<b>Степанов Николай</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
	<b>Средний результат</b>	<b>2,6</b>	<b>2,4</b>	<b>6,0</b>	<b>5,6</b>