

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

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра медико-биологических основ физической
культуры и безопасности жизнедеятельности

ИЛЮШИН АНДРЕЙ АНДРЕЕВИЧ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**Развитие координационных способностей обучающихся 13-14 лет
на уроках физической культуры в школе средствами баскетбола**

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)
образовательной программы Спортивная тренировка

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
к.м.н., доцент Казакова Г.Н.

27.05.25

(дата, подпись)

Руководитель
к.б.н., доцент Турыгина О.В.

23.05.25

(дата, подпись)

Дата защиты 17.06.2025

Обучающийся Илюшин А.А.

(фамилия, инициалы)

20.05.25

(дата, подпись)

Оценка _____

Красноярск 2025

Оглавление

	стр.
ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ОБЗОР ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ С УЧЕТОМ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СРЕДНЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ	6
1.1 Развитие координационных способностей баскетболистов.....	7
1.2 Техничко-тактическая подготовка баскетболистов.....	15
1.3 Теоретическая составляющая при подготовке баскетболистов.....	26
1.4 Особенности развития школьников 13-14 лет.....	37
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ	40
2.1 Организация исследований.....	40
2.2 Методы исследований	42
ГЛАВА 3 ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 13-14 ЛЕТ.....	44
3.1 Выявление отношения школьников к урокам физической культуры в школе, в частности к разделу учебной программы «баскетбол».....	44
3.2 Анализ практической эффективности физических упражнений в баскетболе, на развитие координационных способностей у обучающихся 13-14 лет.....	53
3.3 Повышение координационных способностей у обучающихся 13-14 лет при помощи внедрения комбинаций упражнений с баскетбольным мячом.....	59
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	68
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	72
Приложение 1	79
Приложение 2	81

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования: Актуальность темы исследования обусловлена тем, что в настоящее время ритм жизни с каждым днём увеличивается, что требует больших энергетических затрат и сил. Это является толчком для развития такого важного качества как координация.

Координационная способность — это способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.

Особенно большая роль в этом отводится физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Воспитание координации происходит во всех разделах школьной программы, а именно таких как: «Легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка» Школьной программой предусматриваются обеспечение широкого фонда новых двигательных умений и навыков и на этой основе развитие у учащихся координационных способностей, проявляющихся в циклических и ациклических движениях, гимнастических упражнениях, метательных движениях с установкой на дальность, меткость, подвижных и спортивных играх.

Многие существующие и вновь возникающие в связи с научно-техническим прогрессом виды практической и профессиональной деятельности, не требуют значительных затрат мышечных усилий, но предъявляют повышенные требования к центральной нервной системе человека, особенно к механизмам координации движения, функциям двигательного, зрительного и других анализаторов. Координация играет огромную роль в жизни современного общества.

Исследуя и анализируя уровень координационных способностей в период сенситивного развития детей, а именно возраст от 10 до 16 лет, то можно сказать, что уровень подготовленности обучающихся, не соответствует необходимому уровню. [1] Об этом так же говорит статистика «Всемирной организации здоровья».

Это и послужило толчком для поднятия данной проблемы и вывело нас на тему: **«Развитие координационных способностей обучающихся 13-14 лет на уроках физической культуры в школе средствами баскетбола»**, как перспективное решение одной из ключевых проблем в процессе физического воспитания.

Объект исследования: процесс физического воспитания в общеобразовательной школе.

Предмет исследования: Развитие координационных способностей у обучающихся 13-14 лет при включении обязательных для выполнения комплексов упражнений с мячом, в изучении раздела «спортивные игры (баскетбол)», школьной программы по физической культуре

Цель исследования: Разработать комплексы упражнений с баскетбольным мячом, для повышения координационных способностей у обучающихся 13- 14 лет и оценить их эффективность.

Задачи исследования:

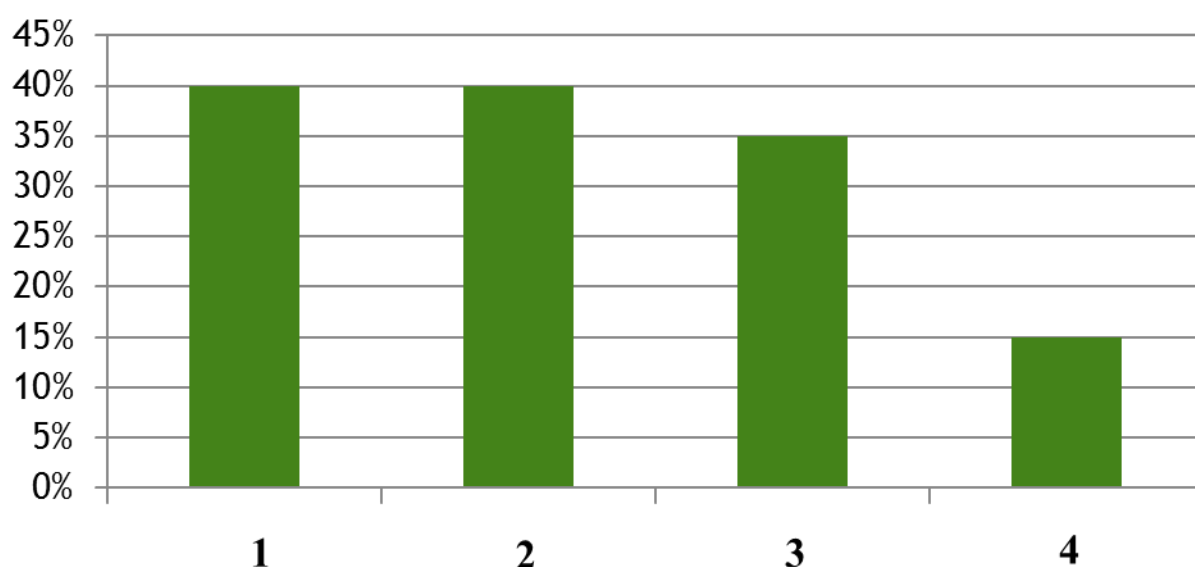
1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования, изучив теоретический и практический опыт специалистов в области физической культуры и спорта
2. Определить средства и методы развития координационных способностей у обучающихся 13- 14 лет.
3. Осуществить подбор контрольных упражнений для оценки уровня развития координационных способностей у обучающихся 13- 14 лет.
4. Разработать комплексы упражнений с баскетбольным мячом для развития координационных способностей.
5. Экспериментальным путем апробировать комплексы упражнений с баскетбольным мячом для повышения уровня координационных способностей у обучающихся 13-14 лет при прохождении программного раздела «Спортивные игры (баскетбол)»

Гипотеза исследования: Развитие координационных способностей у обучающихся 13-14 лет при прохождении программного раздела «Спортивные игры (баскетбол)», произойдет при условиях если: будет обобщен опыт специалистов в области физической культуры и спорта, опираясь на сенситивные периоды развития координационных способностей. Будут определены средства и методы развития координационных способностей. Подобраны контрольно измерительные упражнения для оценки текущего уровня развития координационных способностей. Разработаны комплексы упражнений с баскетбольным мячом и непосредственно апробированы в процессе физического воспитания обучающихся 7-х классов.

Научная новизна: в процесс физического воспитания в общеобразовательной школе, мы внедрим комплексы упражнений с баскетбольным мячом по уровням сложности. Чтобы легче интегрировать их для обучающихся с разным уровнем подготовки.

ГЛАВА1. ОБЗОР ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ С УЧЕТОМ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СРЕДНЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

По теме «Развитие координационных способностей у обучающихся 13- 14 лет при изучении раздела «Спортивные игры (баскетбол)» школьной программы по физической культуре» нами было набрано 70 литературных источников, которые мы распределили на 4 вопроса карты расшифровки. По представленному на слайде графику видно, что литературные источники распределились по вопросам темы достаточно равномерно. Меньше всего источников по вопросу «Особенности развития школьников 10-16 лет».



1 - Развитие координационных способностей баскетболистов.

2 - Техничко-тактическая подготовка баскетболистов.

3 - Теоретическая составляющая при подготовке баскетболистов.

4 - Особенности развития школьников 10-16 лет.

1.1 Развитие координационных способностей баскетболистов

Координация - это способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач [12].

Координация характеризуется возможностью людей управлять своими движениями. Сложность управления опорно-двигательным аппаратом заключается в том, что тело человека состоит из значительного количества биозвеньев, которые имеют более ста степеней свободы. Координация движений и есть не что иное, как преодоление чрезмерных степеней свободы наших органов движения, то есть превращение их в управляемые системы [8].

Теоретические и экспериментальные исследования позволяют выделить виды КС: специальные, специфические и общие.

Специальные КС относятся к однородным по психофизиологическим механизмам группам двигательных действий, систематизированных по возрастающей сложности:

- в циклических и ациклических двигательных действиях; движения тела в пространстве (гимнастические, акробатические);
- движения манипулирования в пространстве различными частями тела (укол, удар и др.);
- перемещения предметов в пространстве (подъем тяжестей, переноска предметов);
- баллистические (метательные) на дальность и силу метания (мяча, диска, ядра);
- метательные упражнения на меткость (теннис, городки, жонглирование);
- атакующие и защитные действия в боксе, фехтовании, единоборствах;
- нападающие и защитные действия в подвижных и спортивных играх.

Специфические КС:

- Способность к ориентированию – возможность индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движения в нужном направлении

- Способность к дифференцированию параметров движений обуславливает высокую точность и экономичность пространственных (углы в суставах), силовых (напряжение рабочих мышц) и временных (чувство времени) параметров движений.

- Способность к реагированию – позволяет быстро и точно выполнять целое, кратковременное движение на известный или неизвестный заранее сигнал телом или его частью.

- Способность к перестроению двигательных действий – быстрота преобразования выработанных форм движений или переключение от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям.

- Способность к согласованию – соединение, соподчинение отдельных движений и действий в целостные двигательные комбинации.

- Способность к равновесию – сохранение устойчивости позы в статических положениях тела, по ходу выполнения движений.

- Способность к ритму – способность точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменяющимися условиями.

- Вестибулярная устойчивость – способность точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов).

- Произвольное расслабление мышц – способность к оптимальному согласованию расслабления и сокращения определенных мышц в нужный момент.

Перечисленные способности специфически проявляются в зависимости от спортивной дисциплины. Например, способность к дифференцированию

параметров движений проявляется как чувство снега у лыжников, льда у конькобежцев [14].

Результат развития специальных и специфических КС, своего рода их обобщения, составляет понятие «общие координационные способности». В практике физического воспитания можно наблюдать детей, которые одинаково хорошо выполняют задания на ориентирование, равновесие, ритм, т.е. имеют хорошие «общие» координационные способности. Или чаще встречаются случаи, когда ученик имеет высокие координационные способности к циклическим движениям, но низкие к спортивным играм.

Итак, под общими координационными способностями мы понимаем потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регуляции различными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

Специальные координационные способности – это возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регуляции сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями [11].

Под специфическими – понимаем возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке отдельными специфическими заданиями на координацию (ритму, реагирование, равновесие) [5].

Спортивные игры, или игровые виды спорта, — это игры, связанные со спортом, базирующиеся на соревновании.

Основное отличие спортивных игр от других видов спорта заключается в особенностях соревновательной деятельности — это противоборство, то есть обязательное наличие соперника, и определение результата по количеству достижения условно поставленной цели. Условно поставленной целью в спортивных играх является необходимость доставить предмет состязания (шайба, мяч и т. д.) в определенное место площадки соперников.

От подвижных спортивные игры отличаются унифицированным характером правил (в том числе специального оборудования и инвентаря) и специальной подготовкой для участия в соревнованиях [26].

Соревновательное противостояние в игре происходит по установленным правилам с использованием присущих только данному виду игры соревновательных действий — приемов игры (техники).

Важной особенностью спортивных игр является также сложный характер соревновательной деятельности, который обуславливают постоянно меняющиеся условия, что требует оценки ситуации и выбора способа действий в ограниченное время. Поэтому их относят к видам спорта с ситуативно-вариативной тактикой [32].

На занятиях по баскетболу широко применяются подводящие упражнения. По своей координационной структуре они схожи с основными или являются их составными компонентами и выполняются в облегченных условиях: на месте, в замедленном темпе, при отсутствии или ограничении влияния сбивающих факторов и т.п. В связи с этим подводящие упражнения просты в усвоении, ускоряют процесс обучения и подводят занимающихся к овладению рациональной техникой и тактикой игры [29].

Современный баскетбол - это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игрока предельной мобилизации функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств.

Задачи физической подготовки: разностороннее развитие и укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей и двигательных качеств баскетболистов.

Задачи физической подготовки вытекают из общих задач отечественной системы физического воспитания и конкретизируются специфическими особенностями вида спорта. Конкретно физическая подготовка баскетболиста направлена на решение следующих задач:

1. Повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма (функциональная подготовка).
2. Воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость -атлетическая подготовка).

Решение задач осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки [45].

На каждом этапе подготовки перед спортсменом ставятся задачи, в соответствии с которыми подбираются методы и средства. Задачи совершенствования техники меняются с возрастом и ростом квалификации игрока.

Быстрое овладение основными движениями зависит от последовательности постановки педагогических задач. Вначале спортсмен должен освоить исходное положение, узнать, какие части тела принимают участие в движении, каковы направления и согласованность движений. Затем игрок должен научиться выполнять движения по оптимальной амплитуде в произвольном, удобном для него темпе, добиться точности выполнения структуры движений, а затем осваивать детали приема.

В ходе обучения нужно усложнять обстановку, чтобы подвести занимающихся к применению приема в элементарной игре. процесс обучения в баскетболе направлен на вооружение ученика знаниями, умениями, навыками, постоянное их развитие и совершенствование [41].

Значительное место в обучении занимает не только развитие физических и моральных качеств, но и формирование специальных умений и навыков, которыми баскетболист должен владеть в совершенстве. Занимающиеся должны научиться рационально пользоваться приобретаемыми навыками, опираясь на знания и умения. В этом суть процесса обучения.

Освоение двигательных навыков предполагает такую степень владения движениями, когда управление ими осуществляется автоматизировано, а вся система движений устойчива к действию сбивающих факторов.

Как известно, в основе навыка лежит система закрепленных связей, для образования которых необходимо многократное повторение их в определенных условиях. Однако степень этих связей должна обеспечить возможность свободного варьирования элементами движения [37] .

В процессе обучения приемам игры важно не только овладение рациональными движениями с биомеханической точки зрения, но и умение применять их в игре.

При изучении сочетаний приемов основное внимание уделяют связкам, если приемы сочетаются по принципу цепочки, когда один прием следует за другим. В связке изучают переход от одного приема к другому, где видоизменяются конечные движения предыдущего приема и начальные следующего.

При овладении двигательными действиями, в которых приемы сочетаются не последовательно, а одновременно, когда один становится как бы фоном другого (например, передача во время бега), изучают согласованность разученных ранее по фазам движений. Часто для этой цели используют подводящие упражнения.

При освоении тактики игры ставят цели:

- научить целесообразному использованию изученных приемов и взаимодействию с другими игроками в зависимости от обстановки;
- научить умению создавать наиболее выгодные ситуации для другого игрока, позволяющие ему действовать более эффективно [33].

Результативность игровых действий плотно связана с показателями сенсомоторного реагирования. Наиболее интегративным сенсомоторным показателем служит— чувство времени, которое можно анализировать как компонент особых способностей баскетболистов. В основе развития —чувства времени лежит деятельность комплекса анализаторов, так как

понимания времени связано с пространственным восприятием. Баскетболистам разных амплуа надо владеть специализированным восприятием временных интервалов. Игроки задней линии должны хорошо разбираться и ориентироваться в временных интервалах 5-10 сек., что связано с организацией игры, центровые в временном интервале 3 сек., отведенных правилами на игру в штрафной площадке; игроки передней линии – 1 сек., наиболее устойчивом интервале броска по кольцу [48].

Быстрота как критерий оценки координационных способностей спортсмена выступает в виде скорости выполнения трудных и не менее сложных в координационном соотношении двигательных действий в условиях недостатка времени, а также в скорости овладения ново изученными двигательными упражнениями, быстроты достижения указанного уровня точности или их экономичности, быстроты реагирования в сложных условиях для выполнения поставленной задачи. При этом уже давно экспериментально установлено что спортсмен быстрее других понимающий и быстрее всех выполняющий с большой точностью одни виды двигательных упражнений может плохо усваивать другие виды двигательных упражнений (например, игровых). Разумность выполнения двигательных действий имеет так же качественную и количественную стороны, качественная - сторона рациональности целесообразности движений, количественная - их экономичность. Экономичность двигательной работы является весьма характерным признаком, характеризующим координационные способности спортсмена [56].

Необходимо разграничивать между собой элементарные и сложные координационные способности. К первоначальным координационным способностям относят способности, проявляемые в ходьбе, беге, а к сложным координационным способностям относят способности, представленные в сложно координационных видах спорта,(Баскетбол, хоккей, волейбол, единоборства). Сравнительно элементарной получается способность точно отображать и имитировать пространственные параметры движений, и в более

сложной – способность быстро перестраивать двигательные действия в условиях внезапного изменения обстановки во всех игровых моментах на тренировочном поле [50].

Основным и главным способом для развития и воспитания координационных способностей баскетболистов являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие в себе элементы новинок, для баскетболиста которые будут новыми для спортсмена, который будет выполнять элементы. Сложность в выполнении физических упражнений можно увеличивать за счет изменения зрительных, временных и динамических параметров, а также за счет всех внешних условий, изменяя порядок расположения материально технической базы, их вес, высоту; изменяя площадь опор в упражнениях на равновесие, баланс и тому подобное; сочетая двигательные навыки; сочетая бег с прыжками и ведением, 27 бег и ловлю мяча, медбола; выполняя упражнения по сигналу или в ограниченное время либо в ограниченном пространстве. Большой эффективностью развития упражнений обладает методический прием, направленный на представление дополнительной информации данной на упражнение. Так, использование зеркала или ориентиров для контроля движения помогает в освоении навыка. Ограниченное или полное исключение, например, зрительной информации и добавления объектов значительно усложняют выполнение двигательных действий. Самую широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей у спортсменов составляют общеподготовительные упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц и дополнительные. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, канатами, скакалками и другие), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в разных условиях при различных положениях тела или его частей, в разные стороны элементов баскетбола (кувырки, различные стойки с мячом и другие), упражнения в равновесии движение с мячом в разных амплуа [3].

Методические приемы для совершенствования координационных способностей, которые делятся на две группы:

1. Изменение способа выполнения движения: объем движения; ритм движения; направление движения - ведение с изменением направления; силовые движения; темп движения; зеркальное выполнение движения. исходное и конечное положение;

2. Изменение условия выполнения при сохранении способа: постоянно меняющееся условие; постоянные силовые упражнения; предварительная нагрузка; предварительные раздражители вестибулярного аппарата; дополнительное задание во время применения; комбинирование с другими упражнениями.

Эти приемы носят общий характер и применяются при выполнении различных координационных способностей [4].

Исследуя научно- методическую литературу, можно удостовериться, что баскетбол оказывает большой эффект, для развития координационных способностей. Ссылаясь на источники, можно сказать, что из-за своей сложности и большого арсенала двигательных действий, баскетбол является отличным средством для воспитания такого качества как координация.

1.2 Техничко-тактическая подготовка баскетболистов

Современные тенденции игры определяют направленность технической подготовки. Высоких результатов можно достичь только в процессе всесторонней технической подготовки игроков. Для этого баскетболист должен:

1. Владеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.

2. Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения.

3. Владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая

комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.

4. Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

Процесс тренировки должен быть организован таким образом, чтобы поступательно повышались требования к уровню развития способностей спортсмена, обеспечивающему ведение борьбы в условиях возрастающего противоборства [6].

Овладение рациональной техникой в наиболее короткие сроки предполагает знание путей развития игры и планомерное построение многолетнего тренировочного процесса. На каждом этапе подготовки перед спортсменом ставятся задачи, в соответствии с которыми подбираются методы и средства. Задачи совершенствования техники меняются с возрастом и ростом квалификации игрока.

Быстрое овладение основными движениями зависит от последовательности постановки педагогических задач. Вначале спортсмен должен освоить исходное положение, узнать, какие части тела принимают участие в движении, каковы направления и согласованность движений. Затем игрок должен научиться выполнять движения по оптимальной амплитуде в произвольном, удобном для него темпе, добиться точности выполнения структуры движений, а затем осваивать детали приема.

В ходе обучения нужно усложнять обстановку, чтобы подвести занимающихся к применению приема в элементарной игре [13].

Тактическая подготовка баскетболистов предполагает овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на способностях спортсмена быстро и правильно анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи и решать ее с партнерами.

В процессе создания теоретического фундамента для тактической подготовки нужно широко использовать все формы самостоятельной работы

спортсмена. Баскетболист должен изучить особенности судейства и правила соревнований, научиться детально анализировать личный соревновательный опыт. Так, разбор записей в личном дневнике учебно-тренировочной работы баскетболиста дает возможность установить причины быстрого роста спортивных результатов или их снижения, сопоставить особенности тактической подготовленности на различных этапах и сделать необходимые выводы:

1. Развитие у занимающихся быстроты сложных реакций, внимательности, ориентировки, сообразительности, творческой инициативы.
2. Овладение индивидуальными действиями и типовыми взаимодействиями с партнерами, основными системами командных действий в нападении и защите.
3. Формирование умения эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления соперника.
4. Развитие способности по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

Если первые задачи присущи этапу начального овладения тактикой игры, то две другие решаются на протяжении многих лет совершенствования [16].

В соответствии с основным содержанием игры - забросить мяч в корзину противника и не дать забросить мяч в свою корзину - тактика распадается на два раздела: тактику нападения и тактику защиты. В баскетболе сформировалось следующее разделение игроков по функциям: защитники, крайние нападающие, центровые. В настоящее время все более отчетливо наблюдается дифференциация и внутри этих функций.

Каждый из них подразделяется в зависимости от принципа организации действий игроков на группы: индивидуальные, групповые и командные действия. Каждая из групп делится, исходя из форм ведения игры, на виды (например, индивидуальные действия в нападении могут быть

действиями игрока без мяча и действиями игрока с мячом). Виды в зависимости от конкретного содержания игровых действий - на способы. Способы, имеющие различные особенности выполнения, обуславливают появление вариантов. Например, одним из способов позиционного нападения является система нападения через центрального игрока. Важность специализации игроков по функциям общепризнана теорией и практикой баскетбола. Организация действий баскетбольной команды заключается в правильном распределении функций между ее игроками.

Функции игроков определяются с учетом выполнения командой двух условий игровой деятельности - нападать и защищаться [19].

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей.

Нападение - основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперника. Чтобы добиться этого за 24 с, необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок. По своему характеру все действия нападения подразделяют на индивидуальные, групповые и коллективные [34, 59].

Индивидуальные тактические действия в нападении:

Чтобы принести наибольшую пользу в нападении, каждый баскетболист должен владеть индивидуальными тактическими способами борьбы с противником.

Лучшей атакой против команды, успевшей организовать зонную защиту, является точный бросок со средней дистанции. В другом случае игроки должны быстро выполнять передачи мяча друг другу, изыскивая слабое место в защитном построении соперника, и при первой возможности передать мяч игроку, сумевшему ворваться в трехсекундную зону для атаки

кольца. Хороши для этого и передачи с отскоком от пола. Если бросок оказывается нерезультативным, 2-3 игрока нападения прорываются под щит противника для подбора и «добивания» мяча. При этом хотя бы один член команды должен оставаться в зоне центрального круга для предотвращения быстрого отрыва соперников. Против зонной защиты эффективны также финты и заслоны [31].

Очень эффективно нападение быстрым прорывом. Возможности для него создаются в тыловой зоне площадки благодаря быстрой реакции и умения овладевать мячом при его подборе, розыгрыше спорного или введения мяча в игру из-за боковой линии. Целью является создание численного превосходства или, по крайней мере, незащищенных позиций в районе надежных бросков, откуда можно, используя быстрое маневрирование, результативно завершить атаку, прежде чем защита успеют восстановить нарушенное равновесие в численности. Поэтому важно быстро вывести мяч вперед до зоны надежных бросков. После подбора или перехвата мяча два игрока команды выбегают к боковым серединам для приема мяча и последующей моментальной передачи его под щит убегающему в отрыв игроку (обычно это самый быстрый член команды). Сигналом для рывка служит момент овладения мячом одним из партнеров по команде. Передачу следует давать убегающему игроку с его опережением на 4-5 м (здесь эффективна передача одной рукой от плеча) [28].

Все тактические действия игроков в нападении подразделяются на действия без мяча и с мячом.

Действия игрока без мяча:

К действиям игрока без мяча относятся, отрыв от опекающего его защитника и выход на свободное место для того, чтобы получить мяч от партнера и продолжить атакующие действия, или чтобы освободить партнеру часть площадки вблизи щита и создать ему выгодные условия единоборства с противником, или чтобы успешно бороться за отскок. Специальные наблюдения показали, что баскетболист, участвующий в игре все 40 мин без

замены, непосредственно оперирует с мячом всего 3,5-4 мин, а остальное время играет без мяча, стараясь занять наилучшую позицию на площадке для дальнейших маневров в границах общекomандного тактического плана.

Действия игрока с мячом:

При розыгрыше мяча игрок прежде всего должен стремиться развить контратаку, в кратчайший срок переведя мяч от своего щита на территорию противника при помощи сильных продольных передач с навесной траекторией или диагональных передач, а в ряде случаев - при помощи ведения на максимальной скорости [7].

В быстром нападении, когда равночисленный противник еще не успел организовать эшелонированную оборону, игрок должен четко видеть скоростные ситуации атаки и способствовать их завершению быстрыми, точными передачами на свободное место, куда выйдет партнер в результате взаимодействия и отрыва от защитника.

В позиционной игре, когда соперник уже успел организовать командную защиту, не следует форсировать развитие атаки без предварительной планомерной подготовки, связанной обычно с игрой через центрального или на лидера нападения команды.

В процессе выполнения командного плана игрок с мячом часто достигает положения, выгодного для прямой решительной атаки корзины броском или обводкой - проходом-броском [57].

Групповые тактические действия в нападении:

В групповых действиях проявляются навыки творческого взаимодействия игроков. Наиболее универсальными и простыми для тактических схем являются определенные способы взаимодействий двух и трех игроков [24].

К основным способам взаимодействий двух игроков относятся способ «передай мяч и выходи», а также заслон, наведение и пересечение.

Командные тактические действия в нападении:

Основа успеха нападения в баскетболе - в командных, коллективных действиях, направленных на то, чтобы рациональными путями и как можно быстрее создать одному из игроков удобное положение для атаки корзины. Без командных действий, требующих четких организационных форм, взаимопонимания, сыгранности, подчинения индивидуальных стремлений интересам всего коллектива, не может быть полноценной игры в нападении [49].

Нападение в баскетболе по тактической направленности разделяется на два вида: стремительное и позиционное. Когда команда овладевает мячом путем перехвата или из нейтрального положения(при розыгрыше спорного мяча, при борьбе за отскок), она стремительно переходит в нападение против соперников, не успевших вернуться назад и организовать командную защиту. Когда же команда овладевает мячом в ситуациях, которые вызывают некоторую паузу в игре, то ей приходится бороться с соперниками, успевшими организовать командную оборону, с определенных исходных позиций.

Каждый вид нападения содержит свои системы командных действий. Так, в стремительном нападении сложились системы« быстрый прорыв» и «эшелонированный прорыв», а в позиционном нападении - «через центрального игрока» и «без центрального игрока» [61].

Тактика защиты:

Хорошо организованная защита не только закрепляет успех, достигнутый нападением, но и влияет на характер дальнейших действий команды. Команда, имеющая надежную защиту, не боится идти на обострение игры, решительно использует броски в корзину со средних и дальних дистанций, смело, настойчиво борется за отскок.

Защищающейся команде необходимо решать четыре основные задачи:

- 1) не дать сопернику сделать прицельный, беспрепятственный бросок в корзину;
- 2) отобрать у соперника мяч и создать хорошие условия для контратаки;

- 3) нарушить наигранные связи и взаимодействия между линиями и отдельными игроками, воспрепятствовать проведению подготовительных операций для атаки;
- 4) не допустить быстрого перехода соперника в нападение.

В тактике командной защиты используется два варианта – персональная и зонная защита [69].

В случае персональной защиты каждый баскетболист опекает только одного закрепленного за ним игрока команды соперника, противодействуя его участию в атакующих действиях. Этот вариант требует от защитника хорошей выносливости (особенно скоростной) для достижения превосходства над соперником в скорости, повышенного внимания и понимания игры, чтобы вовремя успеть разгадать замыслы противника. Задачи защитника здесь сводятся к тому, чтобы не допускать получения мяча подопечным игроком. Если же он все-таки получил мяч – уменьшить нападающему обзор площадки и не дать выполнить бросок по кольцу; а если он начал ведение – вынудить его остановиться или сделать поспешную, невыгодную передачу открытому нападающему и по возможности её перехватить.

Для системы личной защиты существует строгое правило: защитник должен находиться в треугольнике, образованном игроком с мячом, опекаемым игроком и своим щитом; не упускать из поля зрения мяч и успевать оказываться на пути подопечного игрока к щиту [35].

Самая важная задача защитника при держании дриблера – оттеснение его в сторону от корзины к боковой линии, в угол или в место скопления игроков. Сближаться с дриблером следует очень осторожно, используя финты, чтобы замедлить его движение. Не пытаться отобрать мяч у хорошего дриблера, а ждать, когда он сделает ошибку – отпустит мяч далеко от себя или потеряет контроль над ним. Когда дриблер закончит ведение, надо заставить его отвернуться от корзины и играть к ней спиной.

Плотная личная защита оказывает сильное давление на нападающего. Защитник так плотно держит нападающего с мячом, что его очень трудно отсечь заслоном. Это цепкая защита, которая является обычно значительным препятствием для нападающих и не вызывает большого количества фолов. Большой эффект приносит так называемый «прессинг» – один из современных видов активной обороны, при котором соперника опекают не только вблизи своего щита, но и на дальних подступах к нему (на трех четвертях или на половине площадки), часто по всей игровой площадке. Если он применяется лишь в непосредственной близости от корзины, то становится плотной личной защитой, а не прессингом.

Основной целью прессинга является не дать сопернику спокойно проводить розыгрыш мяча и, играя на опережение его действий, разрушить атакующие комбинации в самом начале их развития и таким образом сорвать атаку.

Психологические требования: уверенность, желание и решительность. Если у игрока нет желания стать хорошим защитником и решительности в достижении этой цели, он никогда им не будет. Поскольку защита – это тяжелая работа, которая эмоционально беднее нападения, и успех в ней может обеспечить только большое желание игрока.

Однако у этой тактики есть и отрицательная сторона: здесь используется групповой отбор мяча, в результате чего у соперника появляется «неприкрытый» игрок, которого необходимо постоянно держать в поле зрения и на которого при необходимости надо быстро переключаться [9].

В игре часто возникает необходимость переключения защитников на игроков соперника, опекаемых другими членами команды (например, в случаях постановки нападающими заслонов). Это облегчают действия защитников, но нарушают принцип их индивидуальных соответствий нападающим. Переключения эффективны против команд, использующих нападение со встречными передвижениями. Создаются хорошие условия для

борьбы за отскок и для проведения быстрого прорыва по заранее наигранному образцу. Хотя эта защита и использует зонный принцип, но всё же остается личной защитой, и защитник обязан передвигаться со своим подопечным, пока не произойдет переключение [44].

Индивидуальные тактические действия в защите:

Способы противодействия нападающему без мяча и нападающему с мячом имеют свою специфику, хотя в обоих случаях нужно одинаково внимательно наблюдать за противником и активно бороться с ним. Самая большая проблема для защиты - опека игрока с мячом, который реально угрожает броском и не использовал еще своего права на ведение мяча, т.е. угрожает пройти влево или вправо. В условиях «чистого» единоборства с таким игроком защитнику рекомендуется принять стойку, в которой выдвинутая вперед нога направлена к «осевой» ноге противника. При концентрированной защите из трех атакующих возможностей соперника надо противодействовать двум (броску и проходу вправо или броску проходу влево), ясно давая понять партнерам, где и как нужно подстраховать. В защитной стойке следует выставлять вперед ту ногу, в сторону которой нападающий не сможет пройти.

Нельзя допускать, чтобы центровой игрок, получив мяч вблизи щита, развертывался лицом к корзине: это значительно расширяет его атакующие возможности.

После того как противнику удалось бросить мяч в корзину, защитнику нет надобности следить за полетом мяча. Он должен повернуться спиной к нападающему и отрезать ему путь к щиту для борьбы за отскок.

Наиболее трудной является борьба с численно превосходящим противником, когда защитник оказывается один против двух нападающих, прорвавших оборону. Здесь, прежде всего, следует отступать к щиту по кратчайшему пути, стараясь при этом с помощью отвлекающих выпадов на игрока замедлить продвижение нападающих. Затем можно попытаться остановить игрока с мячом (мешая передаче второму нападающему) и вынудить его к

броску в корзину со средней дистанции. Защитнику высокого роста с хорошим прыжком не надо отходить от щита в борьбе с выходящими на него двумя нападающими. Когда один из нападающих приблизится к щиту и выполнит бросок, в последний момент (после того как мяч оторвался от кисти руки нападающего) защитник успеет сделать короткий рывок и в высоком прыжке отбить мяч в сторону.

Опекая «своего» соперника, защитник все время обязан наблюдать и за общей обстановкой на площадке. Это позволит своевременно оценивать изменившиеся условия и успешно взаимодействовать с партнерами [62].

Групповые тактические действия в защите:

Групповые действия в защите предусматривают взаимодействия двух и трех игроков, направленные на помощь одного игрока другому для активного противодействия нападающих в типовых игровых ситуациях. К способам взаимодействий двух игроков в защите относятся подстраховка, переключение, проскальзывание, отступление; к способам взаимодействий трех игроков - специально организованное противодействие тройке, малой восьмерке, скрестному выходу, сдвоенному заслону и наведению на двух игроков. Отдельно рассматривается вопрос тактики борьбы за отскок.

Командные тактические действия в защите:

Когда коллектив команды самоотверженно обороняется всем составом с помощью тактически целесообразных командных действий, он обладает достаточными возможностями для успешного решения самых трудных соревновательных задач [27].

Командные действия в зависимости от преимущественной нацеленности на решение той или иной основной задачи разделяются на два вида: концентрированная защита и рассредоточенная защита [64].

Результат каждой встречи, напрямую зависит от тактики и техники как индивидуальных игроков, так и от команды в целом. Важным аспектом игры, является умение игроков читать игру соперника и рационально менять схемы игры, чтобы добиться победы во встрече [38].

1.3 Теоретическая составляющая при подготовке баскетболистов

С 1968 г. все официальные матчи проходят только в закрытых помещениях высотой не менее 7 м.

Игра проводится специальным мячом на прямоугольной площадке длиной 28 метров и шириной 15 метров (от внутреннего края ограничивающих линий). Национальные федерации имеют право утвердить игровые площадки с минимальными размерами 26 х 14 м. Корзина (металлическое кольцо диаметром 45 см с натянутой на нем сеткой без дна) крепится на высоте 3,05 метра на щите. Мяч должен иметь форму сферы и быть оранжевого цвета установленного оттенка(для игр мужских команд окружность мяча 749-780 мм, масса 567-650 грамм; для женских соответственно 724-737 мм и 510-567 грамм) [2].

Игровое время фиксирует судья-секундометрист. Согласно правилам матч состоит из четырех таймов по 10 минут чистого времени каждый с перерывами (2-х и 15-ти минутными) между таймами [14].

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. Ничьих в баскетболе не бывает (т. е. отсутствует компромиссное решение борьбы). Если по истечении основного времени матча счет оказывается равным, назначается дополнительный 5-минутный тайм – овертайм. Если и в овертайме ни одна из команд не добьется победы, назначается еще одна дополнительная пятиминутка и т. д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча [12].

Баскетбол – игра между двумя командами по 5 человек в каждой. Цель противоборствующих команд, с одной стороны, забросить как можно больше мячей в корзину соперника, с другой – создавать препятствие в аналогичных действиях команде соперника, соблюдая при этом правила игры [25].

Контроль мяча:

Осуществляется только руками, разрешается его передавать, бросать, отбивать, катить или вести в любом направлении.

Основа техники баскетбола - передвижение. Передвижения баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений [23,39].

Для передвижений по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. С помощью этих приемов он может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его соперника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения приемов. Кроме того, от правильной работы ног при передвижении и соблюдения равновесия зависит эффективность технических приемов с мячом: передач в движении и прыжке, ведения и обводки, бросков в прыжке и т. д.

Техника владения мячом:

Техника владения мячом включает следующие приемы техники: ловлю, передачи, ведение и броски мяча в кольцо.

Ловля мяча:

Ловля - прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча является и исходным положением для последующих передач, ведения или бросков. Поэтому структура движений должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приемов. Еще не поймав мяч, игрок должен смотреть туда, куда и кому его потом отдавать. Выбор определенного способа ловли мяча и его разновидности зависят от положения игрока по отношению к летящему мячу, динамики передвижения игрока, высоты и скорости полета мяча.

При ловле мяча в движении с намерением тут же выполнить передачу или бросок в корзину применяют так называемую двухшажную технику.

Передача мяча:

Передача - прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Умение правильно и точно передать мяч - основа

четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Существует много различных способов передач мяча. Применяют их в зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнера, характера и способов противодействия соперников [42].

Периферическое зрение, быстрота движения рук, точный расчет и тактическое мышление - вот те качества, которые характеризуют баскетболистов, умеющих безошибочно передавать мяч.

Ведение мяча:

Ведение мяча - прием дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Ведение позволяет уйти от плотно опекающего защитника, выйти с мячом из-под щита после успешной борьбы за отскок и организовать стремительную контратаку. С помощью ведения можно поставить заслон партнеру или, наконец, отвлечь на время соперника, опекающего партнера, чтобы затем передать ему мяч для атаки.

Броски в корзину:

Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо - ее главная цель. Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций при противодействии соперников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока [37].

Замена игрока:

Осуществляется у судейского стола, когда игровые часы остановлены и команда владеет мячом. Если заменяется игрок команды, владеющей мячом, то в это же время разрешается замена и в другой команде. Не разрешается

менять игроков, участвующих в спорных бросках или пробивающих штрафные броски. Во втором случае возможна замена после успешного выполнения последнего броска [36].

Тренер руководит командой во время игры. Он решает, кто из игроков начинает игру, заменяет их в процессе игры, берет минутные перерывы. Тренер имеет право общаться с игроками во время перерывов между таймами и во время минутного перерыва.

Капитан команды – единственный из игроков, кто может обращаться к судьям по любым вопросам. Если капитан покидает площадку, он назначает вместо себя любого игрока в поле, о чем предупреждает старшего судью. Капитан помогает тренеру вести игру, судье – поддерживать дисциплину игроков на площадке [46].

Начальный бросок производится в центре площадки в начале каждой половины и дополнительного времени игры. Два любых игрока противоборствующих команд становятся в центральный круг, каждый из которых располагается ближе к щиту, обороняемому его командой. Одну ногу игрок ставит в непосредственной близости от средней линии. После того как судья подбросит мяч вверх и когда мяч достигает верхней точки в полете, оба игрока выпрыгивают и стремятся отбросить мяч своему партнеру. Спорящие игроки могут касаться мяча в воздухе не более 2 раз. Следующее прикосновение к мячу допустимо после касания к нему одного из игроков за пределами круга или после отскока от пола, щита, корзины. Остальные восемь игроков не могут входить в круг до касания мяча спорящими игроками; не могут стоять рядом с кругом два игрока одной команды, если соперник желает стать между ними.

Спорный бросок назначается, когда два или более игроков противоборствующих команд одной или двумя руками прочно удерживают мяч и ни один не может овладеть им, не применив грубости; когда один из игроков, лежа на площадке, владеет мячом и есть опасность, что соперник, стремясь овладеть мячом, может причинить ему травму; когда мяч ушел за

пределы площадки после одновременного касания игроков различных команд или у судей разошлись мнения, от кого ушел мяч; когда мяч после броска в корзину остается неподвижно лежать на кольце или пролетел через корзину снизу вверх.

Спорный бросок – поочередное владение. Правило поочередного владения – это способ ввести в игру вбрасыванием вместо розыгрыша спорный бросок. Во всех ситуациях спорных бросков, кроме начала каждой половины и любого дополнительного периода, команды поочередно получают мяч для вбрасывания из-за пределов площадки с места, ближайшего к тому, где происходит следующая ситуация спорного броска.

Команда, которая не получает контроль над мячом во время розыгрыша спорного броска перед началом каждой половины или дополнительного периода, будет начинать процесс поочередного владения, получая мяч для вбрасывания из-за пределов площадки с места, ближайшего к тому, где происходит следующая ситуация спорного броска. Процедура поочередного владения начинается, когда судья передает мяч в распоряжение игрока для вбрасывания, и заканчивается, когда брошенного мяча правильно касается игрок на площадке или когда команда, выполняющая вбрасывание, совершает нарушение. Команда, которой предоставляется мяч для вбрасывания в результате поочередного владения, должна быть обозначена стрелкой поочередного владения. Направление стрелки изменяется немедленно, как только заканчивается вбрасывание в результате поочередного владения. Возможность выполнить вбрасывание в результате поочередного владения теряется, если команда, выполняющая вбрасывание, совершает нарушение при вбрасывании [43].

Ходьба и бег с мячом:

Получив мяч, игрок может передвигаться в любом направлении, соблюдая следующие правила: стоя на месте, можно сделать поворот или перейти на ведение, используя в качестве опорной любую ногу; находясь в

движении или после ведения, можно выполнить два шага для остановки, передачи мяча или броска в корзину. Выполнив два шага или остановку в прыжке на две ноги одновременно, можно выпрыгнуть, оторвав осевую ногу от площадки, перейти на третий шаг, но мяч следует выпустить из рук до того, как одна или обе ноги снова коснутся площадки [52].

Поворот игрока:

Лимитируется правилами только во время контроля мяча. Разрешается поворачиваться с вышагиванием одной ногой в различных направлениях. В то же время другая нога (опорная или осевая, которая первой коснулась площадки в момент ловли мяча в движении или после прыжка) не отрывается от площадки. Подтягивание, смещение ее расценивается как нарушение правил.

Ведение мяча:

Выполняется одной и другой руками. Игрок может ударять мяч о площадку, катить, тем самым придавать ему движение. При ведении мяча игрок непременно должен касаться площадки, исключая одно ведение в воздухе. В начале ведения из положения стоя на месте игрок сначала выпускает мяч из рук, а затем отрывает от площадки сзади стоящую (осевую) ногу. Ведение заканчивается в тот момент, когда игрок касается мяча одновременно двумя руками или допускает задержку мяча в одной или обеих руках.

Игра в зонах:

Игра в зоне штрафного броска запрещает игрокам нападения оставаться под щитом соперника более 3 секунд. Линии, ограничивающие зону, входят в ее размеры. Касание ногой линии или ведение мяча в зоне с последующей передачей сопернику считается ошибкой. Нарушения правил не будет, если на получение мяча в зоне было затрачено менее 3 секунд, а затем выполнено ведение и бросок в корзину; если после броска в корзину нападающий овладел мячом и многократно пытается поразить корзину [54].

Нарушение вышеизложенных правил лишает команду права владения мячом, и соперник вводит его из-за боковой линии. Команда, овладевшая мячом на своей половине площадки, должна в течение 8 секунд перевести его в зону соперника и до конца атаки не возвращать мяч в тыловую зону. Мяч считается перешедшим из передовой в тыловую зону, когда от рук нападающего пересекает центральную линию и его ловит игрок этой же команды на своей половине площадки. Нарушение зоны будет и в том случае, если последний, отталкиваясь из тыловой зоны или с центральной линии, поймает мяч в воздухе и приземлится в зоне атаки. Ошибкой не считается, если игрок овладел мячом непосредственно после розыгрыша спорного мяча в центральном круге и первую передачу выполнит в тыловую зону или в ситуации, когда мяч возвращается в тыловую зону после касания соперника. Каждый раз, когда игрок устанавливает контроль над живым мячом на площадке, бросок по корзине должен быть выполнен его командой в течение двадцати четырех (24) секунд. Отсутствие броска по корзине при командном контроле мяча в течение 24 секунд фиксируется звуковым сигналом устройства «двадцати четырех секунд».

Чтобы считать бросок по корзине выполненным, должны соблюдаться следующие условия:

- мяч должен покинуть руку(руки) игрока при броске по корзине прежде, чем прозвучит сигнал устройства «24 секунд»;
- после того, как мяч покинул руку игрока при броске по корзине, мяч должен коснуться кольца.

Если бросок по корзине произведен к окончанию 24- секундного периода и сигнал звучит в тот момент, когда мяч находится в воздухе после того, как покинул руку(руки) игрока при броске по корзине или мяч входит в корзину, попадание должно засчитываться;

- если мяч касается кольца, но не входит в корзину, мяч должен оставаться «живым». Никакого нарушения не происходит, и игра должна продолжаться без остановки [58].

Вбрасывание мяча в игру из-за пределов площадки выполняет любой игрок команды. При попадании мяча в корзину его вводят в игру из-за лицевой линии, в остальных случаях – из-за боковой линии в месте, ближайшем к выходу мяча за пределы площадки или при нарушении правил. В момент вбрасывания мяча игрок не имеет права касаться ногой линии площадки, а его партнеры, получая мяч, не имеют права переносить за пределы площадки ни одну из частей тела. В зоне атаки и после непробиваемого персонального замечания мяч вводится в игру после получения его от судьи [55].

Бросок мяча в корзину определяется, по мнению судьи, если игрок, владеющий мячом, стремится или бросает мяч в корзину. Бросок начинается с первого движения рук в сторону корзины и заканчивается после восстановления равновесия. Прикосновение защитника к нападающему в момент броска наказывается персональным замечанием.

Назначение персональных замечаний – фолов. Слово «фол» пришло в лексикон баскетболистов из английского языка – foul (faul) – грязный, play foul – нечестная игра, столкновение.

Персональный фол назначается за игру как в защите, так и в нападении. В первом случае наказывается за подталкивания соперника, задержки, удары, помехи перемещениям; во втором – за «наваливание» на защитника, столкновения, возникающие в результате продвижения вперед после броска или ведения, неправильную постановку заслона [60].

Фолы разделяются на 5 групп: умышленные, многократные, дисквалифицирующие, технические, обоюдные.

1. Умышленный – ошибка, совершенная игроком, который преднамеренно вызвал столкновение с соперником. Это распространяется и на фолы, совершенные по отношению к игрокам, которые не контролируют мяч.
2. Многократный – ошибка, совершенная одновременно двумя или более игроками одной команды по отношению к сопернику.

3. Дисквалифицирующий – назначается за неспортивное поведение или действие игрока.
4. Технический фол – назначается основным и запасным игрокам, тренерам за нетактичное поведение во время игры; непочтительное отношение к судьям; брань и оскорбительные жесты в адрес любого игрока и судей; умышленную задержку времени игры; отказ игрока поднять вверх руку после назначения фола; смену игрового номера без предупреждения судей; выход на площадку без разрешения судей в процессе игры; зависание на корзине после забитого мяча.
5. Обоюдный фол – ошибка, совершенная одновременно двумя игроками противоборствующих команд по отношению друг к другу [65].

Наказания при назначении персональных замечаний. Игрок, совершивший 5 фолов (персональных и/или технических), должен быть проинформирован об этом и немедленно удален из игры. Он должен быть заменен в течение 30 секунд. Любой фол, назначенный игроку, записывается в протокол, и первые 4 замечания в каждый период игры отмечаются в графе «командные фолы».

Команда подлежит наказанию за командные фолы, когда ей записаны 4 командных фола за период в результате персональных или технических фолов, назначенных любому игроку этой команды. Если фол совершен в нападении и не является умышленным, многократным, дисквалифицирующим, либо техническим, то мяч передается соперникам и те вводят его в игру из-за боковой линии. То же относится и к фолам в защите, если количество командных замечаний не превышает 4 и ошибка не совершена против игрока, выполняющего бросок в корзину. Фолы в защите против игрока, совершающего бросок, или командные фолы больше 4, а также многократные дисквалифицирующие, технические и умышленные фолы как в защите, так и в нападении наказываются штрафными бросками.

При назначении штрафных бросков руководствуются следующим:

Если фол получен защитником против игрока, выполняющего бросок, и при этом мяч попал в корзину, то бросок засчитывается и атакующему предоставляется право еще на один штрафной бросок; если в аналогичной ситуации мяч в корзину не попал, то назначаются 2 или 3 штрафных броска в зависимости от того, каким количеством очков был бы оценен бросок при его успешном выполнении; если определен умышленный фол в защите, либо технический фол игроку (тренеру), находящемуся на скамейке запасных, то назначаются 2 штрафных броска, после чего мяч остается у команды, выполнявшей штрафные броски, и вводится в игру от средней линии площадки; во всех остальных случаях назначаются 2 штрафных броска.

В результате двух умышленных фолов или одного дисквалифицирующего игрок немедленно удаляется с площадки до конца игры [12].

Выполнение штрафного броска:

Пострадавший или назначенный капитаном игрок занимает место на линии штрафного броска(линия между игроком и щитом). После того как судья передал мяч игроку для выполнения штрафного броска, первый любым видом выполняет штрафной, при этом он не должен касаться линии броска или переходить ее до касания мячом корзины.

Нельзя мешать игроку, выполняющему штрафной бросок. При неудачном последнем броске остальные игроки занимают позиции на «усах» зоны трех секунд: первые места с обеих сторон зоны занимают защитники, вторые – нападающие игроки, третье место – защитники. Они могут включиться в борьбу за отскочивший мяч только после того, как мяч покинул руку игрока, выполняющего штрафной бросок. Нарушения во время штрафного броска. Игрок, выполняющий бросок, не должен контролировать мяч более 5 сек или стоять на линии штрафного броска, пересекать ее до касания мячом корзины.

При нарушении правил игроком, производящим штрафной бросок, попадание мяча в корзину не засчитывается. Если первый бросок был выполнен правильно, а во втором допущена ошибка, то после первого броска

засчитывается одно очко, а после второго мяч вводится в игру командой соперников из-за боковой линии на против зоны штрафного броска. При нарушении правил в другой последовательности (в первом броске ошибка, а второй бросок результативный) мяч вводится в игру из-за лицевой линии, как после забитого мяча. Если второй бросок неудачен, игра продолжается до овладения мячом после его отскока от кольца любой командой. Ошибка, допущенная игроком в броске за техническое замечание, дает возможность не засчитывать попадание в корзину; эта же команда вводит мяч в игру из-за боковой линии в месте пересечения ее с центральной линией. Если ошибка совершена противником и бросок не достиг цели, штрафной бросок повторяется. Одновременная ошибка игроков противоположных команд судьями не фиксируется, если мяч оказался в корзине. При броске мимо цели назначается спорный [69].

5 фолов игроку: независимо от того, технические они или персональные, лишают его права дальнейшего участия в игре. фола команде. После 4 замечаний (персональных или технических) в каждой половине встречи команда наказывается двумя штрафными бросками за каждое персональное замечание во время игры в защите. Добавочное время является составной частью второй половины игры, поэтому штрафные, начиная с 5-го командного во второй половине встречи, пробиваются.

Команда-победитель определяется по большему количеству очков, заброшенных в корзину [51].

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовки спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить баскетболистов осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Разбираться в правилах игры и умело использовать их в игровой ситуации.

1.4 Особенности развития школьников 10-16 лет

Подростковый возраст - период максимальных темпов роста всего организма человека и отдельных его звеньев. Он характеризуется усилением окислительных процессов, резко выраженными эндокринными сдвигами, усилением процесса полового созревания. Интенсивный рост и увеличение всех размеров тела получили название второго ростового скачка, или второго «вытягивания» [15].

В подростковом возрасте имеются существенные отличия в ритме развития тела у девочек и мальчиков. Так у девочек максимальный темп роста в длину отмечается в 13 - 14 лет. В этот период быстро изменяются пропорции тела, приближаясь к параметрам взрослого человека [18].

Усиленно растут трубчатые, длинные кости конечностей и позвонки. При этом кости растут в длину, а в ширину их рост незначителен. При этом чрезмерные мышечные нагрузки, как факторы ускорения процесса окисления могут замедлить рост трубчатых костей. Заканчивается окостенение запястья и пястных костей, а межпозвоночных дисках только лишь появляются зоны окостенения. Позвоночный столб подростка по-прежнему очень подвижен.

В этом возрасте мышечная система развивается довольно быстрыми темпами, что особенно выражено в развитии мышц, сухожилий, суставно-связочного аппарата [40].

Существенные изменения происходят в сердечно-сосудистой системе. Особенно заметно увеличение массы желудочков, преимущественно, быстро увеличивается объём сердца, несколько медленнее утолщаются стенки сердца. Наибольшие размеры прибавки сердца у девочек отмечается в возрасте 12-14 лет. Изменяется и микроструктура миокарда, прежде всего размеры мышечных волокон и ядер. Сердце подростка по структурным показателям практически не отличается от сердца взрослого человека [32].

Разнонаправленные изменения происходят в строении лёгочной артерии, она шире аорты, а к концу периода устанавливаются обратные соотношения. Увеличение объёма сердца опережает рост ёмкости сосудистой

сети, что служит повышению сосудистого тонуса как предпосылку к росту артериального давления. По своим темпам рост сердца перегоняет в этом возрасте рост всего тела; в то время как масса сердца подростка увеличивается более чем в 2 раза, вес тела - лишь в 1,5 раза. Увеличение мощности сердца превосходит те возможности для его работы, которые предоставляются всё ещё относительно небольшими просветами артерий, в результате чего при мышечной работе значительно повышается кровяное давление. Поэтому подросткам противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких сильных движений или натуживания, а также соревнования в скоростном беге. Наиболее пригодны для данного возраста физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе (напр., ходьба на лыжах по пересечённой местности, катание на коньках и др.) [48].

Экономичность кислородных режимов подростков при физических нагрузках ещё значительно ниже, чем у взрослых, но выше чем у детей младшего возраста. В тоже время ликвидация кислородного долга у подростка происходит с высокой интенсивностью [63].

В подростковом возрасте глубокая перестройка происходит в эндокринной системе. В этот период начинается усиленный рост половых желез, повышается активность надпочечников и щитовидной железы. Активизация гормональной функции увеличивает количество хромаффинных клеток [68].

Период полового созревания сопровождается резким усилением функций половых и других желез внутренней секреции. Это приводит к ускорению темпов роста и развитию организма. Умеренные физические нагрузки не оказывают существенного влияния на процесс полового созревания и функции желез внутренней секреции. Чрезмерные физические напряжения могут замедлить нормальные темпы развития подростков, а тем самым снизить их координационные способности [17].

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости [10].

В связи с этим можно сказать, что подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. При подборе правильной методики спортивных занятий в подростковом возрасте, можно оказать положительное влияние на формирование организма занимающихся.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1 Организация исследований

1 этап – на этом этапе осуществлялся анализ информационных источников по проблемам развития координационных способностей в среднем школьном возрасте. За период исследования нами было собрано и проанализировано 70 литературных источников.

2 этап – В период с сентября 2021 года по февраль 2022 года, мы провели анкетирование, в котором приняли участие 100 обучающихся с 5 по 9 класс, место проведения: МБОУ «Соколовская СОШ №4». из них 55% мальчиков и 45% девочек.

Анкетирования проходило с целью выявить отношение школьников к урокам физической культуры в школе, в частности, к разделу программы «Баскетбол» и направленность двигательной активности школьников вне школьных уроков.

Вопросы, которые были включены в анкетирование, помогли установить взаимосвязь между заинтересованностью обучающихся уделять время физической подготовке и тем, как обучающиеся представляют себе фактическую пользу от занятий баскетболом.

3 этап – Педагогическое наблюдение проводилось с 31.10.2022 по 01.03.2023 г.

В наблюдении принимали участие юноши 5-9 классов в возрасте 10-16 лет в количестве 22 человек. За основу мы взяли тренировочные занятия по баскетболу в группе 2 года обучения. Для проведения педагогического наблюдения, нами был разработан протокол, который включал в себя 7 основных блоков основной части тренировочного занятия по баскетболу:

- 1) Общая физическая подготовка
- 2) Отработка техники передвижений (без мяча)
- 3) Отработка техники передвижений (с мячом)
- 4) Отработка техники броска в корзину

- 5) Отработка техники приема и передачи мяча
- 6) Отработка тактических действий
- 7) Игровая практика

4 этап – проведение педагогического эксперимента. Эксперимент проходил в МБОУ «Соколовская СОШ №4» с 10 марта по 5 апреля 2025 года . В нем приняли участие обучающиеся 7-х классов. Участники были распределены на две группы по 10 человек: контрольную и экспериментальную. В ходе проведения педагогического эксперимента участники экспериментальной группы, помимо стандартной текущей работы, выполняли разработанные нами комплексы упражнений с баскетбольным мячом.

5 этап – на заключительном этапе работы нами осуществлялась статистическая обработка результатов, установление достоверности полученных результатов, выявление эффективности экспериментального метода подготовки.

2.2 Методы исследований

Анализ литературных источников – этот метод использовался нами для исследования основных вопросов, связанных с подготовкой обучающихся среднего школьного возраста, развитию их координационных способностей, в частности при прохождении учебного раздела «спортивные игры» баскетбол.

Анкетирование - техническое средство социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Анкетирование проходило с целью выявить отношение школьников к урокам физической культуры в школе, в частности, к разделу программы «Баскетбол» и направленность двигательной активности школьников вне школьных уроков. Вопросы, которые были включены в анкетирование, помогли установить взаимосвязь между заинтересованностью обучающихся уделять время физической подготовке и тем, как обучающиеся представляют себе фактическую пользу от занятий баскетболом.

Педагогическое наблюдение - метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления для получения конкретных фактических данных. Оно носит созерцательный, пассивный характер, не влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, и отличается от бытового наблюдения конкретностью объекта наблюдения, наличием специальных приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов. Наше педагогическое наблюдение было проведено с целью проанализировать практическую эффективность упражнений с мячом, на развитие координационных способностей у обучающихся 13- 14 лет.

Педагогический эксперимент – это специальная организация педагогической деятельности учителей и обучающихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений или гипотез. Суть педагогического эксперимента заключалась в том, что нами использовались тренировочные протоколы, теоретически должны повышать

подготовленность обучающихся, их координационные способности. Нами применялся метод строго регламентированного переменного-непрерывного упражнения, поточный метод. Во время проведения педагогического эксперимента нашей задачей было определить эффективность предложенных комплексов упражнений, для развития координационных способностей 13-14 лет.

Статистическая обработка результатов – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики.

ГЛАВА 3. ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 13-14 лет.

3.1. Выявление отношения школьников к урокам физической культуры в школе, в частности к разделу учебной программы «баскетбол»

За последние 10 лет наблюдается тенденция катастрофического снижения уровня состояния здоровья детей. В процессе обучения в школе здоровье ребёнка не улучшается, а продолжает ухудшаться. Физическая активность является важнейшим компонентом образа жизни, поведения детей и подростков. Она определяется социально-экономическими условиями и уровнем культуры общества, зависит от организации физического воспитания, индивидуальных особенностей высшей нервной деятельности, телосложения и функциональных возможностей растущего организма, обуславливается родом занятий, количеством свободного времени и характером его использования, доступностью спортивных сооружений и мест отдыха для детей и подростков.

1. В период с сентября 2021 года по февраль 2022 года, мы провели анкетирование, в котором приняли участие 100 обучающихся 13- 14 лет. Место проведения школа, из них 55% мальчиков и 45% девочек.

Цель анкетирования: выявить отношение школьников к урокам физической культуры в школе, в частности, к разделу программы «Баскетбол» и направленность двигательной активности школьников вне школьных уроков.

Вопросы, которые были включены в анкетирование, должны помочь установить взаимосвязь между заинтересованностью обучающихся уделять время физической подготовке и тем, как обучающиеся представляют себе фактическую пользу от занятий баскетболом.

Для начала мы решили узнать у респондентов насколько регулярно обучающиеся средних классов посещают уроки физической культуры в школе. Результаты анкетирования показали, что 48% респондентов ответили, что посещают уроки по физической культуре почти всегда и посещают постоянно 44%. Остальная часть респондентов ответила, что посещают уроки по желанию и иногда. На ответы последовало по 4% процента соответственно. Обучающихся, которые не посещают урочные занятия не оказалось.

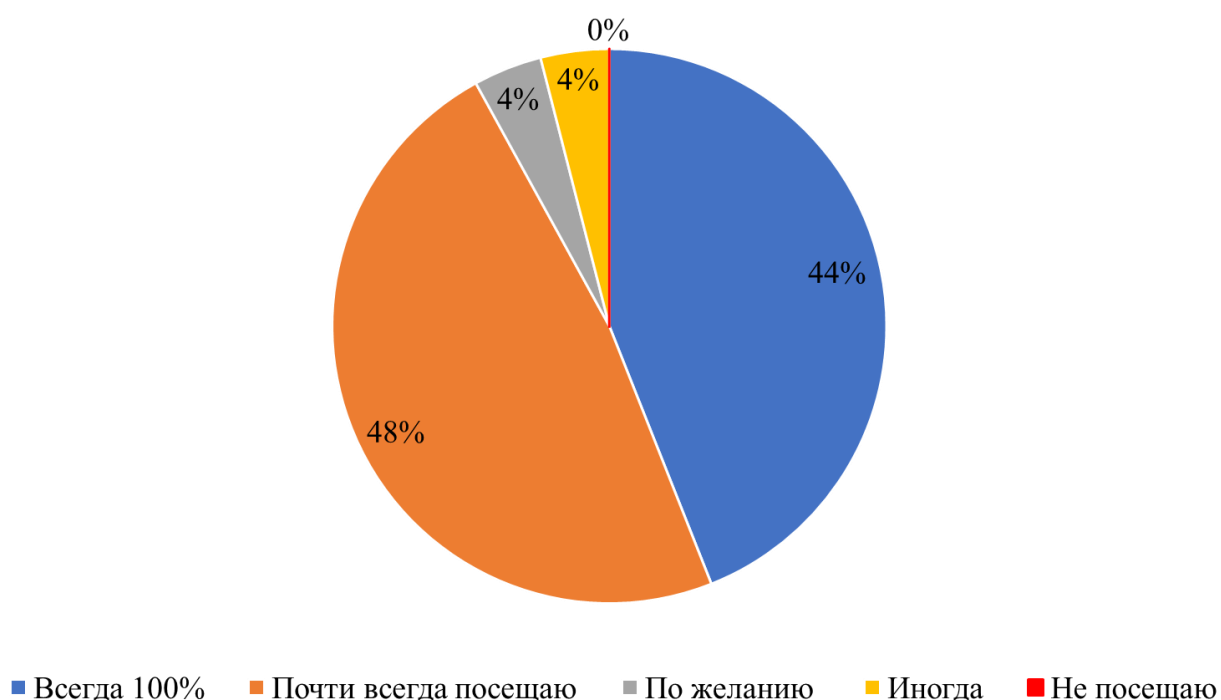


Рис. 1. Регулярность посещения уроков физической культуры в школе

Согласно анкетированию 88% респондентов относится положительно к занятиям физической культурой. Можно предположить, что они осознанно понимают всю пользу от занятий и разностороннюю форму подготовки обучающихся. Лишь 12% респондентов относятся

удовлетворительно к урокам. Обучающихся которые не посещают уроки и относятся к урокам отрицательно, среди респондентов не оказалось.



Рис.2. Отношение респондентов к урокам физической культуры

Далее мы выяснили у респондентов что на уроках физической культуры им больше всего нравится. Ответы оказались очень разнообразными. Большинство респондентов выделили такие предпочтения в уроках, как баскетбол, спортивные игры и футбол. Остальные ответы респондентов распределились в малом процентном соотношении, но оказались не менее познавательными для дальнейшей педагогической практики.

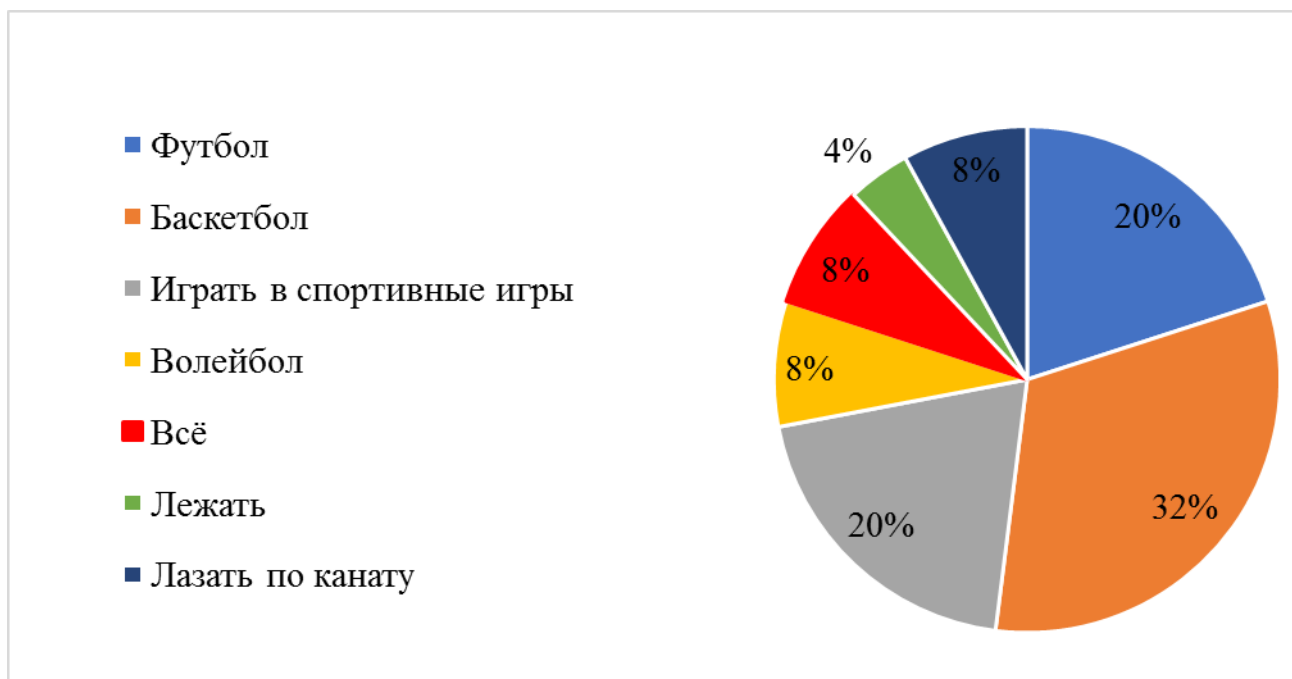


Рис. 3. Что больше всего нравится школьникам на уроках физической культуры

Из опрошиваемых, 36% воздержались от ответа, что дает предположить, что на уроках их устраивают все аспекты подготовки на уроках по физической культуре. На 2 месте по убыванию расположились ответы респондентов о том, что им не нравятся занятия по баскетболу и лазание по канату из раздела «Гимнастика». Процентное соотношение составило по 16% соответственно. Остальные ответы составили очень малый процент по сравнению с общими показателями.

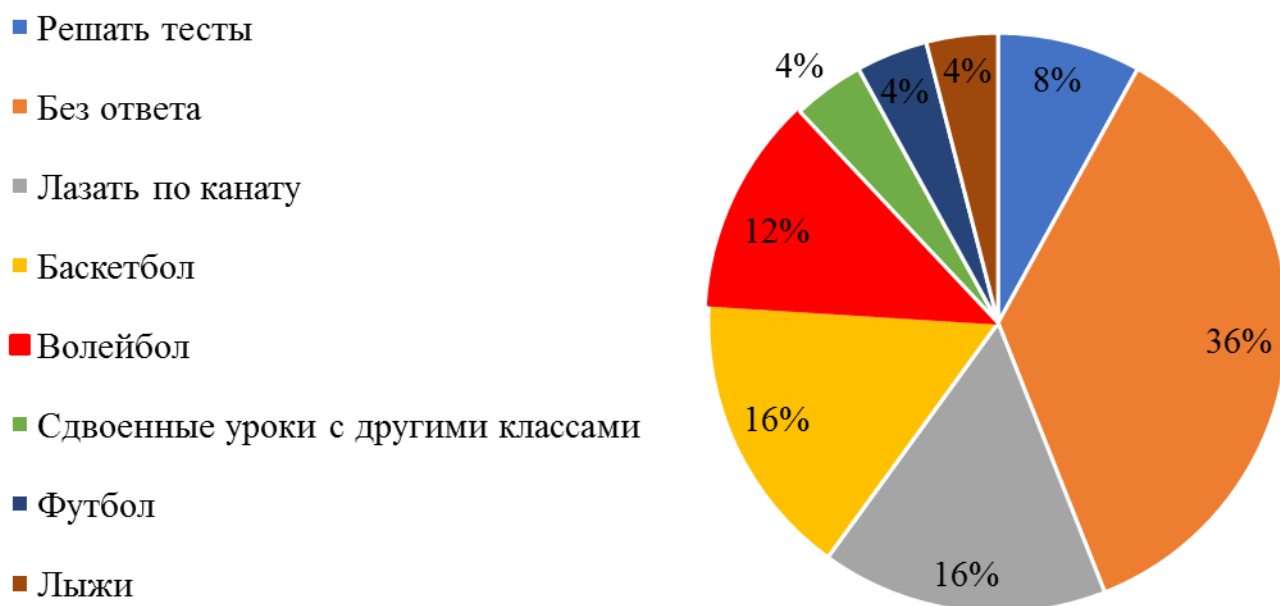


Рис.4 Что больше всего не нравится школьникам на уроках физической культуры

Поскольку преимущественно опрос проводился у рецензентов в сельской местности, разнообразие вариантов ответов остается на низком уровне. Можно выделить что 56% опрошиваемых, посещают спортивные секции, которые проводятся во внеурочное время в школе. 40% опрошиваемых не посещают спортивные секции и 4% рецензентов не имеют возможности посещать спортивные секции из-за удаленности по месту проживания.

- По спортивным играм
- По спортивным единоборствам
- По эстетическим видам спорта (гимнастика, акробатика и тд)
- Тренажерный зал
- Не посещаю ничего
- Свой вариант: нет возможности

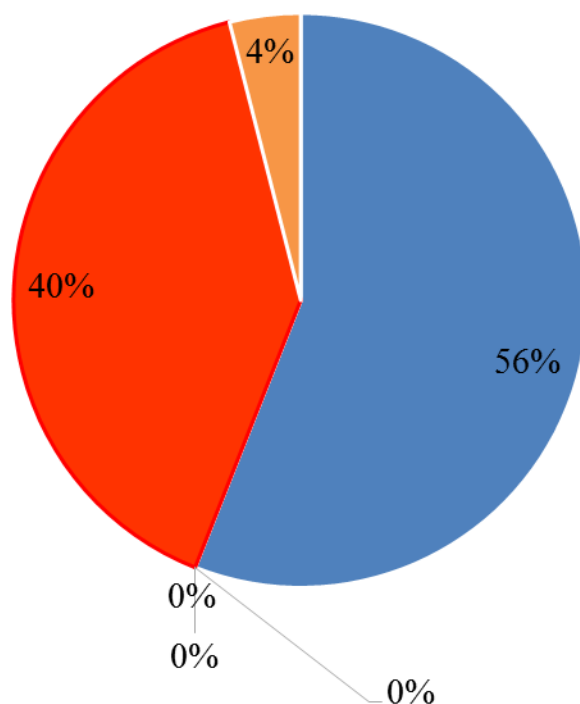


Рис.5 Спортивные секции посещаемые школьниками во внеурочное время

Наибольшее количество опрошиваемых респондентов посещают спортивные секции, что составляет 36%. Так же большое количество опрошиваемых 32% проводят свое времяпровождение с друзьями. Поскольку дополнительные занятия, не связанные со спортивной деятельностью не проводятся в сельской местности, то респондентов проводящих там свое времяпровождение не оказалось.

- За компьютером, телевизором, телефоном
- Посещаю спортивные секции
- Самостоятельно занимаюсь физическими упражнениями
- Посещаю ДОП занятия не связанные с физической культурой
- С друзьями, гулять
- Помогаю родителям по дому\хозяйству

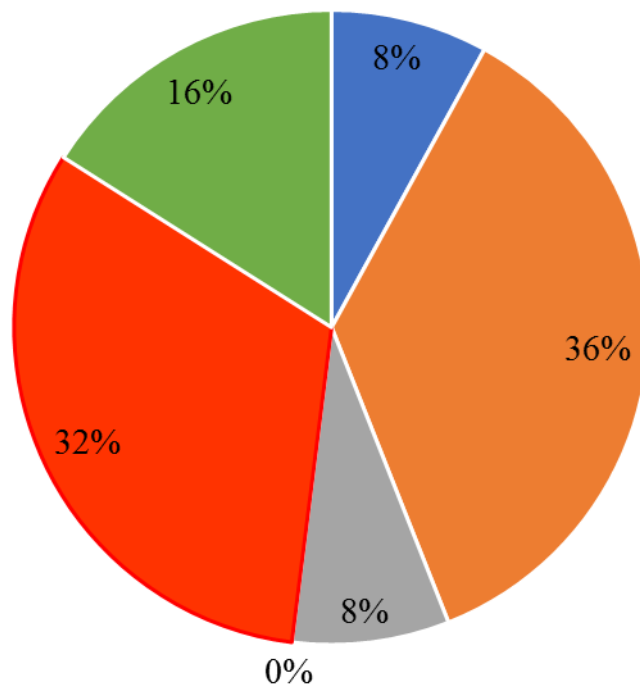


Рис.6 Основные занятия школьников в свободное от уроков время

Следуя результатам опроса, наибольшее количество обучающихся, отдают свое предпочтение занятиям по спортивным играм, что составляет 64%. На гимнастику, лыжные гонки и легкую атлетику, пришлось приблизительно равное процентное соотношение ответов.

- Гимнастика
- Лыжи\коньки
- Легкая атлетика
- Спортивные игры

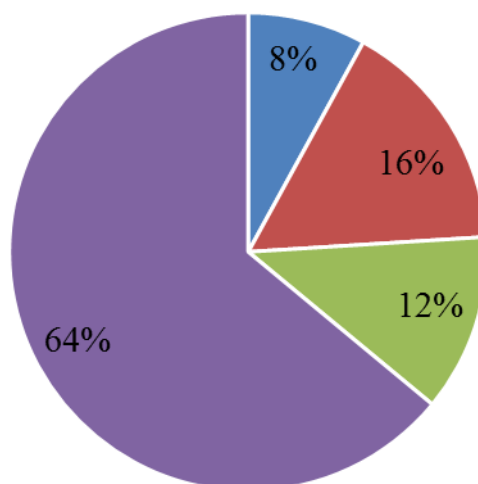


Рис.7 Распределение интересов школьников на уроках физической культуры

Большинство опрошенных респондентов считают первостепенными такие физические качества как скорость, выносливость и координация. Наименьшее внимание уделили таким качествам как сила и гибкость.

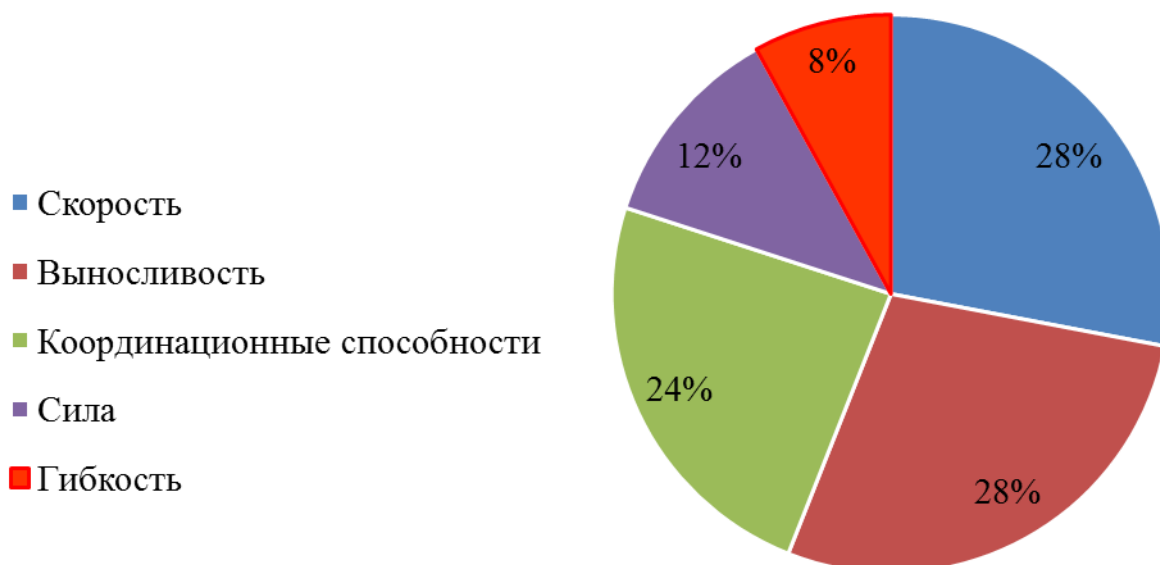


Рис.8 Распределение наиболее важных качеств при игре в баскетбол по мнению респондентов

Большую часть опрошенных респондентов привлекает в баскетболе высокая двигательная активность, а именно целых 60% опрошиваемых. Баскетбол в полной мере помогает удовлетворить потребность растущего организма в движении. Эмоциональность и большое количество смен игровых ситуаций тоже оценили большой процент опрошиваемых, 32% и 28% соответственно. По 4% пришлось на респондентов, которым игра не интересна или отсутствие практического интереса из-за неумения играть в данную игру.

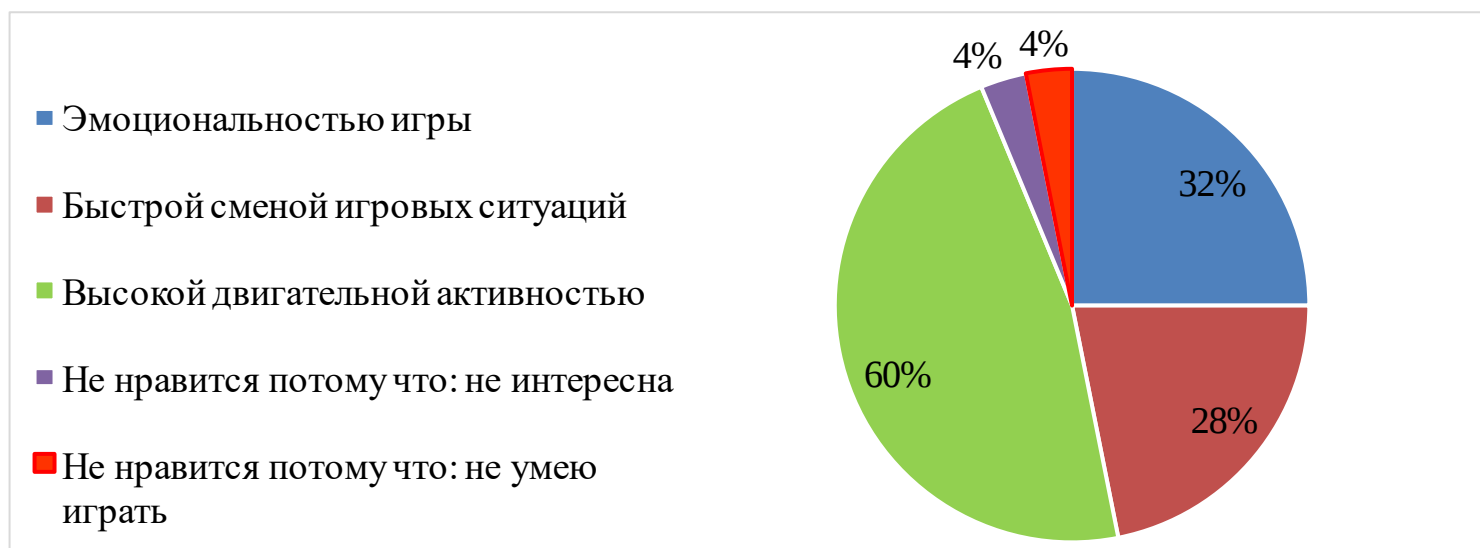


Рис.9 Наиболее значимые аспекты игры в баскетбол по мнению школьников

Количество проголосовавших респондентов, которые утверждают что результат зависит от общей сыгранности команды и индивидуальных задач тренера, составляет 60%. Меньшее количество голосов получили ответы о индивидуальном мастерстве каждого игрока и опыта и возраста игроков в команде, по 12% и 28% соответственно. Это дает предполагать, что общую сыгранность команды и индивидуальные задачи тренера, респонденты оценивают намного выше чем остальные варианты. Других результатов ответа от респондентов не последовало.

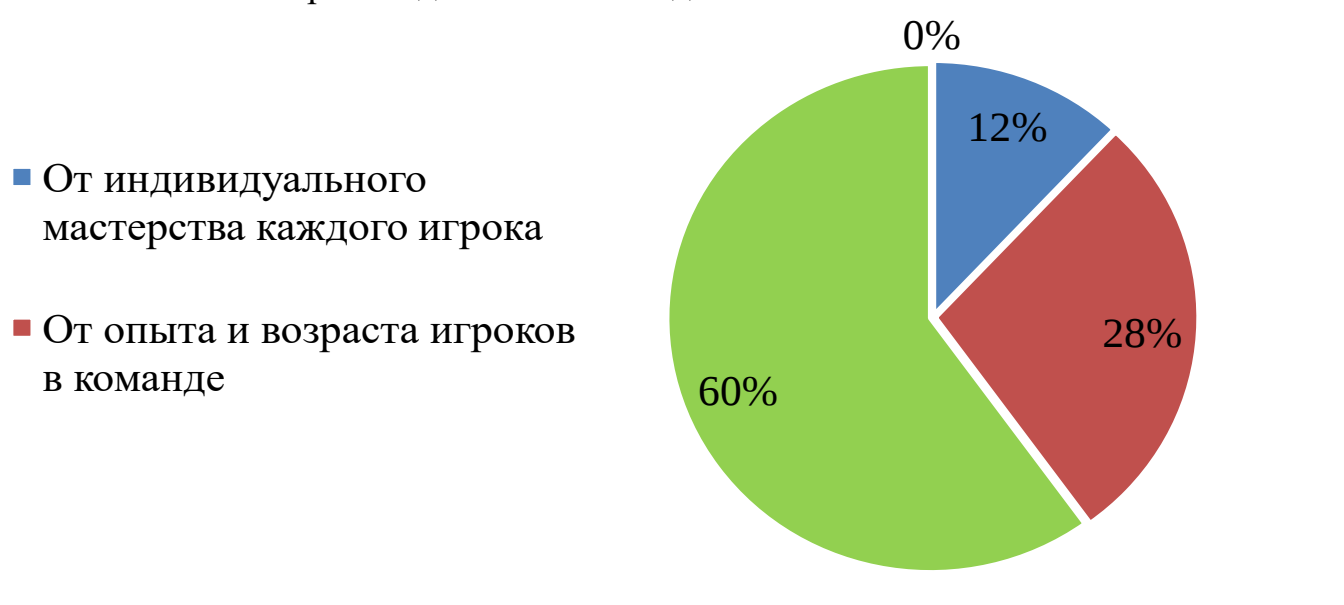


Рис.10 Мнение респондентов о результатах проведенной баскетбольной встречи между командами

3.2 Анализ практической эффективности физических упражнений в баскетболе, на развитие координационных способностей у обучающихся 13-14 лет.

В настоящее время, в спорте значительно увеличился объем двигательной нагрузки. Повысилась интенсивность тренировочного процесса. Изменилась так же и соревновательная деятельность. Современный тренировочный процесс должен быть гибким. Обучать быстро, четко и без каких-либо промедлений перестраивать свою двигательную деятельность под изменяющуюся ситуацию. В связи с этим нами было проведено педагогическое наблюдение на базе МАОУ «Гимназия №1» г. Канска.

Педагогическое наблюдение проводилось с 31.10.2022 по 01.03.2023 г. В наблюдении принимали участие юноши 7-х классов в возрасте 13-14 лет в количестве 22 человек. За основу мы взяли учебное занятие по баскетболу в 7-м классе.

Цель педагогического наблюдения: Проанализировать практическую эффективность физических упражнений в баскетболе, на развитие координационных способностей у обучающихся.

Для проведения педагогического наблюдения, нами был разработан протокол, который включал в себя 7 основных блоков основной части тренировочного занятия по баскетболу:

- 8) Общая физическая подготовка
- 9) Отработка техники передвижений (без мяча)
- 10) Отработка техники передвижений (с мячом)
- 11) Отработка техники броска в корзину
- 12) Отработка техники приема и передачи мяча
- 13) Отработка тактических действий
- 14) Игровая практика

Одной из важнейших частей подготовки любого спортсмена, является общая физическая подготовка. Как можно увидеть на представленном графике, в основной части тренировочного занятия уделяется большое

внимание данному аспекту. В 86% из всех просмотренных занятий присутствует общая физическая подготовка, в том числе и упражнения на развитие координационных способностей, что является неотъемлемой частью в подготовке баскетболистов.



Рис. 1. Общая физическая подготовка

В процессе наблюдения, мы обратили внимание на то, что на отработку техники передвижения без мяча было уделено не малое количество тренировочных занятий. В 66% занятиях было уделено время для развития данных навыков, в которых так же большое внимание уделяется развитию координации спортсмена. 34% занятий прошло без отработки техники передвижения(без мяча).



Рис.2. Отработка техники передвижения(без мяча)

Отработке техники передвижения с мячом уделялось в 82% тренировочных занятии. Данная техника является одной из ключевых для успешного продвижения мяча по площадке.



Рис.3. Отработка техники передвижений (с мячом)

Бросок в корзину, является завершающим действием любой атаки. Важно выполнять его на уровне автоматизма, что так же во многом зависит от хорошо развитых координационных способностей. На 36 занятиях было уделено время для продолжения совершенствования техники бросков.



Рис.4. Отработка техники броска в корзину

От приема и передачи мяча зависит острота атак. Важно уделять этому аспекту большое внимание. Взаимодействие между игроками позиционируется на данном этапе, но мы можем увидеть, что всего на 32% занятиях уделялось время такому важному навыку.



Рис.5. Отработка техники приема и передачи мяча

От тактических действий команды на площадке, в большинстве зависит результат встречи между командами. Спортсмены должны проявлять выдержку, умение быстро реагировать и принимать решение в сложившейся обстановке. В 78% тренировочных занятий, было уделено время тактическому аспекту подготовки спортсмена. 22% занятий остались без внимания.

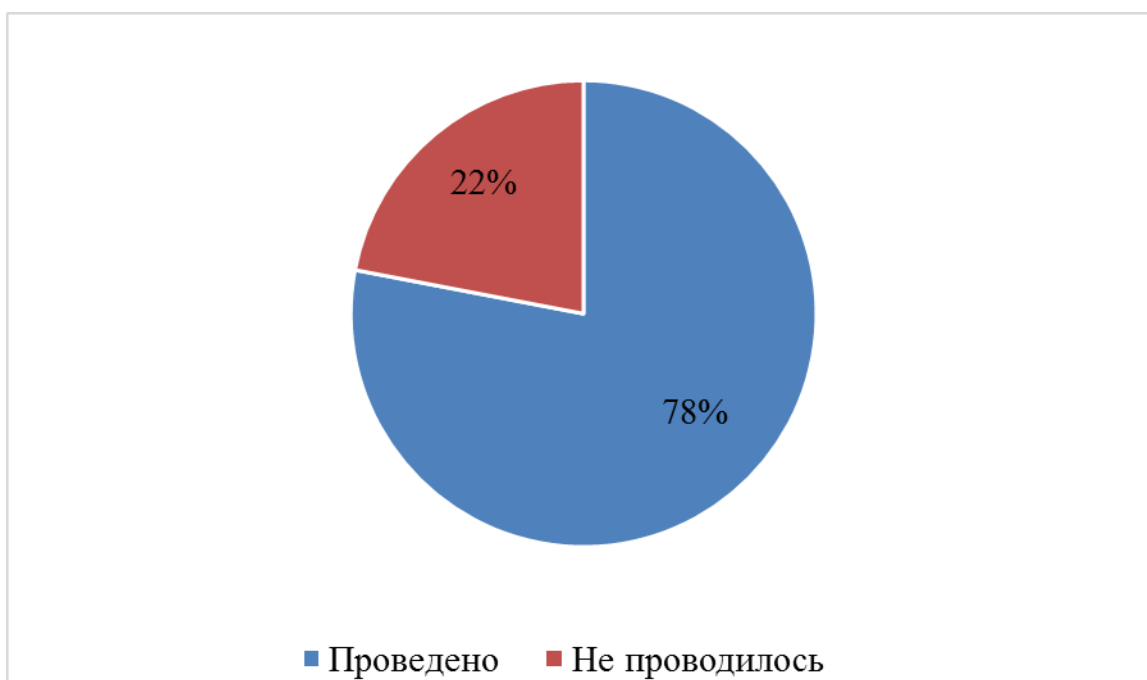


Рис.6. Отработка тактических действий

Чтобы отточить до совершенства все умения и навыки, необходимо постоянно применять их на практике. Спортсмены должны находиться в условиях, приближенных к соревновательным, где обстановка на площадке может измениться в любой момент и необходимо сразу же среагировать на действие соперника. На представленном графике мы можем увидеть, что игровая практика присутствовала на каждом занятии.

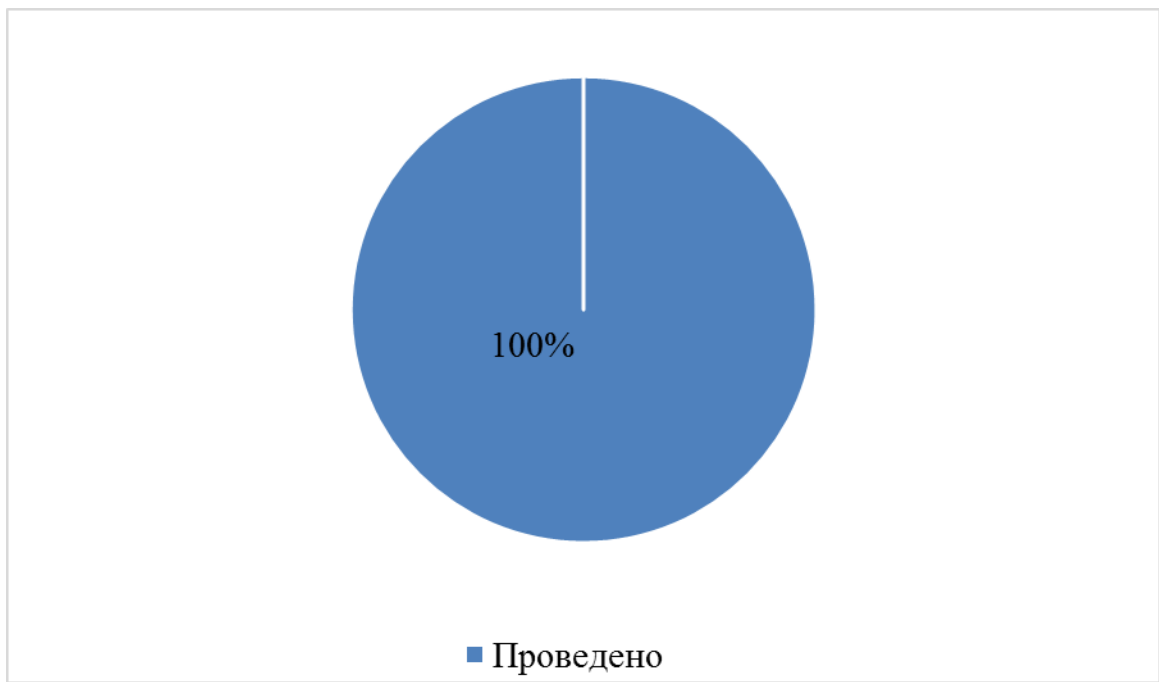


Рис.7. Игровая практика

3.3 Повышение координационных способностей у обучающихся 7-х классов при помощи внедрения комбинаций упражнений с баскетбольным мячом.

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что школьной программой предусматриваются обеспечение широкого фонда новых двигательных умений и навыков и на этой основе развитие у учащихся координационных способностей, проявляющихся в циклических и ациклических движениях, гимнастических упражнениях, метательных движениях с установкой на дальность, меткость, подвижных и спортивных играх.

Эксперимент проходил в МБОУ «Соколовская СОШ №4» с 10 марта по 5 апреля 2025 года. В нем приняли участие обучающиеся 7-х классов. Участники были распределены на две группы по 10 человек: контрольную и экспериментальную. В ходе проведения педагогического эксперимента участники экспериментальной группы, помимо стандартной текущей работы, выполняли разработанные нами комплексы упражнений с баскетбольным мячом.

Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей:

Многообразие видов двигательных координационных способностей не позволяет оценивать уровень их развития по одному унифицированному критерию. Поэтому в физическом воспитании и спорте используют различные показатели, наиболее важными из которых являются:

- 1) время, затрачиваемое на освоение нового движения или какой-то комбинации. Чем оно короче, тем выше координационные способности;
- 2) время, необходимое для «перестройки» своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией. В этих условиях умение выбрать

наиболее оптимальный план успешного решения двигательной задачи считается хорошим показателем координационных возможностей;

4) точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространственным);

5) сохранение устойчивости при нарушении равновесия;

6) стабильность выполнения сложного в координационном отношении двигательного задания (по конечному результату и стабильности отдельных характеристик движения). Ее оценивают, например, по показателям целевой точности -- количеству попаданий при бросках мяча в кольцо в баскетболе, различных предметов в мишень и т.п.

Тест 1 «Челночный бег 3х 10 м» [8]

Оборудование: секундомер, фишки, разметка.

Процедура тестирования. На расстоянии 10м друг от друга устанавливаются какие-либо предметы, хорошо заметные, но не способные причинить травму при столкновении с ними учащихся. Задание состоит в том, чтобы, стартовав по команде учителя, ученик трижды пробежал расстояние от одного предмета до другого, касаясь его рукой.

Результат - следует выполнить упражнение за наименьший промежуток времени (в секундах).

Общие указания и замечания. Секундомер выключается сразу после пересечения финишной черты

Тест 2 «Метание теннисного мяча на точность попадания» [7]

Оборудование: теннисные мячи; горизонтальная мишень размером 2х2 м с разметкой и полосами метания, которые позволяют измерить точность метания мяча.

Процедура тестирования. Из исходного положения - сед ноги врозь по команде «Можно» испытуемый последовательно выполняет 10 зачетных попыток (метаний) теннисного мяча способом из-за головы в горизонтальную мишень.

Результат - точность метания, которая оценивается по средней арифметической (из 10 попыток) величине отклонения бросков мяча в горизонтальную мишень(ошибка в сантиметрах с точностью до 5 см).

Общие указания и замечания. Мишень устанавливается в одном месте (если тест проводится в спортивном зале, то мишень желательно расположить в конце одной из его сторон). Мишень должна быть хорошо видна испытуемому. В центре мишени устанавливается деревянный брусок высотой 10-15 см, являющийся ориентиром для попадания. От центра бруска определяется расстояние в 50% от максимальной дальности метания индивидуально для каждого испытуемого и отдельно для его ведущей и не ведущей руки. После этого указывается отметка, на которой учащийся принимает исходное положение для метания на точность. Все испытуемые выполняют броски на точность сначала ведущей, а затем не ведущей рукой.

Тест 3 «Равновесие на одной ноге» [7]

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования: Встать на одну ногу, Р.Р в стороны. Наклониться вперед так, чтобы туловище было горизонтально полу. Вторая нога вытянута горизонтально полу.

Результат: время (в секундах) которое обучающийся смог простоять, не потеряв равновесия.

Общие указания и замечания: ноги в коленях не сгибать, спина прямая.

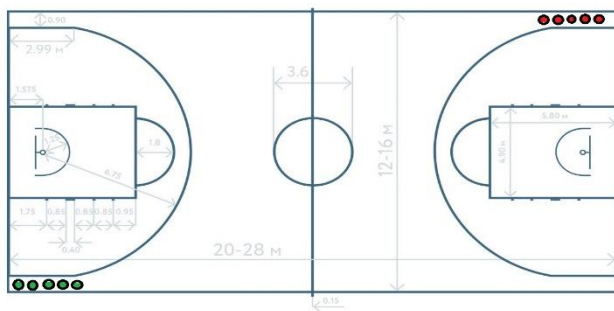
Комплекс упражнений по уровням сложности:

Комплекс №1

Учащиеся располагаются в двух противоположных углах площадки в колоннах, у первых двух/трех человек в колонне есть мячи. По сигналу игроки с мячами по очереди выполняют ведение к кольцу и бросок. После броска нужно подобрать свой мяч и выполнить передачу игроку без мяча в угол, и встать в конец колонны. По 3 круга справа и слева

Комментарий к выполнению: во время ведения смотреть вперед, на кольцо.

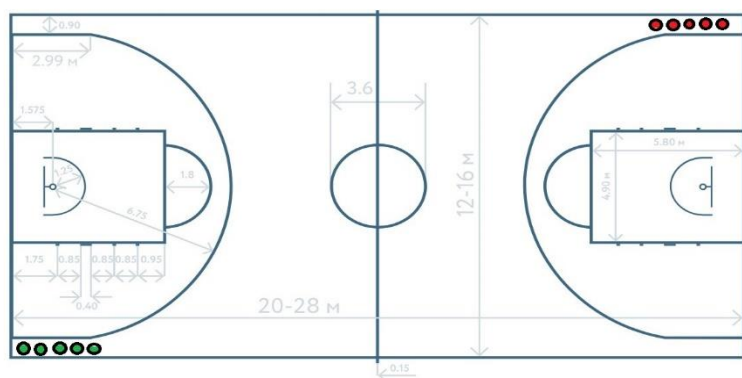
После броска мяч не должен упасть на пол. Отсудствие пробежки



Комплекс №2

Учащиеся располагаются в двух колоннах на трехочковой линии справа и слева. Только у одного игрока нет мяча, он становится первым в одной из колонн, и он начинает упражнение. Игрок без мяча открывается на штрафной линии, чтобы получить мяч и выполнить средний бросок, игрок из противоположной колонны отдает ему передачу для броска и сам в свою очередь открывается на штрафной линии, чтобы получить мяч от игрока из противоположной команды и т.д. Пока кто-нибудь не забьет 5 раз.

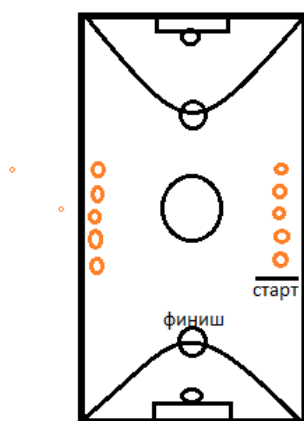
Комментарии к выполнению: отсутствие пробежки. После броска мяч нужно подобрать и уйти с ним в конец противоположной колонны.



Комплекс №3

По сигналу, нужно обвести 5 фишек и выполнить бросок мяча из под кольца в корзину. Далее выполнить ведение мяча вокруг центрального круга, далее выполнить обводку 5 фишек стоящих в другой части зала и выполнить бросок из под кольца в корзину. В дальнейшем обучающийся выполняет 2

штрафных броска в корзину с места. Упражнение закончено. Комментарий к выполнению: упражнение должно быть выполнено за 30 секунд. Каждая потеря мяча и промах в кольцо, наказывается прибавлением 5 штрафных секунд к общему времени



Результаты апробации комплексов упражнений:

Разработанные комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей обучающихся, был апробирован в МБОУ «Соколовская СОШ №4».

До внедрения комплексов упражнений с баскетбольным мячом на развитие координационных способностей в 7 классе было предложено прохождение специально подобранных тестов для определения уровня координационных способностей: челночный бег 3х10; метание мяча на точность; равновесие на одной ноге.

Тесты подобраны по возрастным особенностям для обучающихся 7-х классов. На протяжении 4-х учебных недель с протяженностью в 3 учебных часа в неделю, мы применяли разработанные комплексы упражнений в основной части урока на повышение уровня координационных способностей в экспериментальной группе.

Спустя данное количество часов мы провели повторное тестирование и выявили следующие показатели: 30% обучающихся в классе имели отличные показатели координационных способностей, 50% имели хороший показатель координационных способностей и 20% удовлетворительный показатель.

Сравнительная таблица диагностического обследования уровня развития координационных способностей обучающихся экспериментальной группы

ФИО	Уровень развития координационных способностей обучающихся до внедрения комплекса упражнений				Уровень развития координационных способностей обучающихся на момент окончания апробации комплекса упражнений			
	T1	T2	T3	общая	T1	T2	T3	Общая
Участник 1	2	2	4	2,6	3	3	5	3,6
Участник 2	4	3	3	3,3	4	4	4	4
Участник 3	3	3	5	3,6	4	3	5	4
Участник 4	2	2	3	2,3	3	2	4	3
Участник 5	5	5	5	5	5	5	5	5
Участник 6	4	4	4	4	5	5	4	4,6
Участник 7	4	3	3	3,3	4	4	3	3,6
Участник 8	2	3	5	3,3	3	4	5	4
Участник 9	2	3	4	3	2	3	5	3,3
Участник 10	5	5	4	4,6	5	5	4	4,6

Сравнительная диаграмма уровня развития координационных способностей обучающихся до внедрения комплекса упражнений и на момент окончания апробации комплекса упражнений экспериментальной группы (рис. 4)

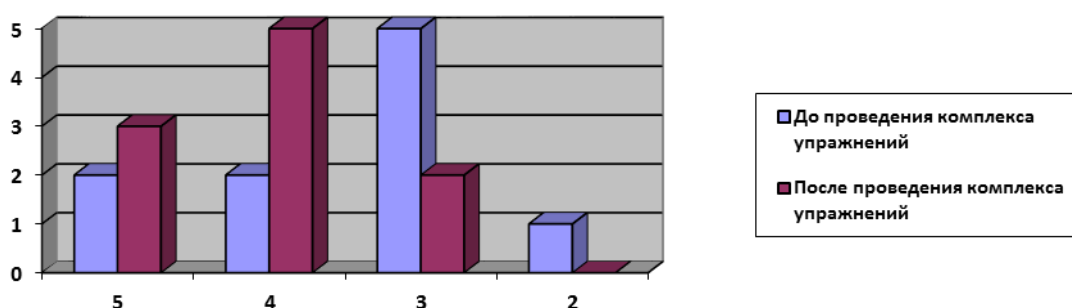


Рис. 4

До внедрения упражнений с баскетбольным мячом, направленных на развитие координационных способностей:

Отлично: 20%

Хорошо: 20%

Удовлетворительно: 50%

Неудовлетворительно: 10%

На момент окончания апробации упражнений с баскетбольным мячом:

Отлично: 30%

Хорошо: 50%

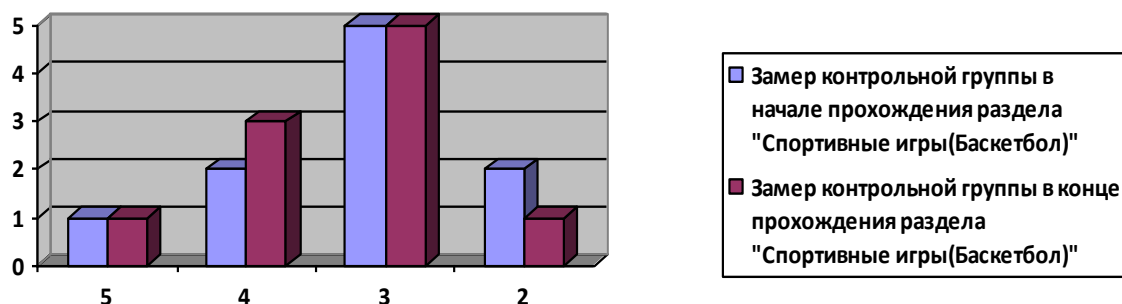
Удовлетворительно: 20%

Неудовлетворительно: 0%

Сравнительная таблица диагностического обследования уровня развития координационных способностей обучающихся контрольной группы

ФИ	Уровень развития координационных способностей обучающихся до начала программного раздела «БАСКЕТБОЛ»				Уровень развития координационных способностей обучающихся на момент окончания раздела школьной программы« БАСКЕТБОЛ»			
	T1	T2	T3	общая	T1	T2	T3	Общая
Участник 11	3	3	4	3,3	3	3	4	3,3
Участник 12	4	3	3	3,6	4	4	4	4
Участник 13	3	3	3	3	3	3	3	3
Участник 14	3	2	2	2,3	3	2	2	2,3
Участник 15	3	4	4	3,6	4	4	4	4
Участник 16	2	3	3	2,6	2	4	3	3
Участник 17	2	2	3	2,3	2	2	3	2,6
Участник 18	5	5	4	4,6	5	5	5	5
Участник 19	3	3	4	3,3	3	4	4	3.6
Участник 20	3	2	4	3	3	3	3	3

Сравнительная диаграмма уровня развития координационных способностей обучающихся контрольной группы



До начала прохождения программного раздела «БАСКЕТБОЛ»:

Отлично: 10%

Хорошо: 20%

Удовлетворительно: 50%

Неудовлетворительно: 20%

На момент окончания программного раздела «БАСКЕТБОЛ»:

Отлично: 10%

Хорошо: 30%

Удовлетворительно: 50%

Неудовлетворительно: 10%

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Координация характеризуется возможностью людей управлять своими движениями. Теоретические и экспериментальные исследования позволяют выделить виды КС: специальные, специфические и общие.

Важной особенностью спортивных игр является также сложный характер соревновательной деятельности, который обуславливают постоянно меняющиеся условия, что требует оценки ситуации и выбора способа действий в ограниченное время. Баскетболистам разных амплуа надо владеть специализированным восприятием временных интервалов.

Разумность выполнения двигательных действий имеет так же качественную и количественную стороны, качественная - сторона рациональности целесообразности движений, количественная - их экономичность. Экономичность двигательной работы является весьма характерным признаком, характеризующим координационные способности спортсмена.

Основным и главным способом для развития и воспитания координационных способностей баскетболистов являются физические упражнения повышенной координационной сложности, содержащие в себе элементы новинок.

Высоких результатов можно достичь только в процессе всесторонней технической подготовки игроков. Вначале спортсмен должен освоить исходное положение, узнать, какие части тела принимают участие в движении, каковы направления и согласованность движений.

В ходе обучения нужно усложнять обстановку, чтобы подвести занимающихся к применению приема в элементарной игре.

Тактическая подготовка баскетболистов предполагает овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на способностях спортсмена быстро и правильно анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной

тактической задачи и решать ее с партнерами. В соответствии с основным содержанием игры - забросить мяч в корзину противника и не дать забросить мяч в свою корзину. Организация действий баскетбольной команды заключается в правильном распределении функций между ее игроками.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. Ничьих в баскетболе не бывает (т. е. отсутствует компромиссное решение борьбы). Если по истечении основного времени матча счет оказывается равным, назначается дополнительный 5-минутный тайм – овертайм.

Для передвижений по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. С помощью этих приемов он может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его соперника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения приемов.

Игра проводится специальным мячом на прямоугольной площадке длиной 28 метров и шириной 15 метров (от внутреннего края ограничивающих линий). Национальные федерации имеют право утвердить игровые площадки с минимальными размерами 26 x 14 м. Корзина (металлическое кольцо диаметром 45 см с натянутой на нем сеткой без дна) крепится на высоте 3,05 метра на щите. Мяч должен иметь форму сферы и быть оранжевого цвета установленного оттенка (для игр мужских команд окружность мяча 749-780 мм, масса 567-650 грамм; для женских соответственно 724-737 мм и 510-567 грамм).

Что касается анатомо физиологических особенностей, то подростковый возраст - период максимальных темпов роста всего организма человека и отдельных его звеньев. В этом возрасте мышечная система развивается довольно быстрыми темпами, что особенно выражено в развитии мышц, сухожилий, суставно-связочного аппарата. Существенные изменения происходят в сердечно-сосудистой системе. Особенно заметно увеличение

массы желудочков, преимущественно, быстро увеличивается объём сердца, несколько медленнее утолщаются стенки сердца.

Умеренные физические нагрузки не оказывают существенного влияния на процесс полового созревания и функции желез внутренней секреции. Чрезмерные физические напряжения могут замедлить нормальные темпы развития подростков, а тем самым снизить их координационные способности .

По итогам проведенного анкетирования можно сделать выводы:

- Опрошенные респонденты имеют высокий интерес к занятиям по физической культуре.
- Спортивным играм, в частности баскетболу, респонденты отдают большой интерес, предполагается, что это связано с потребностью организма в высокой двигательной активности и смене игровых ситуаций.

- Около 42% опрошиваемых, в свободное от учебы время, продолжают отдавать предпочтение тренировочному процессу, что в настоящее время является хорошим результатом для подрастающего поколения.

Педагогическое наблюдение в свою очередь выявило:

- На тренировочных занятиях по баскетболу, практически все упражнения в той или иной мере направлены на развитие координационных способностей спортсмена.
- При построении звеньев атаки, наблюдается нехватка скорости передвижения мяча по площадке, что можно связать с нехваткой практического закрепления в приеме и передаче мяча.
- При высокой плотности тренировочного занятия, мы можем увидеть, что очень сложно сохранять координацию на высоком уровне в течении всего занятия, что особенно выражено в игровой деятельности, которая проходит в конце основной части тренировки.

До внедрения комплексов упражнений с баскетбольным мячом на развитие координационных способностей у обучающихся 13-14 лет, было

предложено прохождение специально подобранных тестов для определения уровня координационных способностей: челночный бег 3x10; метание мяча на точность; равновесие на одной ноге.

Тесты подобраны по возрастным особенностям для обучающихся 13- 14 лет.

На протяжении 4-х учебных недель с протяженностью в 3 учебных часа в неделю, мы применяли разработанные комплексы упражнений в основной части урока на повышение уровня координационных способностей в экспериментальной группе.

Спустя данное количество часов мы провели повторное тестирование и выявили следующие показатели: 30% обучающихся в классе имели отличные показатели координационных способностей, 50% имели хороший показатель координационных способностей и 20% удовлетворительный показатель

Произведя подсчет качественного прироста обучающихся обеих групп, можно наглядно посмотреть, что качественный прирост в экспериментальной группе составил 40%, в то же время, прирост в контрольной группе составил 10%. Опираясь на полученные результаты, мы сделали следующий вывод, что апробированные комплексы являются эффективным средством для развития координационных способностей у обучающихся седьмых классов.

Библиографический список

1. Актуальные вопросы психологии и педагогики в современных условиях/Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. № 2. СанктПетербург, 2015. 259 с.
2. Аларвани Т.М, Х. Д. Ктайман, А. М. Глазин, В. В. Костюков
ФГБОУ ВПО «Кубанский государственный университет физической культуры, м спорта и туризма», г. Краснодар 2015.- 69с.
3. Андреев В.И., Капилевич Л.В., Марченко Н.В., Смирнов О.В., Плиев С.З.
Бросок в прыжке в баскетболе. Биомеханические основы и совершенствование техники: учебное пособие / В.И.Андреев, Л.В.Капилевич, Н.В.Марченко, Смирнов О.В., Плиев С.З. – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2009. – 144 с.
4. Артемьев, В. П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества[Текст]/ В. П. Артемьев : учебное пособие - Могилев : МГУ им. А. А. Кулешова, 2004. - 284 с.
5. Бахтина, Т. Н. Физическая культура: учебное пособие / Т. Н. Бахтина, И. И. Александров, Н. В. Курова. – СПб.: СПбГЛТУ, 2012. – 128 с.
6. Башкин, С. Г. Уроки по баскетболу. - М., 2006. - 128с.
7. Березина, Л.А. Методика обучения элементам техники игры в баскетбол: учебное пособие / Л.А.Березина, В.Е. Калинин. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2015. – 73с.
8. Бернштейн Н. А. Б51 О ловкости и ее развитии. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 288 с
9. Гомельский, А. Я. Тактика баскетбола. - М.,2006. - 136с.
10. Горбанева, Е.П. Физиологические основы сложнокоординационных видов спорта: учебно-методическое пособие / Е.П. Горбанева, М.В. Лагутина. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. – 76 с.
11. Держинская Л.Б., Прохорова И.В. Основы развития двигательных способностей студентов: учебно-методическое пособие. – Волгоград: ВФ МГЭИ, 2015. – 130 с.

12. Еркомайшвили И. В., Основы теории физической культуры.- Екатеринбург 2004- 191с.
13. Ерошенко, И. А. Теория и методика обучения баскетболу студентов высших учебных заведений : учеб.пособие / И. А. Ерошенко, Е. Г. Прыткова, М. С. Исайкина, С. В. Сурнина; ВолгГТУ. – Волгоград, 2016. – 128 с.
14. Иванков, Чингис Тагирович. Теория, методика и практика физического воспитания : Учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков, А. В. Сафoshин, А. Я. Габбазова, С. Ч. Мухаметова. – Москва : МПГУ, 2014. – 392 с.
15. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология. - СПб.: Питер, 2001. - 464с
16. Иноземцева Т.А, М.Б. Ложкина\ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТОЧНОСТИ БРОСКОВ В БАСКЕТБОЛЕ\ Учебно-методическое пособие для преподавателей и самостоятельной работы студентов\ Томск Издательский Дом Томского государственного университета 2019- 41с
17. Казанцева, Н. В. Физическая культура и спорт : учебное пособие / Н. В. Казанцева, В. С. Казанцев. – Иркутск : Иркутский юридический институт(филиал) Акад. Ген. прокуратуры Рос. Федерации, 2017. – 139 с.
18. Камчатников, А.Г. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЧЕЛОВЕКА. Рабочая тетрадь: учебно-методическое пособие / А.Г. Камчатников. - Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2015. – 82 с.
19. Карлюк Т. В. Методика обучения техническим приемам игры в баскетбол: учебнометодическое пособие по баскетболу для преподавателей и студентов не профильных вузов: Сост.: Т.В. Карлюк, Н.Н. Гаврилович. – Учреждение образования «Гомельский государственный медицинский университет» – Гомель, 2010. – 52 с.
20. Качашкин В. М. КЗО Методика физического воспитания. Учеб. пособие для учащихся школьных пед. училищ. Изд. 4-е, испр. н доп. М., «Просвещение», 1972.- 320 с.

21. Кашицына Л. В. Актуальные проблемы физической культуры и безопасности жизнедеятельности: сб. науч. трудов фак-та физической культуры и безопасности жизнедеятельности / — Саратов : Саратовский источник, 2019. — 224 с.
22. Копейкина Т. Е. Подвижные игры/ методические рекомендации/Архангельск 2014- 67с.
23. Кофман Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры- М: Физкультура и спорт, 1998- 496с.
24. КравчукЕ.В.Усовершенствование бросков в баскетболе/ХАРЬКОВ 2009-60с
25. КарлагинаВ.Ю.СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ПО БАСКЕТБОЛУ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ/2016-7с
26. Ларионова М.Н., Зароднюк Г.В.: Методическое пособие по дисциплине «физическая культура» на тему: Круговая тренировка по баскетболу. учеб. пособие для студентов технических вузов / Ларионова М.Н., Зароднюк Г.В.: .СПб. : Изд-во Политехнич. ун-та, 2015. - 160 с.
27. Легран, Л. Баскетбол. Правила. Техника. Тактика. Игра :пер. с фр. / Л. Легран, М. Ра. – М. : Астрель, 2004. – 47 с
28. Лерговина, М.Л. Баскетбол: средства и методы обучения : учебное пособие. Сыктывкар: Изд-во Сыктывкарского гос. ун-та, 2011. 112 с.
29. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
30. Лях В.И. Координационные способности школьников.- 1989.-158с.
31. Максимов А.Н. Базовые аспекты теории и методики физического воспитания: учебно-метод. пособие /; НовГУ им. Ярослава Мудрого. – Великий Новгород, 2013. – 36с.
32. Мандриков В.Б., Р.А. Туркин, М.П. Мицулина, И.А. Ушакова, С.А. Голубин Баскетбол на занятиях по физической культуре в медицинских и фармацевтических вузах: Учебное пособие.- Волгоград, 2012:Изд-во ВолГМУ.-237 с.

33. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико методические аспекты спорта и профессионально прикладных форм физической культуры): Учеб. для интов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с
34. Нестеровский, Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. — 4-е изд., стер. — М. : Академия, 2008. — 336 с.
35. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие, 2009.-116с
36. Орлан И.В., В.М.Скляров, Л.Г.Гаврилова Организация и методика преподавания спортивных игр на уроках физической культуры в общеобразовательной школе: учебнометодическое пособие. — Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2013. — 107 с.
37. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения [Электронный ресурс] : метод. указания / Ульян. гос. техн. ун-т ; сост. В. В. Носов. — Ульяновск : УлГТУ, 2006. — 31 с.
38. Основы управления подготовкой юныхспортсменов (Под ред. М. Я-Набатниковой)—М.: Физкультура и спорт, 1982. — 280 с.,
39. Основы базовой подготовки в баскетболе : метод. пособие / М-во образования Респ. Беларусь, БНТУ; авт.-сост. В. Я. Кротов [и др.]; под ред. И. В. Бельского. — Минск : БНТУ, 2011. — 124 с.
40. Оценка физического развития и функциональной подготовленности человека : методические указания к выполнению/ сост. : Е.М. Ревенко, Т.Ф. Зелова, О.Н. Кривощекова. — Электрон. дан. — Омск :СибАДИ, 2015. —22с
41. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров: 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе, П. Пайе. — М. : ТВТ Дивизион, 2008. — 352 с.
42. Педагогический контроль за специальной физической и технической подготовленностью спортсменов в учебно-тренировочном процессе по баскетболу, волейболу, гандболу и теннису : учеб.-метод. пособие / А. Г.

- Мовсесов [и др.] ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь [и др.] ; под ред. А. Г. Мовсесова. – Минск : БГУФК, 2007. – 51 с.
43. Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 5-9 классов.
44. Развитие образования, педагогики и психологии в современном мире. / Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. № 2. г. Воронеж, 2015. 238 с.
45. Савчук А.Н, Сидоров Л.К, Садырин С.Л. Основы спортивной подготовки (теория и методика спорта): учебно методическое пособие. Краснояр. гос. пед. ун-т им В.П. Астафьева. Красноярск, 2008.-140с
46. Нортон, Б. Упражнения в баскетболе. - М., 2009. - 78с.
47. Основы игры в баскетбол: основные технические и тактические приемы, упражнения для обучения игре: учебное пособие / И.В. Бочарин, М.С. Гурьянов, А.В. Миронова; под редакцией д.м.н. М.С. Гурьянова – Н. Новгород: Издательство ПИМУ, 2018 – 44 с.
48. сборник трудов конференции/ Развитие координационных способностей у баскетболистов 14-16 лет в тренировочном процессе: 2016.- 40- 44с
49. Сидоров Д. Г. Развитие физических качеств в игровых видах спорта. [Текст]: учеб. пособие /Д. Г. Сидоров, А. С. Большев, В. М. Щукин, А. В. Погодин, С. А. Овчинников, Ю. Р. Силкин; Нижегород. гос. архитектур. - строит. ун - т: – Н. Новгород: ННГАСУ, 2019. – 125 с.
50. Степанова, М.М. Баскетбол. Методика обучения и спортивной тренировки в баскетболе: учебное пособие / М.М. Степанова. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. – 157 с.
51. Сираковская, Я. В. Основы физической культуры: учебное пособие для вузов / Я.В. Сираковская, О.Н. Крюкова, И.Н. Маслова. – Воронеж, ООО «Издательство РИТМ», 2017. – 233 с.
52. Современные технологии в спортивных играх : материалы Всерос. науч.- практ. конф. – Омск : [СибГУФК], 2005. – 184 с.

53. Спортивные игры. Правила соревнований: Учебнометодическое пособие / авторы-составители: Бгуашев А.Б., Коджешау М.Х., Гунажоков И.К. – Майкоп: Изд-во Магарин О.Г., 2020. – 219 с.
54. Спортивные игры: учеб.-практ. пособие / сост. Е. О. Ширшова, А. В. Волков. — Калининград: Изд-во РГУ им. И. Канта, 2010. — 62 с.
55. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.
56. Спортивные и подвижные игры: учебно-методическое пособие / Истомин С.П., Шарипов А.Н., Филатов А.В., Ефимов В.В., А.А. Смирнов, Е.И. Федак, А.Н. Ларин, под ред. И.С. Скаковец – Пермь: Изд-во Пермский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации, 2020. – 220 с.
57. Стонкус, С. Индивидуальная тренировка баскетболистов. -М.,2007. - 120с.
58. Татарова С.Ю., Татаров В.Б. Т23 Специальные упражнения для совершенствования техникотактической подготовки баскетболистов: учебное пособие. – М.: Финансовый университет, 2015. – 112 с.
59. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для ТЗЗ студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»/Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина.— М.: Просвещение, 1990.—287 с
60. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.] ; под ред. Ю. Ф. Курамшина. - М. : Советский спорт , 2004. - 463 с.
61. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА СУДЕЙСТВА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ И БАСКЕТБОЛУ: учебно-методическое пособие / М.В. Астахова, Е.Н. Алексеева, А.Ю. Красильников, А.В. Красильникова, О.А. Голяков; Мин-во образования Ставропольского края, Ставропольский гос. пед. институт, Филиал СГПИ в г. Ессентуки.— Пятигорск: РИА-КМВ, 2020. – 128 с.

62. Учебное пособие/Под общ. ред. Волковой Л.М., Половникова П.В. - 2-е изд., испр. и доп. - СПб.: СПбГТУ, 1999. - 146 с.
63. Физическая подготовка: учебник. 2-е изд., испр. и доп. / Кудин В.А. и др. Изд-во-СПб_ун-та МВД России. – СПб.: ООО «Р-КОПИ», 2016. – 300 с.
64. Физическая культура, спорт, наука и образование: материалы I всероссийской научной конференции с международным участием, 29 марта 2017 года / под ред. С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. - Чурапча: ЧГИФКиС, 2017 - 418 с.
65. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
66. Фрейзер, Уолт «Клайд». Баскетбол / Фрейзер Уолт «Клайд», СэчерАлекс ; пер. с англ. Р. А. Цфасмана. – М. : АСТ : Астрель, 2006. – 383 с.
67. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: «Академия», 2003.-494.
68. Черепов, Е.А. Теория и методика физической культуры: курс лекций / Е.А. Черепов. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2015. – Ч. 1. – 70 с.
69. Шамуратов С.Ф. ОСОБЕННОСТИ БАСКЕТБОЛА КАК СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ/ 2007.-2с
70. Шустиков Г. С. Особенности тренировочного процесса в школьном баскетболе: учебное пособие /Г. С. Шустиков. - Москва :Наталис, 2011. - 44с.
71. Яхонтов, Е. Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. - СПб., 2006. - 112с.
72. INTERNATIONAL STUDENT RESEARCH BULLETIN № 5, 2015.- 14-17с
73. <https://www.who.int/ru> Официальный сайт Всемирной Организации Здравоохранения.

Анкета для школьников

Возраст _____ Пол _____ Класс _____

1. Уроки физической культуры в школе посещаю
 - 1) Всегда на 100%
 - 2) Почти всегда посещаю
 - 3) По желанию
 - 4) Иногда
 - 5) Не посещаю
2. Отношусь к урокам физической культуры в школе
 - 1) Положительно
 - 2) Удовлетворительно
 - 3) Не люблю, но посещаю
 - 4) Отрицательно
3. На уроках физической культуры мне нравится
Свой вариант _____
4. На уроках физической культуры мне НЕ нравится
Свой вариант _____
5. Кроме уроков физической культуры я посещаю спортивные секции/занятия
 - 1) По спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол и т.д.)
 - 2) По спортивным единоборствам
 - 3) По эстетическим видам спорта (гимнастика, акробатика и т.д.)
 - 5) Тренажерный зал
 - 6) Не посещаю ничего
 - 7) Свой вариант _____
6. Свое свободное время вне школы предпочитаю проводить
 - 1) За компьютером, телевизором, телефоном
 - 2) Посещаю спортивные секции
 - 3) Самостоятельно занимаюсь физическими упражнениями
 - 4) Посещаю доп. занятия не связанные с физической активностью

- 5) С друзьями, гулять
- 6) Помогаю родителям по дому/хозяйству
- 7. Из школьной программы по физической культуре больше всего нравится
 - 1) Гимнастика
 - 2) Лыжи/коньки
 - 3) Легкая атлетика
 - 4) Спортивные игры
- 8. В спортивной игре БАСКЕТБОЛ в большей степени важны такие физические качества как
 - 1) Скорость
 - 2) Выносливость
 - 3) Координационные способности
 - 4) Сила
 - 5) Гибкость
- 9. Игра в БАСКЕТБОЛ нравится мне
 - 1) Эмоциональностью игры
 - 2) Быстрой сменой игровых ситуаций
 - 3) Высокой двигательной активностью
 - 4) Не нравится, потому что _____
- 10. Исход проведенной баскетбольной встречи между командами, зависит от...
 - 1) от индивидуального мастерства каждого игрока
 - 2) от опыта и возраста игроков в команде
 - 3) от общей сыгранности команды и индивидуальных задач тренера
 - 4) свой вариант _____

Приложение 2

Протокол педагогического наблюдения (31.10- 14.12)

Дата	31 10	2 11	4	7	9	11	14	16	18	21	23	25	28	30	2 12	5	7	9	12	14
1. Общая физическая подготовка																				
1.1 Ходьба (виды)	+					+					+					+				
1.2 Бег (Виды)	+					+					+					+				
1.3 Прыжковые упражнения		+					+					+					+			
1.4 Координационная лестница			+					+					+					+		
1.5 Упражнения на перекладине				+					+					+					+	
1.6 Упражнения на шведской стенке					+					+					+					+
1.7 Упражнения в парах	+										+									
2. Отработка техники передвижений (без мяча)																				
2.1 Передвижения приставными шагами			+		+			+					+			+				+
2.2 Передвижения в низкой стойке	+					+				+				+				+		
2.3 Передвижения в высокой стойке	+					+				+				+				+		
2.4 Эстафеты без мяча			+																	
3. Отработка техники передвижений (с мячом)																				
3.1 Передвижения приставными шагами с мячом	+		+		+			+					+			+				+
3.2 Передвижения в низкой стойке с мячом	+																			
3.3 Передвижения в высокой стойке с мячом	+																			
3.4 Ведение мяча через конусы	+																			
3.5 Ведение мяча с пассивным сопротивлением		+					+					+		+						+
3.6 Ведение мяча с активным сопротивлением		+					+					+		+						+
3.7 Эстафеты с мячом			+																	
3.8 Выполнение комплексов		+		+	+			+		+			+			+		+	+	
4. Отработка техники броска в корзину																				

4.1 Штрафной бросок		+	+						+	+										
4.2 3-х очковый бросок с точек			+						+											
4.3 Игра (-5)	+							+					+	+		+		+		
4.4 Нападение на кольцо с разбега	+	+										+								
4.5 Броски с контрольных точек																				
5. Отработка техники приема и передачи мяча																				
5.1 от груди\ от груди в движении		+				+			+					+						+
5.2 от пола\ от пола в движении		+				+			+					+						+
5.3 от плеча\ от плеча в движении		+				+			+					+						+
5.4 из-за головы\ из-за головы в движении		+				+			+					+						+
6. Отработка тактических действий																				
6.1 Командные действия в нападении	+					+				+						+				+
6.2 Командные действия в защите				+			+				+		+					+		
6.3 Персонализированная опека игроков		+							+					+			+			
6.4 Атака (1х1, 1х2, 2х1, 2х2, 2х3, 3х1, 3х2, 3х3)	+					+				+						+				+
6.5 Защита (1х1, 1х2, 2х1, 2х2, 2х3, 3х1, 3х2, 3х3)				+			+				+		+					+		
6.6 Введение мяча в игру		+							+					+	+			+		+
7. Игровая практика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Протокол педагогического наблюдения (16.12- 06.02)

Дата	16 12	19	21	23	26	28	30	9 01	11	13	16	18	20	23	25	27	30	1 02	3	6
1. Общая физическая подготовка																				
1.1 Ходьба (виды)	+					+								+				+		
1.2 Бег (Виды)	+					+		+		+				+			+	+		+
1.3 Прыжковые упражнения	+					+								+				+		
1.4 Координационная лестница			+							+						+				+
1.5 Упражнения на перекладине				+							+		+							
1.6 Упражнения на шведской стенке																				
1.7 Упражнения в парах																				
2. Отработка техники передвижений (без мяча)																				
2.1 Передвижения приставными шагами	+		+	+						+			+						+	+
2.2 Передвижения в низкой стойке	+		+	+							+			+	+	+	+			
2.3 Передвижения в высокой стойке	+		+	+										+	+	+	+			
2.4 Эстафеты без мяча						+	+	+					+						+	
3. Отработка техники передвижений (с мячом)																				
3.1 Передвижения приставными шагами с мячом		+	+									+		+				+		
3.2 Передвижения в низкой стойке с мячом		+	+					+										+		
3.3 Передвижения в высокой стойке с мячом		+	+															+		
3.4 Ведение мяча через конусы					+	+				+								+		
3.5 Ведение мяча с пассивным сопротивлением		+	+																	
3.6 Ведение мяча с активным сопротивлением		+	+																	
3.7 Эстафеты с мячом						+	+	+					+						+	
3.8 Выполнение комплексов	+			+	+		+		+			+								+
4. Отработка техники броска в корзину																				
4.1 Штрафной бросок	+	+	+						+		+			+		+				

4.2 3-х очковый бросок с точек	+	+	+						+		+			+		+				
4.3 Игра (-5)			+						+				+					+		+
4.4 Нападение на кольцо с разбега							+				+								+	
4.5 Броски с контрольных точек					+			+						+			+			
5. Отработка техники приема и передачи мяча																				
5.1 от груди\ от груди в движении	+		+				+				+	+			+	+				+
5.2 от пола\ от пола в движении	+		+				+				+	+			+	+				+
5.3 от плеча\ от плеча в движении	+		+				+				+	+			+	+				+
5.4 из-за головы\ из-за головы в движении	+		+				+				+	+			+	+				+
6. Отработка тактических действий																				
6.1 Командные действия в нападении	+	+			+				+				+					+		
6.2 Командные действия в защите			+				+				+						+			+
6.3 Персонализированная опека игроков						+				+				+						
6.4 Атака (1х1, 1х2, 2х1, 2х2, 2х3, 3х1, 3х2, 3х3)	+	+			+				+				+					+		
6.5 Защита (1х1, 1х2, 2х1, 2х2, 2х3, 3х1, 3х2, 3х3)			+				+				+						+			+
6.6 Введение мяча в игру						+		+		+				+	+				+	
7. Игровая практика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Протокол педагогического наблюдения (08.02- 01.03)

Дата	8 02	10	13	15	17	20	22	24	27	1 03
1. Общая физическая подготовка										
1.1 Ходьба (виды)	+			+						
1.2 Бег (Виды)	+			+						
1.3 Прыжковые упражнения	+							+		+
1.4 Координационная лестница			+			+				
1.5 Упражнения на перекладине		+						+		
1.6 Упражнения на шведской стенке			+		+		+		+	+
1.7 Упражнения в парах										
2. Отработка техники передвижений (без мяча)										
2.1 Передвижения приставными шагами		+				+				
2.2 Передвижения в низкой стойке		+				+				
2.3 Передвижения в высокой стойке		+				+				
2.4 Эстафеты без мяча	+		+		+		+		+	
3. Отработка техники передвижений (с мячом)										
3.1 Передвижения приставными шагами с мячом		+		+						
3.2 Передвижения в низкой стойке с мячом		+		+						
3.3 Передвижения в высокой стойке с мячом		+		+						
3.4 Ведение мяча через конусы	+		+			+				+
3.5 Ведение мяча с пассивным сопротивлением	+		+		+			+	+	
3.6 Ведение мяча с активным сопротивлением	+		+		+	+				
3.7 Эстафеты с мячом			+				+			+
3.8 Выполнение комплексов	+		+					+	+	
4. Отработка техники броска в корзину										
4.1 Штрафной бросок	+									

4.2 3-х очковый бросок с точек	+									
4.3 Игра (-5)		+			+	+			+	+
4.4 Нападение на кольцо с разбега	+		+	+		+	+			
4.5 Броски с контрольных точек	+							+		
5. Отработка техники приема и передачи мяча										
5.1 от груди\ от груди в движении		+							+	+
5.2 от пола\ от пола в движении		+							+	+
5.3 от плеча\ от плеча в движении		+							+	+
5.4 из-за головы\ из-за головы в движении		+							+	+
6. Отработка тактических действий										
6.1 Командные действия в нападении		+			+					
6.2 Командные действия в защите			+					+		
6.3 Персонализированная опека игроков	+						+			+
6.4 Атака (1х1, 1х2, 2х1, 2х2, 2х3, 3х1, 3х2, 3х3)		+			+					
6.5 Защита (1х1, 1х2, 2х1, 2х2, 2х3, 3х1, 3х2, 3х3)			+					+		
6.6 Введение мяча в игру	+						+			+
7. Игровая практика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+