

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1 ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ.....	5
1.1 Урок баскетбола в 5 классе.....	5
1.2 Анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста.....	12
1.3 Характеристика техники ловли и передачи двумя от груди.....	21
1.4 Методика обучения передачам мяча.....	31
2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	36
2.1 Методы исследования.....	36
2.2 Организация исследования.....	38
3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	40
3.1 Экспериментальная методика технической подготовки юных баскетболистов.....	40
3.2 Экспериментальное обоснование методики подготовки юных баскетболистов.....	41
ВЫВОДЫ.....	44
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	45
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	46

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Баскетбол принадлежит к числу интенсивно совершенствующихся и развивающихся видов спорта. Ведется поиск путей повышения динамичности, зрелищности игры, оптимального соотношения между нападением и защитой, периодически принимаются изменения и дополнения в правилах игр, закрепляющие найденные закономерности. Неслучайно он очень популярен среди школьников. В соответствии с комплексной программой физического воспитания школьников баскетбол является одним из средств физического воспитания. Баскетбол как важное средство физического воспитания и оздоровления детей включен в общеобразовательные школьные программы. Для баскетбола характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Техника игры в баскетбол многообразна. Один из многих приемов обучения являются ловля и передача мяча, в данном исследовании мы рассмотрим эти приемы .

Все вышеизложенное определяет актуальность и выбор направления нашего исследования.

Тема исследования: Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди учащихся 5 классов

Цель исследования: Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди учащихся 5 классов

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.

2. Разработать и применить комплекс упражнений на совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди.

3. Экспериментальным путем проверить их эффективность в ходе педагогического эксперимента.

Объект исследования - процесс физического воспитания обучающихся в 5 классе.

Предмет исследования - совершенствование технической подготовки обучающихся 5 классов на уроке баскетбола.

Гипотеза: мы предполагаем, что предложенные нами упражнения повысят уровень технической подготовки детей среднего школьного возраста.

Для решения поставленных задач исследования были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
2. Наблюдение;
3. Тестирование технической подготовленности;
4. Методы математической статистики.

База исследования МОУ Средняя общеобразовательная школа № 150.

Организация исследования проходила в три этапа.

Первый этап - поисковый (сентябрь – октябрь 2016 года) в ходе которого изучались литературные источники, формировалась и уточнялась научная проблема, формировались рабочие гипотезы, анализировались существующие и перспективные методики обучения техническим приемам детей в процессе учебно-тренировочных занятий.

Второй этап - экспериментальный (ноябрь -декабрь 2016гг.) в процессе которого разрабатывались основные теоретические и методические положения технической подготовки детей начало педагогического эксперимента, внедрение экспериментальной программы.

Третий этап - завершающий (январь - апрель 2017 года) по итогам которого были обобщены, обработаны и сформулированы результаты исследований, разработаны практические рекомендации.

1 ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

1.1 Урок баскетбола в 5 классе

Баскетбол один из самых популярных видов спорта в мире, которым занимаются от 400 до 450 млн. людей. Ситуации, в которые попадает игрок баскетбольной команды, помогают ему научиться уважению к своим партнерами соперникам. Очевидно, что игра – борьба с соперниками ради победы, которая может достаться только одной команде, но при этом должно сохраняться уважение к соперникам как к спортсменам и просто как к людям. Очень важно воспитывать у молодых игроков чувство личной ответственности за успех команды. Уметь соревноваться и побеждать – это значит адекватно воспринимать победы и поражения, успех и неудачу, хорошее и плохое. Поэтому очень важно, что бы команда молодых игроков приобретала различный соревновательный опыт, включающий в себя победы и поражения, хорошие и плохие игры, и чтобы этот опыт помогал воспринимать победы спокойно, а поражения – с надеждой. Понятно, что игроки больше радуются, когда побеждают, чем когда проигрывают. Однако победа не должна быть главной целью. Тренер должен поощрять своих игроков за их старания независимо от того, победила команда или потерпела поражение. После игры тренер должен разобрать с игроками негативные и позитивные игровые ситуации, возникшие в ходе встречи, не акцентируя внимание на ее результате, поставить перед ними новые задачи и использовать свой опыт для помощи спортсменам в дальнейшем их совершенствовании. Детско-юношеский баскетбол создает многочисленные ситуации, способствующие развитию познавательных способностей. Баскетболисты должны уметь концентрировать свое внимание на различных целях. Иногда перед ними стоит всего одна цель, в следующий раз целей может быть одновременно несколько, требующих решения в течение короткого времени, – главных или второстепенных. При необходимости

решения нескольких задач одновременно игроки должны научиться выделять среди них главную. Игровые виды спорта предоставляют такую возможность. В то же время баскетбол помогает вырабатывать способность отбирать и воспринимать нужную информацию, т.е. ту, которая верно отражает конкретную ситуацию; быстро принимать правильные решения. Такие составляющие познания, как отбор, сохранение информации, ее использование, а также принятие правильных решений, можно совершенствовать. Тренер может содействовать этому, ставя перед игроками реальные задачи, соответствующие их способностям и степени подготовки.

Баскетбол широко используется как средство физического воспитания детей школьного возраста. Спортивные игры содействуют воспитанию у учащихся морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, дисциплинированности, способности к преодолению трудностей.

В настоящее время важной проблемой теории и методики спортивной тренировки является совершенствование системы подготовки юных баскетболистов в технико-тактическом, психологическом и физическом направлениях. Одним из наиболее рациональных решений этих проблем специалисты выделяют грамотное научное обоснование, построения и содержания учебно-тренировочного процесса юных спортсменов на различных этапах многолетней подготовки, а также модификация программ занятий в секции по баскетболу в общеобразовательной школе, которое позволит повысить уровень овладения баскетболистами необходимыми знаниями, умениями и навыками.

В процессе физического воспитания общеобразовательных школ решаются задачи укрепления здоровья школьников, развитие их физических способностей, расширение функциональных возможностей организма, формирования двигательных навыков, воспитания их нравственности и волевых качеств: патриотизма, коллективизма, смелости, решительности, упорства, целеустремленности. Для более эффективного всестороннего развития детского организма – используется внеклассная работа в школе.

Одним из самых популярных во внеклассной работе, является занятия в секции по баскетболу. Однако вместе с позитивными результатами, фиксирующими определенное продвижение в решении проблем подготовки юных баскетболистов, следует выделить ряд вопросов, которые не нашли поля своего отражения в секционной системе общеобразовательной школы. Остаются не до конца разработанными методики физической подготовленности юных баскетболистов, посещающих школьную секцию по баскетболу, напрямую влияющих на технико-тактические умения спортсменов, поэтому довольно часто не выполняются требования и нормативы начального этапа подготовки. Изложенное дает основание считать, что разрешение объективного противоречия между высокой значимостью начального этапа в процессе подготовки баскетболистов и недостаточной разработанностью условий и способов физической и технической подготовки, в рамках внеклассной работы в общеобразовательной школе

В примерной программе по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ в разделе «Спортивные игры» баскетбол занимает одно из ведущих мест. Раздел «Спортивные игры», в котором представлена методика обучения баскетболу, ориентируется на основную цель – формирование у школьников внутренней потребности в бережном отношении к своему здоровью, в целостном развитии физических и психических качеств, в здоровом образе жизни [12]. В рамках реализации этой цели программа по физической культуре для учащихся основной школы, в частности, на уроках по баскетболу рассчитана на решение следующих задач: - укрепление здоровья [4], развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; - формирование культуры движений [4], обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта; - освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии,

роли в формировании здорового образа жизни; - обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; - воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности. Учитель физической культуры при составлении планов-конспектов может использовать предложенные методы Н.П. Перовского и Г.А. Лордкипанидзе по спортивной тренировке для обучения баскетболу учащихся в начале обучения, в частности, в пятых классах. Учащиеся в данном возрасте по разделу «Баскетбол» должны сформировать двигательные действия, направленные на освоение техники выполнения упражнений, специфичных для баскетбола. В разделе содержится упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с мест. Игра в баскетбол по правилам .

В процессе изучения программного материала по разделу «Баскетбол» учащиеся пятых классов должны освоить основы техники, тактики и понять основную направленность физической подготовки. Техника игры в баскетбол включает в себя передачу мяча, прием передачи, ведение мяча, броски в корзину, технику передвижений, стоек и обманных движений. Правильное применение техники в баскетболе во многом зависит от соблюдения правил игры. Небольшая площадка для игры, правило фола, правила передвижения по площадке – все это обуславливает постоянную и быструю смену направления, движения и затраты сил, высокий темп игры . В содержании раздела программы «Баскетбол» представлены этапы освоения. Прежде всего, учащихся пятых классов необходимо обучить работе с мячом. В

частности, детям необходимо научиться держать мяч: свободно расставленными пальцами, при передаче и ведении мяча, броске в корзину. Следующим этапом раздела программы является обучение приёму передачи мяча. Следует научить правильной остановке или передаче мяча, чтобы не совершить нарушения правил – пробежки. Дальнейшим этапом обучения игры в баскетбол является освоение ведения мяча. При ведении мяча ученик должен выполнять на каждом втором шаге удар мячом одной рукой о пол и ловить его. Данное двигательное действие лучше выполнять без зрительного контроля. Занимающиеся должны овладеть ведением мяча правой и левой рукой. Согласно содержанию программы по баскетболу проходит обучение бросков в корзину. Обучение броскам в корзину должно осуществляться с помощью правой и левой руки. Содержание раздела «Баскетбол» в программе по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ, в частности учащихся пятых классов, представлено изучением техники движений без мяча. К ним относятся стойка, поворот, все виды пробежек, остановок и прыжков. Данные двигательные действия позволяют овладеть техникой работы с мячом и основой техники ведения защиты. Задачи по развитию физических качеств и повышения функциональных возможностей организма детей решаются в процессе физической подготовки. Данный вид подготовки подразделяется на общую и специальную физическую подготовку. Учитывая специфику организации и проведения уроков по физической культуре, следует отметить, что в содержание физической подготовки входит большая часть средств и методов ОФП. Учитель должен выбрать оптимальные средства и методы СФП, которые позволяют на базовом уровне сформировать двигательные умения и навыки, согласно разделу программы «Баскетбол» и параллельно воздействовать на необходимые физические качества. Содержание раздела «Баскетбол» в программе по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ включает в себя изучение основ тактики баскетбола. Следует отметить, что тактическая подготовка тесно связана с двигательными умениями и

навыками. Поэтому в баскетболе следует изучать специфику технико-тактических действий. Таким образом, содержание раздела «Баскетбол» в программе по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ представлено определенными разделами, темами, предлагаемыми средствами и методами, которые позволяют сформировать двигательные умения и навыки, а также развивать необходимые физические качества. Школьники должны изучить теоретические знания по данному виду спорта и основы методики организации и проведения занятий по баскетболу. В настоящее время современные технологии проведения уроков по баскетболу в общеобразовательной школе включают в себя различные новые методы обучения. В частности, Н.П. Перовский выделяет видеометоды: просмотр, обучение через Интернет, контроль. К ним можно отнести использование компьютера в процессе подготовки баскетболистов. С помощью компьютера можно осуществлять статистический анализ и графическое изображение цифрового материала, при планировании процесса подготовки; осуществлять контроль физического развития подготовленности школьников и оптимизировать индивидуальную спортивную технику учащегося. Г.А. Лордкипанидзе выделяет практические методы: опыты, упражнения, учебная практика и др. К практическому методу можно отнести материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса. Материально-техническая база дает возможность учителю индивидуализировать учебно-тренировочный процесс, повышать его интенсивность, ускорять развитие различных качеств и объективно оценивать уровень их сформированности. Материально-технические средства по своему целевому назначению подразделяются на три группы: - оборудование, инвентарь, тренажеры; - регистрационная аппаратура; - демонстрационная аппаратура. Современные технологии проведения уроков по баскетболу в общеобразовательной школе должны основываться на тех разработках, методиках, которые уже доказали свою эффективность в условиях учебно-тренировочной деятельности у баскетболистов среднего школьного возраста. Современные технологии

преподавания баскетбола у школьников должны учитывать специфику содержания программного материала, материально-техническое оснащение, уровень подготовленности учащихся и т.д. В связи с этим поиск наиболее рациональных технологий преподавания по разделу «Баскетбол» является актуальным вопросом физического воспитания в общеобразовательной школе.

1.2 Анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста

Для применения рациональной методики обучения необходимо знать закономерности возрастного развития главных систем организма. Изменения, происходящие в строении и функциональном состоянии организма юных спортсменов, обусловлены не только воздействием систематических занятий физическими упражнениями, но и возрастными особенностями. Баскетбол относится к нестандартным ситуационным физическим упражнениям резкой переменной интенсивности. В процессе игры интенсивность движений может быть то максимальной, то умеренной, а в отдельные моменты игры активная мышечная деятельность может быть прекращена. Подобные изменения интенсивности происходят непрерывно, что определяется изменяющейся обстановкой, условиями игры. В результате при игре в баскетбол складывается своеобразный динамический стереотип нервных процессов, обеспечивающий быстрый переход, переключение функций с одного уровня деятельности на другой, с высокого на низкий и наоборот. В отличие от представителей других видов спорта баскетболисты высокого класса отличаются большей длиной тела — 190 сантиметров и выше, а так же значительным весом. Это в определенной мере накладывает отпечаток на характер спортивной деятельности. В ходе спортивного совершенствования, посредством центральной нервной системы, улучшается способность управлять своими движениями, повышается скорость реакции, улучшаются функции анализаторов. Баскетболисты отличаются хорошими показателями поля зрения, глубинного зрения, что позволяет им хорошо ориентироваться на площадке. Высокого уровня развития достигает двигательный анализатор. Спортсмены высокого класса хорошо оценивают усилия, время выполнения движения, точность передач и бросков. Игровая активность баскетболистов отличается высокой напряженностью. Об этом, в частности, свидетельствуют высокие функциональные изменения в ходе

игры. Частота пульса может достигать до 180-230 ударов в минуту. В процессе игры уровень потребления кислорода находится в пределах 72,3-96,6% от максимума. При этом частота дыхания достигает 50-60 дыхательных циклов в минуту, а минутный объем дыхания доходит до 120-150 литров. Таким образом, участие в играх предъявляет высокие требования к дыхательным возможностям баскетболистов. Вместе с тем, при игре в баскетбол образуется заметный кислородный долг, который достигает 4-8 литров. Это свидетельствует о значительных требованиях к анаэробным (нехватка кислорода) процессам. Расход энергии у баскетболистов за игру составляет 900-1200 ккал. Переменный характер деятельности баскетболиста объясняет заметные колебания функции в процессе игры. Так, у хорошо тренированных игроков частота пульса в ходе минутных пауз отдыха может приближаться к исходным данным. Наряду с этим у них хорошая восстановительная реакция сохраняется по ходу матча. У баскетболистов невысокого класса и слабо тренированных по мере развития утомления наблюдается заметное ухудшение восстановления показателей сердечнососудистой системы в паузах отдыха, а также после тренировочного занятия в течение 12 часов наблюдается более высокий уровень внешнего дыхания, потребления кислорода по сравнению с исходными данными. Средний школьный возраст (11—14 лет). Этот возраст (под ростковый) характеризуется существенными морфофункциональными изменениями в связи с тем, что совпадает у мальчиков с началом, а у девочек с первой половиной периода полового созревания. Именно в этот период отмечается так называемое вторичное вытягивание, т. е. усиленный рост тела в длину. В это время (особенно в конце периода) происходит особенно интенсивный прирост мышечной массы и, следовательно, веса тела.

Характерно, что девочки-подростки, половое созревание которых начинается раньше, чем у мальчиков, как правило, опережают мальчиков по показателям длины и веса тела.

В этом возрасте существенные изменения претерпевают не только объем мышечной массы, но и функциональные свойства мышц. Мышечная сила мальчиков 12—14 лет увеличивается гораздо быстрее, чем у девочек, причем если у мальчиков одно временно увеличиваются показатели абсолютной и относительной (в пересчете на 1 кг веса) силы, то у девочек к 12—13 годам прирост общего веса тела опережает прирост абсолютной силы, что приводит к снижению относительных силовых показателей. Именно этим можно объяснить тот факт, что девочкам трудно выполнять упражнения, связанные с перемещением и удержанием веса собственного тела (висы, лазанье, прыжки).

В подростковом возрасте активно продолжается формирование скелета. Однако позвоночник, сохраняя большую гибкость, подвержен различного рода искривлениям, так как не укреплен еще к этому времени достаточно сильной мускулатурой. Поэтому подросткам противопоказаны такие упражнения, как тройной прыжок с разбега в полную силу, прыжки в глубину с высоты более 100 см и с приземлением на жесткую опору, приседания с тяжестями, превышающими собственный вес, и другие подобные упражнения.

Однообразные длительные физические упражнения могут привести к одностороннему (асимметричному) развитию мускулатуры и, как следствие этого, к искривлению позвоночного столба и нарушению осанки. Следует помнить, что у подростков тонус мышц-сгибателей превалирует над тонусом мышц-разгибателей. Поэтому, подбирая упражнения, нужно особенно следить за тем, чтобы достаточную нагрузку получили мышцы спины и шеи, препятствующие возникновению «круглой» спины и сутуловатости. Очень важно с первых занятий следить за правильной осанкой во время бега и прыжков.

Вегетативные органы и системы, а также регуляция их функций в этот период продолжают развиваться и совершенствоваться. Важная функциональная особенность ЦНС подростков, заключающаяся в большей по

сравнению с взрослыми возбудимости и подвижности нервных процессов, способствует относительно быстрой вработываемости организма. Возрастные морфофункциональные особенности мышечной, сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма также обеспечивают более быструю, чем у взрослых, вработываемость. Но, не смотря на это, подростки быстрее, чем взрослые, устают от однообразной нагрузки, так как сердце подростка справляется с работой главным образом за счет увеличения частоты сокращений и поэтому затрачивает больше энергии, чем сердце взрослого человека, обеспечивающее выполнение работы, прежде всего за счет увеличения ударного объема. Однообразная работа быстрее утомляет подростка, поэтому в ходе занятий необходимо регулярно изменять характер упражнений. Подростки быстрее взрослых восстанавливают силы после нагрузки.

Это нужно учитывать при дозировке пауз отдыха. Важно помнить, что в подростковом возрасте охранительное торможение не способно преодолеть влияние возбуждения, по этому учащиеся (особенно мальчики) склонны переоценивать свои физические возможности.

На нагрузки различного характера организм подростков реагирует по-разному. Например, нагрузки скоростного и скоростно-силового характера переносятся ими легче, чем нагрузки, связанные с проявлением выносливости и силы. Исследованиями установлено, что подростковый возраст является особенно благоприятным для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств.

ЦНС и ее функции, а в подростковом возрасте продолжают совершенствоваться. В это время уже возможен успешный контроль над инстинктивными и эмоциональными реакциями, но устойчивость процессов возбуждения и торможения по-прежнему невелика, причем чаще всего преобладают процессы возбуждения, что в свою очередь приводит к быстрой нервной и физической утомляемости. В связи с этим следует несколько

снизить на грузку для подростков в активный период полового созревания, следить за тем, чтобы на тренировках преобладала спокойная обстановка.

Бурное развитие двигательной функции, присущее подростковому возрасту, приводит к тому, что по многим основным показателям она мало отличается от двигательной функции взрослых людей. Однако на фоне общего совершенствования двигательной функции у подростков могут иметь место случаи довольно значительного ухудшения координации движений, снижение их точности. Одной из существенных причин этого явления специалисты называют перестройку моторного аппарата, выражающуюся во временном несоответствии мышечной силы и непропорционально возросшим весом. Учитывая это, для предупреждения временной дискоординации следует начинать регулярные занятия спортом до начала активного периода полового созревания и не торопиться с окончательными выводами о спортивных способностях подростка.

У подростков совершенствуется и приближается к уровню, свойственному взрослым, способность правильно организовывать свое восприятие в процессе учебных занятий. Они стремятся критически осознать сущность усвояемых знаний, выработать к ним свое собственное отношение, не просто запомнить учебный материал, но и понять, объяснить его истинность, что налагает на педагога ряд требований к качественной стороне самого обучения. [25, 26]

Всякое обучение удачно только тогда, когда оно строится с учётом возрастных особенностей занимающихся.

Непрерывно, что познание особенностей, характерных тому либо иному периоду детского возраста, является нужным условием для правильной организации учебно-тренировочного процесса молодыми волейболистами.

Периодические занятия спортом благотворно оказывают влияние на укрепление здоровья детей, их физическое и духовное развитие.

Профессор В.С. Фарфель пишет: « Тяжело именовать какое-нибудь движение (если оно, естественно, не просит исключительной силы

либо выносливости), которому нельзя было бы научить мальчика или девочку 12-13-14 лет. Тут должна закладываться база техники движений, которая в более старшем возрасте будет совершенствоваться, шлифоваться, обростать новыми качествами, характеризующими мастерство»[24; 38].

Периодом развития такого качества как быстрота считают возраст от 11-до 14 лет, также в этом возрасте закладываются основы будущего волейбольного мастерства, где решающее значение имеет быстрота, тонкая координация и не требуется выносливости в монотонных действиях.

Если говорить об интеллектуальной деятельности, школьники подростки осознанно усваивают учебный материал, а не идут по пути механического подражания.

В возрасте 13-16 лет ярче проявляются черты индивидуальных особенностей детей, типы нервной системы, что заметно влияет на быстроту и прочность формирования двигательных навыков, на уровень и устойчивость общей работоспособности. Это вызывает необходимость с самых начальных этапов обучения детей движениям широко использовать индивидуальный подход к ним.

Таким образом, с самого начала спортивной подготовки юных баскетболистов разносторонняя физическая подготовка должна развёртываться вокруг двигательных навыков. Благоприятное воздействие оказывает разносторонняя тренировка, построенная с учётом положительного взаимодействия применяемых средств с основными двигательными навыками. Задача применяемых упражнений заключается в образовании формы взаимосвязи качеств двигательной деятельности, которая необходима для успешного осуществления данного вида спортивного упражнения.

В обучении юных баскетболистов большое значение придаётся специальным упражнениям. Их роль заключается в том, что дети при изучении технического приёма поставлены в такие условия, которые

заведомо исключают появление целого ряда ошибок и неточностей в выполнении движения.

Следовательно, в процессе обучения технике и совершенствования надо помнить, что двигательные навыки должны быть гибкими, легко приспособляющимися к изменяющимся условиям игры. баскетболист должен обладать способностью к изменению движений, к включению новых двигательных актов, позволяющих правильно решать возникающие перед ним задачи.

Уровень развития детей зависит от степени развития костно-мышечной системы, гармоничного развития органов и систем организма и их функциональных возможностей.

Правильно организованные систематические занятия спортом благоприятно сказываются на развитии костно-суставного аппарата подростков и юношей .

В 12-15 лет кисть руки приобретает прочность и устойчивость, значительно увеличивается диаметр мышечных волокон. В баскетболе все действия с мячом производятся кистями рук, поэтому необходимо учитывать данные возрастного развития кистей рук для правильной организации занятий по волейболу с детьми.

Таким образом, если в течение школьного возраста у детей в достаточной степени развиваются физические качества и повышаются функциональные возможности их организма, то это в известной степени создаёт благоприятные возможности для проведения занятий по баскетболу с детьми среднего школьного возраста .

Координационные способности, которые характеризуются точностью управления силовыми, пространственными и временными параметрами и обеспечиваются сложным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики на основе обратной афферентации (передача импульсов от рабочих центров к нервным), имеют выраженные возрастные особенности.

В период 14–15 лет наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений. В период 16–17 лет продолжается совершенствование двигательной координации до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня.

В онтогенетическом развитии двигательных координации способность ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11–12 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся, целенаправленной спортивной тренировке. Замечено, что у мальчиков уровень развития координационных способностей с возрастом выше, чем у девочек .

Проявление основных координационных способностей обуславливается степенью развития чувствительности ребенка, тонкостью его двигательных ощущений и восприятия, развитием органов равновесия, способностью к напряжению и расслаблению мышц (внутримышечной и межмышечной координации), а также комплексом элементарных (частных) координационных способностей к воспроизведению, дифференцированию, отмериванию, оценке движений, чувством ритма и т. п.

Для практики физического воспитания представляются важным знание возрастных закономерностей развития функций двигательного анализатора, лежащей в основе формирования двигательных действий детей и подростков. Высокая способность дифференцировать мышечные ощущения позволяет целесообразно распределить свои силы во времени и пространстве, отдалять момент наступления утомления, добиваться наибольшей точности движений. Более того, способность эффективно дифференцировать выполняемое действие по пространственно - временным и силовым компонентам является определяющим фактором двигательного мастерства индивидов (А.С. Ревзон, 1961; В.С. Фарфель, 1975).

Анализ современной научно-методической литературы показал, что недостаточно изучены и обоснованы принципиальные вопросы развития

кинестетических координационных способностей у мальчиков и девочек младшего и среднего школьного возраста. Отсутствуют фактологические данные возрастного формирования кинестетических координационных способностей и их сенситивных периодов у мальчиков и девочек в зависимости от гармоничности физического развития. Эффективность тренировочного процесса значительно выше, если акценты обучающих воздействий будут совпадать по характеру с естественным биологическим ритмом возрастного развития человека. Этапность онтогенетического развития была положена А.А. Гужаловским в основу предложенной им хронологии периодов, отличающихся повышенной чувствительностью к избирательно направленному воспитанию различных физических качеств у детей школьного возраста. Эти представления вписываются в содержание принципа адекватности педагогических воздействий индивидуальному состоянию человека. По нашему мнению, именно индивидуальные особенности должны быть положены в основу построения многолетнего процесса физического воспитания школьников. Анализ экспериментальных данных показал, что важным фактором является неравномерность и разновременность развития способности дифференцировать мышечные усилия мальчиков и девочек 7-15 лет различных типологических групп.

1.3 Характеристика техники ловли и передачи двумя от груди

Современная тенденция игры определяет направленность технической подготовки. Высоких результатов можно достичь только при высоком уровне технической подготовленности игроков. Для этого баскетболист должен: 1) владеть известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях; 2) уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях игры. Разнообразность действий, сочетая различные приемы в условиях единоборства с противником;

3) владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, и выполнять их с наибольшим эффектом; 4) постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность и скорость их выполнения (Портнов Ю.М., 1988).

Ловля мяча - это, по сути дела, исходное положение для всех последующих элементов игры, в том числе и передач. Стойка баскетболиста в момент ловли: ноги согнуты в коленях, спина прямая, голова поднята. Руки вытянуты вперед, кисти с разведёнными пальцами образуют как бы воронку размером несколько большим, чем нужно для обхвата мяча. Мяч попадает на кончики пальцев и лишь затем на ладони. При этом руки сгибаются амортизирующим движением, гасящим скорость полёта мяча.

Наиболее надёжна и проста **ловля мяча двумя руками**. Техника её описана выше. Следует лишь добавить, что игрок меняет высоту стойки в зависимости от высоты полёта мяча. Чтобы поймать мяч, летящий высоко над головой, нужно прыгнуть и резко вынести вверх руки с развёрнутыми кистями. В тот момент, когда мяч коснулся пальцев. Кисти сближаются, поворачиваются внутрь и обхватывают мяч, а руки, сгибаясь в локтях, опускаются и притягивают мяч к туловищу.

При **ловле мяча одной рукой** игрок останавливает его дальней от защитника рукой с широко разведёнными, но расслабленными пальцами.

Второй рукой он подхватывает мяч, чтобы контролировать его уже двумя руками. Для быстрой передачи мяч ловят одной рукой, без поддержки другой, используя амортизирующее движение как замах для последующей передачи. После ловли надо укрыть мяч от соперника, защищая его разведёнными локтями.

Рассмотрим различные виды передач мяча в баскетболе

Передача двумя руками от груди позволяет быстро и точно направить мяч на близкое расстояние. Игрок держит мяч двумя руками перед грудью, пальцы расставлены, большие пальцы направлены назад и слегка вверх, как бы указывая друг на друга, локти близко к туловищу, туловище наклонено вперёд. Мяч выпускают из рук быстрым взрывным движением кистей, пальцев и локтей, придавая ему нужное вращение. Одновременно с передачей игрок может сделать шаг вперёд.

Передача двумя руками сверху (над головой) применяется из любой точки при позиционном нападении. Игроки задней линии часто пользуются ею, чтобы передать мяч центровому. Применяют её и высокорослые игроки, получив высокую передачу, если хотят быстро вернуть мяч или отдать выходящему на скорости партнёру. Кисти удерживают мяч сбоку, немного сзади, пальцами вверх, а большие пальцы сзади направлены друг к другу. Мяч поднимают точно вверх, а не назад, за голову, локти слегка согнуты, выпускают мяч быстрым, хлёстким движением кистей и пальцев с одновременным небольшим шагом вперёд.

Передача одной рукой от плеча - это наиболее распространённый способ передачи мяча на любое расстояние с минимальным временем для замаха и хорошим контролем над мячом. Руку с мячом отводят к плечу и сразу же выпрямляют с одновременным захлёстывающим движением кисти и поворотом туловища. Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча позволяет игроку изменить направление и траекторию полёта.

Передача одной рукой сверху позволяет послать мяч на дальнее расстояние даже через поднятые руки соперника. Баскетболист

поворачивается боком к направлению передачи, руки с мячом отводит назад в сторону, а затем быстрым 2 маховым движением вверх по дуге доводит до вертикального положения. Мяч выпускают в тот момент, когда он оказался над головой. ловля передача мяч баскетбол

Передача с отскоком от пола. Это наиболее эффективный способ передачи мяча центровому, когда его плотно опекают. Используют её в заключительной фазе быстрого прорыва при обыгрывании защитника либо когда надо дать короткую обратную передачу игроку, выходящему к щиту. Передача похожа на пас двумя руками от груди. Мяч ударяется о пол в точке, находящейся на $2/3$ дистанции от передающего до принимающего, и должен отскочить к нему на удобной для ловли высоте, лучше всего на уровне пояса. При передачах на короткие расстояния вращение мячу придавать не надо. А вот при расстоянии более 5 м. Вращение повышает скорость полёта мяча. Техника вращения: ладони сдвинуты выше по мячу, заключительное движение кистей резкое, руки как бы сопровождают мяч ладонями вниз. Передача крюком - это длинная передача игроку, убегающему в быстрый прорыв под щит соперника. Удобна она и в тех случаях, когда защитник оказывает давление на передающего с одной стороны, а другая остаётся вне опасности. Выполняется маховым движением почти выпрямленной либо согнутой в локте руки. Мяч выпускается высоко вверх хлёстким движением кисти и пальцев. Вторая рука помогает выносу мяча, а локоть её защищает передающего от защитника. Можно выполнять такую передачу и в прыжке, но это значительно сложнее. Выпрыгнув, игрок должен успеть отдать мяч партнёру прежде, чем опустится на пол. Разучивать передачу крюком следует как правой, так и левой рукой.

Передачу за спиной мы чаще видим в матчах команд мастеров. Передача сложна, особенно когда её выполняют в движении. Нелегка она и для приёма, почему и чревата потерями мяча. Однако в ситуациях «два нападающих против одного защитника» она весьма эффективна. Поэтому, освоив более простые и надёжные передачи, надо попробовать овладеть ею.

Передачи можно совершенствовать и без партнёра. С помощью ударов о стенку также можно осваивать любые способы передач: и стоя на месте, и передвигаясь вперёд, назад, в стороны. Чем больше расстояние от стены, тем с большей силой посылают мяч, чтобы он возвращался в точку, удобной для ловли. При этом надо следить за стойкой: ноги согнуты и не закрепошены. Если мяч после передачи в стенку не долетит обратно, следует подойти поближе, сохраняя правильную технику выполнения передачи. Для выработки точности передачи надо нарисовать на стенке несколько кругов (по прямой, ломаной линии либо по окружности) и посылать мяч в них. Расположение кругов можно менять на каждой тренировке, также как, и последовательность передач, например: 1 - 3 - 5; 2 - 4 - 6 и т. д. Это заставит занимающихся быть более собранными и поможет им быстрее ориентироваться, особенно при увеличении темпа передач. Передачи у стенки развивают и координацию движений, если выполнять их с дополнительными поворотами, прыжками, финтами. Полезно тренироваться и у ребристой стенки, поскольку отскоки мяча тут непредвиденны и это заставляет игрока быть предельно собранным. Необходимость разгадывать направление полёта мяча после отскока развивает быстроту реакции. Передачи, как никакой другой баскетбольный приём, развивают силу рук. Послать мяч точно через всё поле - дело непростое, со слабыми руками с этим не 3 справиться. Поэтому при обучении передачам в тренировки надо включать побольше упражнений на развитие силы рук. Эффективны для этой цели упражнения с набивными мячами. Они развивают мышцы рук и плечевого пояса, способствуют развитию ловкости, гибкости. Упражнения с набивными мячами выполняют в группах, парах и индивидуально.

Вот некоторые из них.

1. Броски, толчки мяча вверх и ловля его стоя, в прыжке, после разворота, сидя.

2. Передачи мяча из правой руки в левую за спиной, из левой руки в правую перед собой, не касаясь туловища.

3. И. п. - мяч за спиной. Наклоняясь вперёд, бросить мяч вверх и поймать.

4. И. п. - стоя спиной к партнёру. Прогибаясь, броски мяча через голову.

5. И. п. - то же, ноги врозь. Наклоняясь вперёд, броски мяча между ногами.

6. Лёжа на спине. Броски мяча из-за головы.

7. То же, но бросок выполнять, наклоняясь вперёд.

8. Передачи мяча двумя руками от груди, снизу, сбоку, из-за спины, из-за головы.

9. То же в беге (в эстафетах «Встречная передача», «Передача по кругу»).

Развивают силу рук упражнения на тренажёрах, с гантелями, штангой, сгибание и разгибание рук в упоре, потягивания на перекладине. Для укрепления кистей рук эффективны упражнения с теннисными мячами (сжимание-разжимание) и утяжеление кистей специальными манжетами. Контролировать прирост силы рук удобно тестированием. Можно устроить и соревнования по различным силовым упражнениям.

В учебно-тренировочный процесс надо непременно включать упражнения, направленные на совершенствование техники передач. Вот наиболее распространённые из них, доступные для начального периода обучения. Игроки строятся в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 5 - 6 м. Дистанция между игроками в шеренге 2 - 3 м. По команде учителя ребята выполняют передачи двумя руками от груди, стоя на месте или с шагом вперёд. Учитель может менять задания: способы передач, расстояние между игроками, а также вводить различные элементы:

а) передачи с применением финта;

б) передачи со сменой положений: опуститься на одно колено, на оба, сесть, лечь, затем проделать то же в обратном порядке;

в) передачи в движении с перемещением вперёд, назад, в стороны в радиусе 1 - 2 шагов;

г) передачи в прыжке;

д) выполняя передачу, баскетболист следует за мячом и занимает место партнёра в противоположной шеренге. Принявший мяч ведёт его на исходную позицию партнёра, делает передачу и движется вслед за мячом. Для усложнения передач в парах можно включать в упражнения третьего партнёра, который будет мешать точному пасу, стараясь перехватить или отбить мяч.

Передачи мяча в парах в движении с броском. Игроки строятся в колонну по два перед лицевой линией площадки. По сигналу учителя игроки первой пары начинают продвигаться к противоположному щиту, передавая мяч друг другу. 4 После того как первая пара игроков пройдёт ближайшую линию штрафного броска, упражнение начинает следующая пара.

Передачи в тройках в движении с броском. Игроки строятся тройками перед лицевой линией площадки (средний несколько сзади) и начинают движение к противоположному щиту, передавая мяч друг другу. Первую передачу делает средний игрок, ему мяч и возвращают, он передаёт мяч другому, а тот снова возвращает ему передачу и т. д.

Передачи в движении по кругу. 5 - 6 или более баскетболистов образуют круг и располагаются в 3 - 3,5 м. друг от друга. После этого они начинают движение по кругу, соблюдая установленную дистанцию и передавая мяч впереди бегущему. По сигналу учителя игроки движутся в обратном направлении. Можно менять расстояние между игроками, пользоваться 2 - 4 мячами.

Несколько советов по технике ловли и передачи мяча:

1. Получая мяч, надо двигаться ему навстречу.
2. Мяч следует держать чуть выше пояса, стараясь послать его мимо защитника, а не над ним.
3. Активные движения запястья и пальцев рук придают необходимую в передачах хлёсткость броска.
4. Укрывая мяч, не надо вытягивать руки с мячом.

5. Большинство передач следует направлять выше пояса - примерно на уровне груди. Такую передачу легче принять.

6. Прежде чем выполнить передачу, нужно сделать обманное движение, чтобы на него среагировал соперник, пытающийся перехватить мяч.

7. Пасующий должен высоко держать голову для увеличения поля периферийного зрения, что, в свою очередь, важно для успешной ловли и передачи мяча.

8. Ноги, всегда слегка согнутые в коленях, не должны быть напряжены, баскетболист не должен быть закрепощён.

9. Передачи должны быть быстрыми, точными, своевременными, но не слишком резкими.

10. Необходимо уметь получать и передавать мяч одним движением.

11. Следует избегать поперечных, навесных и мягких передач - их легко перехватывают соперники.

12. Передачу партнёру делают только в том случае, если он готов её принять.

13. Принимая мяч, надо следить за его полётом; всегда ожидать пас и быть готовым к ловле мяча. 14. При передаче правой рукой левую ногу выдвигают вперёд, и наоборот - при передаче левой рукой вперёд выносятся правая нога.

15. Следует показывать партнёру руками место, наиболее удобное для приёма мяча.

16. Необходимо как можно реже отдавать мяч игроку, находящемуся в непосредственной близости к боковой линии, в углу площадки.

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, куда и кому его потом отдавать. Это возможно благодаря

периферическому зрению, т. к. центральное зрение должно быть направлено на мяч. Баскетболисту следует взять за правило не ждать мяча, стоя на месте, а обязательно выходить ему навстречу. 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.

Но во всех способах ловли можно выделить три фазы: подготовительную, основную и завершающую. Наиболее простым и в то же время надежным способом считается ловля мяча двумя руками.

Подготовительная фаза: если мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, напряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча.

Основная фаза: в момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами (не ладонями), сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационным движением, гасящим силу удара летящего мяча.

Завершающая фаза: после приема мяча туловище вновь подают слегка вперед; мяч, укрываемый от соперника разведенными локтями, выносят в положение готовности к последующим действиям. Если мяч летит несколько ниже уровня груди, то игрок приседает глубже, чем обычно, снижая тем самым высоту плеч до уровня полета мяча.

Наиболее часто встречающимися ошибками при ловле, которые нужно обязательно исправлять или лучше не допускать, являются:

- руки согнуты в локтях, а не выпрямлены;
- кисти не раскрыты для соприкосновения с мячом;
- баскетболист ловит мяч без движения к мячу и стоит на прямых ногах, не укрывая мяч;
- мяч прижимается к груди;

- голова опущена; баскетболист при ловле не контролирует взглядом ситуацию на площадке.

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 передачи 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.

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

точность выполнения передач любым способом в значительной мере зависят от энергичной работы кистей и пальцев в основной фазе приема. При передаче мяча нужно в основном действовать кистями и пальцами, тогда сопернику трудно определить направление передачи. Партнера, принимающего мяч, надо видеть, но не смотреть прямо на него. При передаче важно сохранять положение равновесия, ибо направление предполагаемой передачи может быть перекрыто соперником, а игрок волей-неволей сделает «пробежку» или мяч перехватят.

Как и в ловле мяча, при выполнении передач различают три основные фазы движения: подготовительную, основную и завершающую.

Основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника, – передача мяча двумя руками от груди.

Подготовительная фаза: кисти с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч притягивают к груди.

Основная фаза: мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение.

Завершающая фаза: после передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, а затем принимает положение на слегка согнутых ногах (такая завершающая фаза типична для всех способов передачи).

Выполняя передачу двумя руками от груди, нужно помнить:

- не следует разводить локти в стороны при замахе, они должны быть опущены;
- движения рук и ног должны быть согласованы. Разгибать колени нужно активно, мяч кистями выпускать хлестко;
- ловлю мяча и последующую передачу нужно делать слитно, без паузы, без лишних движений.

Если соперник активно мешает передаче на уровне груди, то мяч можно послать так, чтобы он, ударившись о площадку вблизи партнера, отскочил прямо к нему. Чтобы мяч отскочил быстро, иногда ему придают поступательное вращение. Ноги при такой передаче нужно сгибать больше, а руки с мячом направлять вперед-вниз.

1.4 Методика обучения передачам мяча

Обучение передачам мяча следует начинать с ловли.

Начиная упражняться в ловле баскетбольного мяча, нужно изучить основную стойку баскетболиста и держание мяча. Затем изучается ловля на месте двумя руками мяча, летящего на уровне груди, затем совершенствуют технику ловли в различных упражнениях жонглирования мячом, обращая внимание на положение кистей рук при ловле. Постепенно усложняют упражнения в ловле мяча: летящего высоко, низко, сбоку, навстречу (с одновременным выходом к мячу), в прыжке, при передаче мяча в сторону от принимающего и так далее. Важным моментом является умение баскетболиста не только поймать, но и начать выполнение следующего технического приема, например, ловли и последующей передачи.

Упражнения по технике ловли мяча

1. Подбросить мяч перед собой, поймать его двумя руками и принять основную стойку баскетболиста.
2. То же, но ловить мяч после одного отскока от пола. Эти простые упражнения позволяют выработать чувство мяча, проверить правильность его держания, проконтролировать положение туловища, головы и проверить готовность к другим действиям.
3. Ловить мяч, передавая его друг другу в парах. Учиться ловить мяч можно и после удара о стену. После 8–10 передач смена рук.
4. Группа баскетболистов стоит в кругу, в центре которого располагается один из участников. Он поочередно передает мяч каждому стоящему в кругу (разновысокие передачи, об пол, немного правее или левее игрока). Правильность ловли мяча контролируется игроком, стоящим рядом с уже выполнившим прием.
5. Группа баскетболистов, стоя лицом в круг, перемещается по часовой стрелке (или наоборот), передавая один мяч (а потом два и три) друг другу. Следить за работой кисти при ловле.

6. Один игрок передает мяч другому, бегущему навстречу и ловящему мяч с остановкой в два шага. Через 3–5 передач игроки меняются ролями. Обратить внимание на вынос двух рук вперед при ловле и укрывании мяча после остановки.

7. Ловля мяча, переданного партнером в сторону от ловящего на 2–3 метра. Сделать 5–10 передач вправо и 5–10 передач влево. Раньше времени к месту ловли мяча не выходить.

8. Ловля и передача мяча в движении во встречных колоннах. Игрок из колонны движется навстречу передающему мяч из другой колонны, ловя мяч на первом шаге. На втором шаге он готовится к передаче выходящему из другой колонны третьему игроку и перед началом третьего шага передает ему мяч в безопорном положении. Третий передает мяч в движении четвертому и так далее. После ловли и передачи мяча каждый игрок уходит в конец противоположной колонны и вновь готовится к участию в этом упражнении.

9. Ловля и передача мяча в парах, движущихся от одного кольца к другому: а) при передвижении приставными шагами на расстоянии 3–4 метра друг от друга; б) при передвижении обычным беговым шагом. В этом упражнении обратить внимание на ловлю мяча.

Упражнения по технике передачи мяча

Передача мяча – основа взаимодействия игроков во время матча. Техника передач должна быть настолько хорошо отработана, чтобы их можно было выполнять автоматически. Нужно последовательно усложнять способы ловли мяча и направление передач, отрабатывать эти элементы не только в парах, но и в тройках, четверках, кругах.

1. Передачи мяча в парах. Выполняются различными способами (двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой сбоку, с отскоком от площадки) в соответствии с техникой конкретного приема. Обратить внимание на исходное положение ног, туловища, держание мяча. После выпуска мяча из рук локти должны быть выпрямлены, кисть, хлестко пославшая мяч, расслаблена. Ноги помогают движению рук. Можно провести

соревнование, какая пара быстрее наберет 20, 30 и более передач, или сделать их больше за определенный временной интервал.

2. Передачи мяча в парах двумя мячами одновременно. Чтобы мячи во время упражнения не сталкивались, партнеры должны использовать различные способы передачи мяча. Например, параллельная передача двумя руками: один – от груди, другой – с отскоком от площадки.

3. Передачи мяча в тройках, в шеренгах по кругу. По сигналу преподавателя игроки меняют направление передачи мяча.

4. Передачи мяча между четырьмя игроками, стоящими на месте. Расстояние между игроками должно меняться в зависимости от подготовленности занимающихся (от 4 до 9–10 метров). В этом построении возможны любые способы передачи мяча .

Передачи мяча при движении одного из игроков спиной вперед. Игрок движется спиной вперед, передавая мяч игроку, двигающемуся вперед к нему лицом. Дойти до конца площадки и двигаться, поменявшись ролями.

5. Передачи мяча в парах двумя руками от груди в стену: а) стоя на месте; б) со сменой мест.

6. Передачи по кругу через одного, стоя на месте. 7–9 игроков встают в круг. Мяч передается через одного. Интенсивность возрастает при введении использования двух-трех мячей.

7. Передачи двумя мячами в тройках: а) стоя на месте; б) со сближением и отдалением игроков друг от друга.

8. Встречные передачи в колоннах. После передачи игрок уходит в конец своей колонны .

Передачи мяча по треугольнику. Игрок, передав мяч, перебегает в конец той колонны, в которую передан мяч.

9. Передачи мяча по четырехугольнику. Игроки становятся в колонны в четырех углах. После передачи перебегают в конец колонны, куда

передан мяч. При усвоении упражнения и для повышения интереса можно ввести в игру второй мяч.

10. Передачи по кругу, передвигаясь в низком приседе. Игроки в низком приседе на линии круга, лицом друг к другу, один из них с мячом. Передвижение по кругу в низком приседе с передачей двумя руками от груди. Можно использовать передачу с отскоком от пола, а также двумя мячами.

11. Передачи мяча в тройках на бегу через среднего игрока. Расстояние между игроками 4–5 метров. Вторая тройка начинает выполнять упражнение, как только первая достигнет середины площадки.

12. Передачи мяча в тройках при продвижении от кольца к кольцу. Мяч передавать через среднего игрока, немного отстающего во время движения от двух других («движение в тройке углом назад»). Затем в это упражнение можно включить одного защитника, потом двух и трех.

13. Передачи мяча в тройках при продвижении от кольца к кольцу. Игрок, выполнивший передачу, забегает за спину партнера, которому только что была адресована передача (см. рисунок).

Ловля и передача мяча на бегу. Образуются две встречные колонны. Один игрок между ними в стороне. После передачи ему мяча игрок бежит вперед, получает ответный пас, передает его игроку, стоящему напротив, а сам бежит в конец другой колонны .

Игрок 1 с мячом, стоящий первым в колонне, передает мяч первому из трех игроков, стоящих вдоль боковой линии, а сам движется вперед, получая обратную передачу и, уже не останавливаясь, передает мяч второму игроку, стоящему вдоль боковой линии, снова получает в движении мяч и передает его третьему игроку. Поймав от него мяч, игрок ведет мяч до конца площадки, отдает его игроку из другой колонны, а сам встает последним в эту колонну. Упражнение выполняется одновременно с двух сторон. На боковой линии могут стоять 2, 3 или 4 игрока. Можно завершать упражнение броском мяча в корзину в движении.

Передачи в прыжке. Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии трех метров, ноги на ширине плеч. Ловля и быстрая передача мяча в одном прыжке на месте. То же, но на расстоянии 4–5 метров в движении бегом по кругу.

2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

Основными методами исследования являются:

1. Анализ научно-методической литературы и документальных материалов.
2. Педагогические наблюдения.
3. Контрольные испытания.
4. Методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы и документальных материалов позволил составить представление о состоянии исследуемого вопроса, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, тренеров, касающихся вопросов технической подготовки баскетболистов.

В качестве документальных источников были использованы: поурочная учебная программа для СДЮШОР, журналы тренеров СДЮШОР г. Красноярск.

Задачей *педагогических наблюдений* являлось изучение организации проведения контрольного тестирования юных баскетболистов.

Контрольные испытания проводились с целью определения уровня технической и тактической подготовленности юных баскетболистов на протяжении всего исследования.

В качестве контрольных испытаний нами были использованы следующие тесты.

Передача и ловля мяча двумя руками от груди за 30с

Передача и ловля мяча двумя руками от груди с отскоком от пола за 30с

Методы математической статистики применялись для обработки результатов, полученных в ходе тестирования. Использовались следующие величины:

Широко применяется для обработки полученных в ходе исследования

данных, их логический и математический анализ для получения вторичных результатов, т.е. факторов и выводов, вытекающих из интерпретации переработанной первичной информации.

При обработке полученных результатов вычислялись следующие показатели:

а. Показатели среднего арифметического \bar{X}

В работе мы использовали формулу для вычисления средней арифметической величины \bar{X} для каждой группы в отдельности:

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

где X_i – значение отдельного измерения; n – общее число измерений в группе.

б. Дисперсию по формуле:

$$D^2 = \frac{\sum (\bar{X} - X_i)^2}{n - 1}$$

с. Формулу для вычисления стандартной ошибки среднего арифметического значения (m) по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n - 1}}$$

д. Для оценки достоверности различий средних показателей использовался:

$$t \text{ критерий Стьюдента} - t_{\delta} = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{\frac{D_x^2}{n} + \frac{D_y^2}{n}}} \text{ где;}$$

n - объем выборки,
 \sum - сумма,

x, y - экспериментальные данные
 D_x, D_y - дисперсии.

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

2.2 Организация исследования

Исследование заключалось в проведении контрольных испытаний по определению уровня технической подготовленности баскетболистов учебно-тренировочных групп. Исследование проводилось для того, чтобы по результатам контрольных испытаний определить динамику роста показателей уровня технической подготовленности баскетболистов.

Исследование проводилось на юношах 11-12 лет. В исследовании принимало участие 20 учащихся МОУ № 150 г. Красноярска.

Контрольные испытания проводились в 2016-2017 учебных годах и проходили в три этапа.

Общее количество испытуемых 20 человек.

База исследования МОУ Средняя общеобразовательная школа № 150.

Организация исследования проходила в три этапа.

Первый этап - поисковый (сентябрь – октябрь 2016 года) в ходе которого изучались литературные источники, формировалась и уточнялась научная проблема, формировались рабочие гипотезы, анализировались существующие и перспективные методики обучения техническим приемам детей в процессе учебно-тренировочных занятий.

Второй этап - экспериментальный (ноябрь -декабрь 2016гг.) в процессе которого разрабатывались основные теоретические и методические положения технической подготовки детей начало педагогического эксперимента, внедрение экспериментальной программы.

Третий этап - завершающий (январь - апрель 2017 года) по итогам которого были обобщены, обработаны и сформулированы результаты исследований, разработаны практические рекомендации.

Условия проведения испытаний для всех испытуемых одинаковы. Все контрольные нормативы проводились в спортивном зале СДЮШОР. Каждое испытание девочки выполняли по очереди, в порядке, котором они выбирались тренером. При выполнении любого теста на всей площадке должен находиться только испытуемый. Каждое испытание вначале объяснялось, а затем показывалось испытуемым. Это делалось для более точного воспроизведения предлагающегося задания.

В экспериментальной группе занятия проводились по учебному плану с применением экспериментальной программы.

Суть экспериментальной программы заключалась в том, что нами была разработана экспериментальная методика обучения техническим приемам, направленная на техническую подготовку баскетболистов группы начальной подготовки.

В контрольной группе тренировки проводились по общепринятой методике без учета предложенного комплекса упражнений.

3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Экспериментальная методика технической подготовки юных баскетболистов

В программе экспериментальной методики входили упражнения по технической подготовки баскетболистов 5 классов экспериментальной группы.

Для совершенствование передачи

передачи в парах с двумя мячами

игра "бык в круге"

"пляжный баскетбол" - только передачи и много передвижений

а) передачи с применением финта;

б) передачи со сменой положений: опуститься на одно колено, на оба, сесть, лечь, затем проделать то же в обратном порядке;

в) передачи в движении с перемещением вперёд, назад, в стороны в радиусе 1 - 2 шагов;

г) передачи в прыжке;

д) выполняя передачу, баскетболист следует за мячом и занимает место партнёра в противоположной шеренге. Принявший мяч ведёт его на исходную позицию партнёра, делает передачу и движется вслед за мячом. Для усложнения передач в парах можно включать в упражнения третьего партнёра, который будет мешать точному пасу, стараясь перехватить или отбить мяч.

3.2 Экспериментальное обоснование методики подготовки юных баскетболистов

Для проверки экспериментальной программы был проведен годичный педагогический эксперимент. Были созданы две группы (контрольная и экспериментальная) по 10 юношей 12 лет.

Перед началом эксперимента было проведено тестирование по технической подготовке (табл. 1-2)

Таблица 1

Сравнительная характеристика уровня технической подготовленности юных баскетболистов (исходные данные).

№	Контрольное упражнение	Группы спортсменов		Достоверность различий	
		Контрольная группа	Экспериментальная группа	t	p
1	Передача ловля мяча двумя руками от груди за 30с	10±1.47	15±1.18	0,46	>0.05
2	Передача и ловля мяча двумя руками от груди с отскоком от пола за 30с	15±0.41	20±0.34	1.5	>0.5

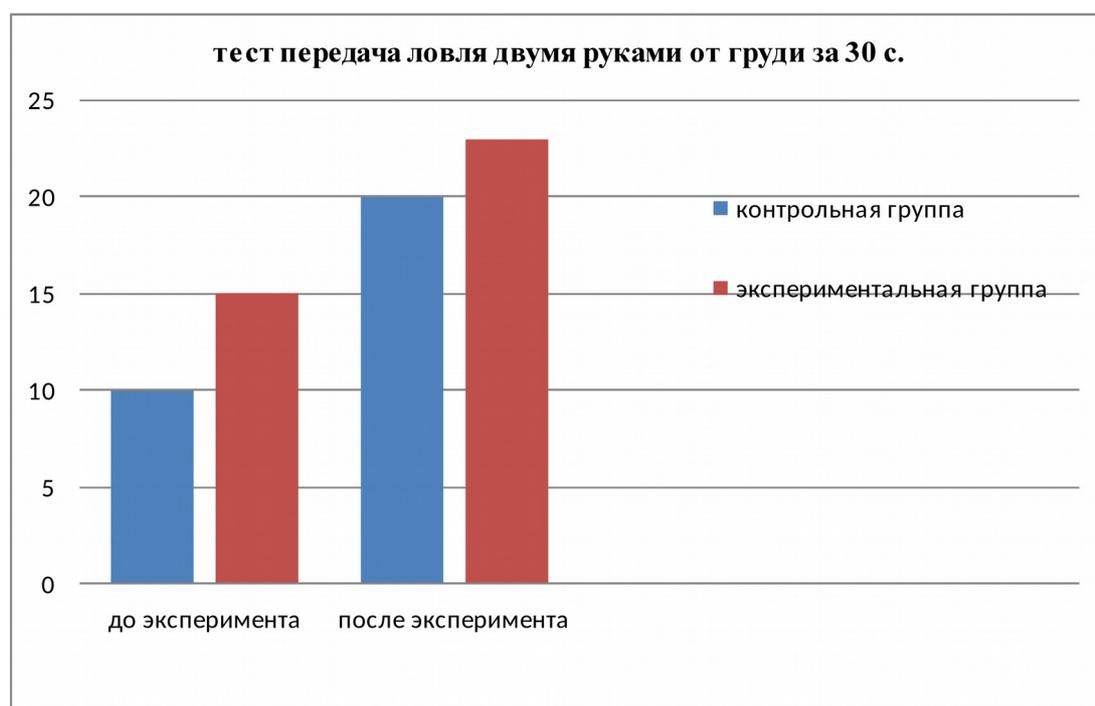
В результате проведенного тестирования юных баскетболистов, между экспериментальной и контрольной группами не было обнаружено достоверных различий, следовательно группы были однородные.

По истечению годичного цикла, было проведено итоговое тестирование между экспериментальной и контрольной группами (таб. 2)

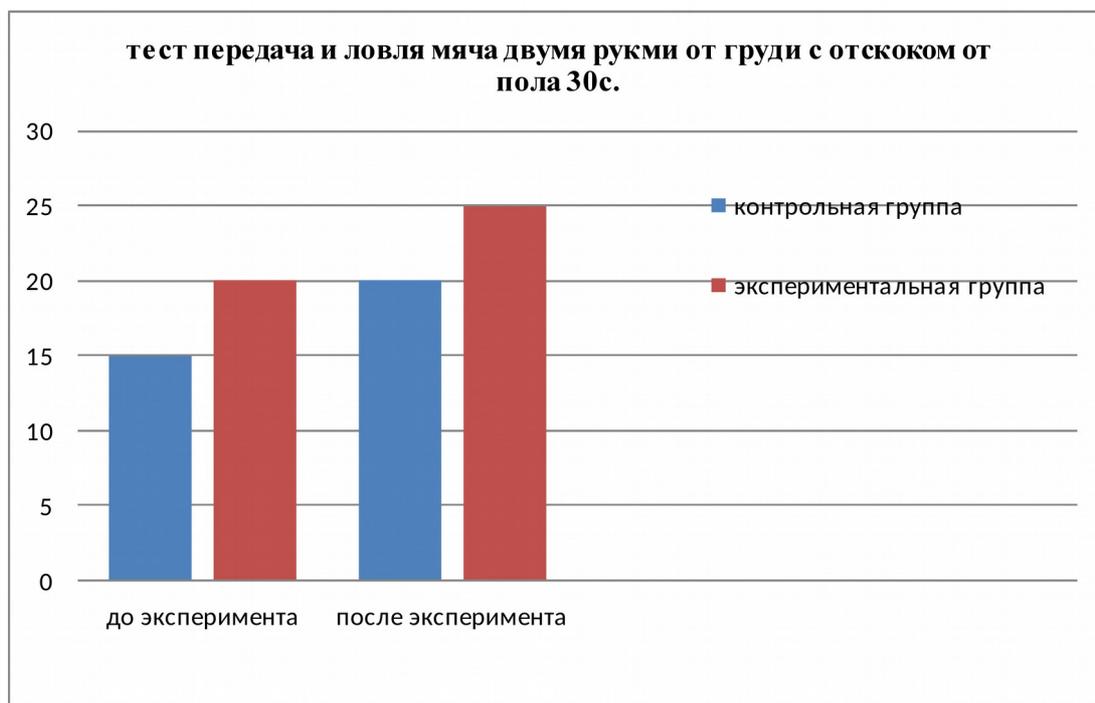
Таблица 2

Сравнительная характеристика технической подготовленности юных баскетболистов
(конечные данные)

№	Контрольное упражнение	Группы спортсменов		Достоверность различий	
		Контрольная группа	Экспериментальная группа	t	p
1	Передача ловля мяча двумя руками от груди за 30с	20±0.06	23±0.07	5.6	<0,01
2	Передача и ловля мяча двумя руками от груди с отскоком от пола за 30с	20±0.09	25±0.04	3.4	<0,05



У контрольной и экспериментальной группы тестирование технической подготовленности показало: 1. По результатам средних данных передача ловля мяча двумя руками от груди за 30с в начале эксперимента, в контрольной группе результат составил- 10, В экспериментальной группе- 15. В конце эксперимента результат в контрольной группе составил- 20, в экспериментальной группе-23.



У контрольной и экспериментальной группы тестирование технической подготовленности показало: 1. По результатам средних данных в тесте Передача и ловля мяча двумя руками от груди с отскоком от пола за 30с в начале эксперимента, в контрольной группе результат составил- 15, В экспериментальной группе- 20. В конце эксперимента результат в контрольной группе составил- 20, в экспериментальной группе-25.

Анализ результатов педагогического тестирования показал, что между группами были обнаружены достоверные различия по всем показателям, однако уровень результатов тестирования экспериментальной группы был гораздо выше контрольной. В результате проведённого исследования можно сделать вывод, что разработанная методика тренировочных нагрузок 12 летних юношей баскетболистов может быть использована в практической работе тренеров при подготовке юношеских команд.

ВЫВОДЫ

1. Ведение мяча – элемент техники, который обеспечивает возможность передвигаться с мячом по площадке, изменяя скорость, высоту отскока и направление движения. Ведение помогает игроку осуществлять различные действия на площадке: дриблинг, обманные действия против защитника, стремительное нападение. Ведение дает возможность отрывать защитника от нападающего с целью передачи ему мяча для атаки. В среднем школьном возрасте быстрыми темпами растут кости, развивается мышечная система, и улучшаются координационные способности, что благоприятно действует на развитие тех качеств, которые способствуют качественному овладению ведению мяча и смежными техническими приёмами владения мяча в нападении. Способ ведения мяча выбирается относительно расстояния до защитника или кольца соперника. При достаточном расстоянии между нападающим и защитником (ситуация позиционного нападения), дриблинг относительно расслаблен. При активной защите дриблинг выполняют в низкой баскетбольной стойке, ноги согнуты, низкое ведение. Обучение ведению включают в себя доведения до автоматизма умения выполнять ведение на месте и в движении, тренер должен предусмотреть усложненные формы организации занятий и элементы соревновательности.

2. Контрольные испытания помогли выявить уровень развития отдельных двигательных качеств (координации, ловкости). Оценить степень технической подготовленности учащихся по одному, так и целым классом.

Занимающиеся в экспериментальном классе сократили количество совершаемых ошибок.

Учащиеся стали увереннее использовать ведение в различных игровых ситуациях, выполняемые упражнения повлияли на развитие чувства мяча, на стабильное владение мячом в движении и во время изменения направления. Поэтому в период обучения целесообразно дать много разнообразных упражнений, использовать упражнения для исправления ошибок.

Гипотеза о том, что предложенные нами упражнения повысят уровень технической подготовки детей среднего школьного возраста, теоретически подтвердилась.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

При проведении уроков физической культуры по баскетболу рекомендуем применять разработанную нами методику обучения, также регулярно проводить обследования с целью выявления ошибок в технике выполнения технических приемов. Для повышения эффективности процесса обучения, эффективными оказались средства, используемые нами в педагогическом эксперименте с участниками экспериментальной группы. Это позволит сформировать к 11 классу стабильный двигательный навык с хорошими техническими показателями его выполнения.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Белаш В.В. Методическое пособие по баскетболу / В. В. Белаш. – Одесса: ВМВ, 2004. – С. 78.
2. Вальтин А. И. Проблемы современного баскетбола. – К. : Друк. концерну Юре, 2003. – С. 102 – 105.
3. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ.. – М.: Физкульту- ра и спорт, 1987. – С. 42 – 50.
4. Ермаков С. С., Мартышевский К. К., Носко Н. А. Тренажеры в волейболе: Учебное пособие, – К.: ИСМО, 1999. – 160 с.
5. Ефимов О.А. Баскетбол: навч. посібник / О.А. Ефимов, І.П. Помещикова. – Харків: ХДАФК, 2006. – 96 с.
6. Краузе, Джерри В. Баскетбол – навыки и упражнения: пер. с англ. / Джерри В. Краузе, Дон Мейер, Джерри Мейер. – М.: АСТ; Астраль, 2006. – С. 47 – 50.
7. Кудимов В. М. Оценка уровня развития бросковой силы баскетболистов // Концепция развития отрасли физического воспитания и спорта в Украине. – Ровно: Редакционно-издательский центр Международного университета “РЕГГИ” имени академика Степана Демьянчука, 2003. – Ч.1. – С. 180-185.

8. Чарикова Е. Н. Направления и тенденции в формировании навыка дальней передачи мяча в баскетболе // Физическое воспитание студентов. – ХГАДИ, 2011. – № 1. – С. 133 – 135.
9. Чарикова Е. Н. Формирование двигательной программы техники длинной передачи мяча в баскетболе способом «согнутой рукой сверху с замахом» // Слобожанський науково-спортивний вісник. – ХГАФК, 2011. – № 2. – С. 120 – 123.
10. Чарикова Е. Н., Сенченко К. Е. Расчет параметров траектории длинной передачи мяча в баскетболе // Физическое воспитание студентов. – ХГАДИ, 2011. – № 4. – С. – 84 – 87. Баскетбол. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР.-М., 2004.
11. Баскетбол: учебник для ВУЗов физической культуры / под ред. Ю.М. Портного. М: физкультура и спорт, 2007.
12. Баскетбол: учебник для институтов физической культуры / под ред. Н.В. Семашко. М: физкультура и спорт, 2006.
13. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 144 с.
14. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.-М: Физкультура и спорт. 2003.
15. Вопросы физического воспитания студентов / под ред. Зайцева Н.А. – Л.: Ленинградский университет, 2006.
16. Гаимен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Пер. с англ. Бабровой Т. А. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – XVI, 303 с.
17. Гзовский Б.М., Кудряшов В.А. Студенческий баскетбол / Анализ и упражнения. М.: Высшая школа, 2006
18. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства.-М.: Агентство «ФАИР». 2001
19. Грасис А.М. Методика подготовки баскетболистов. М., 2004
20. Гужаловский Г.Н. «Развитие двигательных качеств школьников» . – 1.е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 145 с.

21. Дворник Л.С., Хабаров А.А., Евтушенко С.Ф. Использование отягощений на тренировках // Физкультура и спорт. -2005. - № 3.58
22. Железняк Ю.Д. Портнов Ю.М., Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.– М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.
23. Завьялов И. Система плиометрических упражнений – средства повышения мощности // Планета баскетбол. 2006, № 3,4,5
24. Зельдевич Г.А., Кераминас С.А. Подготовка юных баскетболистов. М.: Физкультура и спорт. 2004.
25. Кузнецов В. В. Специальная силовая подготовка спортсмена. М., «Сов. Россия»;2001 , - 208 с.
26. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: основы теории и методики развития.-М.: Терра-спорт,2000.
27. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития.- М.: Терра-спорт,2000
28. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры. -М., 2001 -128с.
29. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и. доп. — СПб.: Издательство «Лань», 2005. — 384 с
30. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 543 с. Оценка двигательных и функциональных возможностей спортсменов / под ред. Булкина В.А. – Л.: ЛИНИФК, 2004
31. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера [Текст]: учебник/ В.Н. Озолин.- М.: Издательство «АСТ», 2011.- 864 с.
32. Основы математической статистики: Учебное пособие для институтов физической культуры. / Под ред. В.С.Иванова. - М.: Физкультура и спорт, 2006.

33. Павлович М. основы физической подготовки: Методическое пособие / пер. с сербского Г. Владимиров; спорт. Ред. В. Белаш. – Николаев; Южный, 2006. – 84 с.
34. Пайе Б., Пайе П. Баскетбол для юниоров: 110 упражнений от простых до сложных. Пер с англ. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 352 с.
35. Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений, М.: Физкультура и спорт, 2003
36. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ олимпийского резерва . – М.: Советский спорт. 2004. – 100 с.
37. Пряткин П.В. Стандарты основных показателей физического развития, Минск, 2003
38. Реалии и мифы атлетизма // Планета баскетбол –2001, № 3,4.
39. Сапин М.Р., Швецов Э.В. Анатомия человека / Серия «Среднее профессиональное образование», – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 368 с.
40. Система ометрических упражнений. // Планета Баскетбол –2003, № 7.
41. Современная система спортивной подготовки: Учебное пособие. / Под ред. В.Л. Сыча, Ф.П. Сулова, Б.Н. Шустина. - М. .: Физкультура и спорт, 2005.
42. Спортивная метрология. Учеб. Для ин-ов физ.культ./ Под ред. В.М. Зациорского.-М.: Физкультура и спорт, 2002.
43. Спортивные игры: учебное пособие. / под ред. Ю.Н. Клещева.-М.: Высшая школа, 2001
44. Суслаков В.А., Лазаренко Т.П. Тестирование в физическом воспитании. Методическая разработка.-М.: Б.И.,2004
45. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. - М.: Физкультура и спорт, 2006

46. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учебник / под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт, 2008.- 219 с.
47. Тимушкин, А.В. Физиология физического воспитания и спорта: Учебное пособие /А.В. Тимушкин. – Балашов 2008.-71с
48. Фарфель В.С. Управление движением в спорте.- М.: Физкультура и спорт,2005.
49. Физические качества спортсменов. Зациорский В.М. Физкультура и спорт, 2004
50. Фомин Н. А., Филин В. П. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 159 с.