

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1 ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ.....	6
1.1 Роль баскетбола в физическом воспитании школьников.....	6
1.2 Урок баскетбола в 5 классе.....	12
1.3 Анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста.....	19
1.4 Характеристика техники ведение мяча.....	24
1.5 Методика обучения ведению мяча.....	27
2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	35
2.1 Методы исследования.....	35
2.2 Организация исследования.....	37
3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	39
3.1 Экспериментальная методика технической подготовки юных баскетболистов.....	39
3.2 Экспериментальное обоснование методики подготовки юных баскетболистов.....	41
ВЫВОДЫ.....	46
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	48

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Целью преподавания физической культуры в общеобразовательной школе является формирование знаний о собственном организме у учащихся, гигиенических требованиях к занятиям физическими упражнениями; содействие воспитанию морально - волевых качеств, укрепление здоровья и физическое совершенствование. Привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом в спортивных секциях позволит решить эти задачи [6]. Баскетбол очень богат и разнообразен по характеру выполнения действий, что способствует развитию и совершенствованию различных физических качеств, которые активно развиваются в среднем школьном возрасте. Физические качества и двигательные навыки проявляются в игре в тесной взаимосвязи с точной координацией движений, быстрой реакцией, развитым мышлением и быстротой на площадке. Полноценная и тактически грамотная игра в баскетболе зависит от одного из важных технических приемов, каким является ведение. Обучение ведению мяча в процессе тренировочных занятиях в школьной секции по баскетболу с детьми среднего школьного возраста начинается с формирования представления о движении занимающегося, который движется по площадке с последовательными толчками мяча о пол одной или попеременно двумя руками. Не смотреть на мяч во время ведения, равноценность ведения, передвижения по площадке с максимальной скоростью, разноименная работа рук и ног, пожалуй, основные особенности в технике ведения мяча . Благодаря дриблингу нападающий, изменив направление движения и высоту отскока мяча, может освободиться от опеки защитника, свободно пройти к кольцу, вывести мяч из своей зоны в зону соперника, использовать другие технические приемы игры для продолжения игры команды в нападении, а также как средство для растяжения защиты.

Все вышеизложенное определяет актуальность и выбор направления нашего исследования.

Цель исследования: разработать и применить методику обучения технике ведения мяча обучающихся 5 классов.

Объект исследования - образовательный процесс физического воспитания в школе.

Предмет исследования: методика обучения технике ведения мяча на уроках физкультуры обучающихся 5 классов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Разработать и применить методику обучения технике ведения мяча на уроке физического воспитания в школе у обучающихся в 5 классе.
3. Экспериментальным путем проверить ее эффективность.

Гипотеза: мы предполагаем, что предложенная нами методика повысит 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 Роль баскетбола в физическом воспитании школьников

Физическая культура является значительным фактором в обучении любого специалиста информационных структур потому, что их обучение связано с огромным влиянием на внимание, зрение, активное использование интеллектуальной деятельности и сравнительно небольшой подвижностью.

В таких ситуациях физические упражнения снижают утомляемость нервной системы и человека в целом, стимулируют работоспособность, и стимулируют закалку иммунитета.

Физические нагрузки стимулируют передачу нервных импульсов от мышц и суставов, активизируя центральную нервную систему и переводя её в состояние повышенной активности. Следовательно стимулируется работа организма, способствуя повышению способности к восприятию информации.

Также большая часть упражнений является профилактикой хронических заболеваний и предупреждению проблем с опорно-двигательного аппарата.

В современном обществе произошли существенные изменения, связанные с использованием компьютера, увеличилось количество профессий, связанных с операторским трудом, требующих от человека быстро ориентироваться и переключаться от одних действий к другим, большого внимания, умения выполнять сложные и точные движения.

Для того чтобы стать профессионалом и овладеть сложнейшей бытовой техникой студенту необходимо развивать координационные способности для умения точно управлять двигательными действиями,

зачастую в условиях дефицита времени, сохранения статической устойчивости и работоспособности. Не зря многие рассматривают спортивную игру, как модель современной жизни, пользующиеся такой большой популярностью у молодежи и взрослых.

Физическая активность играет важную роль в становлении крепкого физического здоровья, формировании различных двигательных способностей, а также способствует укреплению общего эмоционального фона, даёт психологическую разрядку и просто приносит удовольствие. Школьникам а особенно учащимся 5 классов просто необходима физическая активность: постоянные умственные перегрузки, многочасовое сидение за книгами, нехватка сна, — всё это приводит к эмоциональной неустойчивости, срывам и истерикам, нежеланию что-либо делать дальше. И здесь на помощь приходит физкультура и спорт. Большинство школьников предпочитают активные виды спорта такие как, футбол, волейбол, пляжный волейбол, баскетбол, коньки. Баскетбол, именно тот вид спорта, который развивает у человека множество различных двигательных способностей.

В процессе игры в баскетбол, развиваются двигательные (физические) способности:

- скоростные;
- скоростно-силовые (рывки, прыжки с мячом и без мяча, броски и передачи и т. д.);
- выносливость (длительное выполнение упражнений с мячом и без мяча с разной, часто с высокой скоростью).

А так же всевозможные сочетания двигательных способностей:

- «взрывная сила»;
- силовая и скоростная выносливость.

Система физических упражнений, основанных на баскетболе, также оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов в организме студента. Они улучшают восприятие, внимание,

память, развивают воображение и мышление, что является основой для качественного восприятия и соблюдения правил, и условий как самих упражнений, так и игры, согласование действий как индивидуального игрока, так и всех команды в целом.

Баскетбол изначально был задуман в качестве игры для студентов, которым попросту надоело в зимнее время года заниматься исключительно гимнастикой, которая повсеместно была распространена в спортивных клубах, школах, ВУЗах США XIX века.

Баскетбол в нашем современном понимании характеризуется высоким уровнем двигательной активности и большими физическими нагрузками. Он сочетает в себе ходьбу, бег, остановки, повороты, прыжки, ловлю, броски и ведение мяча в окружении множества соперников. Баскетбол сегодня — это не только игра, вид спорта, но и особая система упражнений, позволяющая выработать определённый пласт физических навыков у человека.

Для школьников баскетбол является не только увлекательной атлетической игрой, включенной в учебную программу института, но и эффективным средством физического воспитания.

Баскетбол как особо подвижная игра с максимальным уровнем физической нагрузки решает задачи по укреплению здоровья студентов, развитию ловкости и координации, быстроты реакции, а также закаливанию их характера, воспитанию духа коллективизма и соперничества, ответственности [2].

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию

отдельных движений в целостные комбинации). Особенностью спортивной игры баскетбол является мгновенная смена ситуаций, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

Развитие двигательных способностей или навыков — это долгий, сложный и кропотливый процесс, позволяющий довести выполнение некоторых простых актов до автоматизма. Посредством игры в баскетбол студенты развивают такие навыки как ведение мяча, точная передача мяча товарищу по команде, обход соперника, попадание в кольцо с трёх зон (штрафной, двух-, трёх- очковой), которые оцениваются разным количеством очков. Однако чтобы эти навыки были предельно точны и эффективны во время игры, студентом необходимо иметь хотя бы базовый уровень физической подготовки.

Основная задача физической подготовки — это постоянное повышение функциональных возможностей, которые обеспечивают рост специальной работоспособности занимающихся, а также достижение оптимальных спортивных результатов. Именно физическая подготовка способствует развитию быстроты, силы, ловкости, выносливости.

Не менее важной особенностью физической подготовки являются затруднения в отделении её от остальных видов подготовки, в частности от овладения специальными двигательными навыками. Поскольку сила, выносливость, быстрота не проявляется сами по себе, следовательно, их существование возможно только в рамках активных действий. Таким образом, ядро любого двигательного навыка составляют физические качества. И эффективность этих движений зависит не только от правильности их выполнения, но и от степени проявления физических качеств. Поэтому физическая подготовка непосредственно связана с овладением техникой и тактикой игры и призвана обеспечить их оптимальное достижение.



Для учащихся , желающих овладеть навыками игры в баскетбол, разработаны общие и специальные методики физической подготовки.

Общая физическая подготовка представляет собой комплекс упражнений, необходимых для развития физических качеств базового характера или разносторонней физической подготовленности и нацеленные на переход к предстоящей более сложной специальной физической подготовке.

Общая физическая подготовка включает в себя, прежде всего:

- разностороннее физическое развитие занимающихся;
- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей;
- приобретение спортивной работоспособности;
- развитие основных физических качеств и т. д.

Специальная физическая подготовка — это подготовка, направленная на непосредственное овладение навыками игры (ведением мяча, передачей пассивов, забрасыванием мяча в корзину и т. д.).

Более того физическая подготовка располагает спектром средств, необходимых для достижения оптимального результата. В частности, это:

- силовые и скоростно-силовые упражнения общего и специального воздействия для развития силы мышц ног, рук и туловища;

- упражнения общего и специального воздействия для развития выносливости (скоростной и скоростно-силовой);

- упражнения общего и специального воздействия для развития быстроты и скорости передвижения (быстрота является ключевым элементом в баскетболе, а также является одним из важнейших качеств баскетболиста;

- упражнения общего и специального воздействия для развития ловкости (ловкость — это совершенная координация, подконтрольность действий в соответствии с изменяющейся обстановкой игры;

· упражнения общего и специального воздействия для развития гибкости (чем больше амплитуда движений отдельного игрока, тем эффективней игра всей команды).

Таким образом, невозможно развить двигательные способности без соответствующей физической подготовки, которая является сердцевиной физических навыков.

Для школьников физическая активность является не просто способом поддержать форму, но и средством эмоциональной разгрузки, и зарядом энергии.

Игра в баскетбол поистине является таким средством. Более того баскетбол развивает у студентов целый комплекс полезных двигательных способностей, таких как быстрая передача мяча, обход соперника, попадание мячом в корзину и т. д. Также физические упражнения, основанные на данной игре способствуют поддержанию и улучшению физической формы студентов, положительно влияют на их здоровье.

## **1.2 Урок баскетбола в 5 классе**

Одной из самых популярных игр в нашей стране является баскетбол. В игре присутствуют такие движения как; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, которые помогают спортсмену осуществлять и показывать красивую, но при этом жесткую борьбу между соперником. Многообразие таких движений позволяют улучшать обмен веществ, деятельность работы всех систем организма, а также игра в баскетбол развивает такое физическое качество как координация.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают сформировывать упорство, смелость, решительность, честность, убежденность в себе, эмоция коллективизма. Но эффективность обучения зависит, прежде всего, от того, как целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимозависимость физического и нравственного воспитания [3].

Баскетбол является интересной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Не случайно он очень известен среди школьников. Как принципиальное средство физического воспитания и оздоровления детей, он включен в общеобразовательные программы средних школ, школ с политехническим и производственным обучением, детских спортивных школ, городских отделов народного образования и отделения при спортивных добровольных обществах [6]. Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из более профессиональных юношей и девушек. Такие резервы подготавливаются в детских спортивных школах.

Многолетнее обучение детей требует учета особенностей их возрастного развития, и в связи с этим, кропотливого отбора средств и способов учебной работы. В настоящее время имеется немало пособий, тщательно освещающих современную технику баскетбола. В них изложены общие вопросы организации педагогической работы, а также приведены конкретные практические материалы, которые нужно усваивать в определенном возрасте. Одна из важных задач общеобразовательной школы -- воспитание у детей потребности в ежедневных занятиях физическими упражнениями. Решение данной задачи требует от учителя физической культуры настойчивости, творчества, много умений и познаний. Прежде всего, нужно уметь строить не только свою активность, но и деятельность воспитанников на уроке. Причем так, чтоб она имела свое соответственное продолжение в форме самостоятельных занятий в домашних условиях с целью физического самосовершенствования. А для этого, в первую очередь, надо знать реальные способности собственных воспитанников [8].

Техническая подготовленность баскетболиста характеризуется степенью освоения им системы двигательных действий с мячом и без мяча, которые обеспечивают достижение высоких соревновательных результатов [3], [4]. Баскетболисты должны в совершенстве владеть техникой движений и обширным комплексом технических приемов и способов их выполнения [1], [7]. Поэтому одной из основных частей тренировки баскетболистов является техническая подготовка. На начальном этапе технической подготовки основной задачей является освоение основных технических приемов баскетбола, таких как бросок, ловля мяча, передача мяча, ведение мяча, перемещение по площадке с мячом и без мяча, остановки и повороты. Они являются той базой, опираясь на которую юные баскетболисты в дальнейшем овладеют большим количеством различных способов выполнения технических приемов [5]. В процессе соревновательно-игровой деятельности от баскетболистов требуется быстро и эффективно выполнять технические приемы в условиях непредвиденных игровых ситуаций при ограниченном времени и пространстве на фоне нарастающего утомления. Между тем, как показал анализ педагогической практики, современные тренеры осуществляют совершенствование технических приемов с мячом при низких показателях частоты сердечных сокращений (ЧСС), характеризующих интенсивность тренировочной нагрузки. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки, связанной с освоением технических приемов, не соответствуют соревновательной деятельности, что не способствует формированию навыков эффективного выполнения технических приемов игры в экстремальных условиях соревновательной деятельности. В частности, интенсивность тренировочной нагрузки при выполнении технических приемов находится у юных баскетболистов в диапазоне от 50 до 70 % при ЧСС от 110 до 140 уд/мин: – упражнения, направленные на обучение штрафному броску, выполняются с интенсивностью 50 % при ЧСС 110 ударов в минуту; – упражнения на совершенствование дистанционных бросков и передачи мяча предполагают интенсивность на уровне 60 % при

ЧСС 120 ударов в минуту; – упражнения, направленные на обучение скоростному ведению, выполняются с интенсивностью 70 % при ЧСС 140 ударов в минуту. Другой причиной, которая препятствует быстрому и успешному становлению технического мастерства юных игроков, выступает стремление перенести методику технической подготовки высококвалифицированных баскетболистов на работу с начинающими спортсменами. Наблюдаемое при таком подходе увеличение объема времени на средства интегральной подготовки (игровые и соревновательные упражнения) не позволяет достичь определенного прогресса в качестве овладения технико-тактическими приемами игры в баскетбол [9], затрудняет регулирование объема и интенсивности тренировочных нагрузок при выполнении технических приемов.

Многие авторы считают, что первый этап тактической подготовки направлено на развитие у занимающихся определённых качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции и ориентировки и т.д. Благоприятные возможности для развития этих ценных качеств в детском возрасте. Второй этап представляет собой формирование тактических умений в процессе обучения игроков техническим приёмам. Обучение следует построить так, чтобы в игре проявлялось единство техники и тактики. Третий этап тактической подготовки – изучение собственно тактических действий: индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. На первый план здесь выступают упражнения по тактике, игровые упражнения и двухсторонняя игра (Урюпин Н.Н., 2008; Уфимцев А.В., 2009). Большое внимание должно быть уделено воспитанию умения быстро переключаться от одного действия к другому. Формирование тактических умений начинается ещё с подготовительных и подводящих упражнений, продолжается в упражнениях по технике, достигая наивысшего выражения в упражнениях по тактике, в учебных и контрольных играх, соревнованиях .

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность владеют уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, многостороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и имеют все шансы использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры [11].

Согласно федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. Значительное место в учебно-тренировочном процессе занимает спортивная игра баскетбол, которая является популярной игрой среди обучающихся. Проблемным вопросом изучения в баскетболе были и остаются технические элементы игры в нападении из-за сложных координационных структур. Раньше основная функция учителя заключалась в передаче знаний и умений, а в современной школе он должен реализовывать функцию проектирования индивидуального развития каждого конкретного обучающегося. Соответственно на первый план выходят такие формы деятельности учителя, как разработка индивидуальных стратегий обучения и контроля учеников, а также учебно-педагогическая диагностика. То есть остро встает проблема в области поиска новых педагогических технологий оценки уровня освоения учащимися пройденного материала, позволяющих повысить интерес к обучению, систематизации, накоплению и контролю ими двигательных умений и навыков, именно поэтому разработка эффективной технологии оценивания технических элементов в баскетболе является на сегодняшний день весьма актуальной. И, прежде всего, необходимо сделать акцент на личностно ориентированных технологиях обучения [2]. Федеральный

государственный образовательный стандарт среднего общего образования предусматривает ориентацию на достижение учащимися определённых предметных образовательных результатов. В связи с этим учителю необходимо уделять специальное время для апробации новых технологий и форм контроля в учебной и внеучебной деятельности. Баскетбол в физическом воспитании обуславливается доступностью, а также является комплексным средством физического развития и включён в учебные программы всех возрастных групп. Эта спортивная игра настолько многообразна и непредсказуема, что возникает необходимость в свете развития системы физического воспитания искать новые пути контроля освоения технических элементов игры, так как при определении качества игры обычно оцениваются отдельно взятые технические элементы (ловля-передача мяча, ведение мяча, бросок мяча), что не гарантирует успешной игровой деятельности в целом. Отсюда и возникает необходимость искать, систематизировать и апробировать новые комплексные игровые комбинации и взаимодействия, составленные из отдельно взятых технических элементов игры и игровых ситуаций. Использование в секции по баскетболу таких комбинаций, наверное, позволит эффективнее оценить освоенную технику игры даже с учетом возрастных особенностей и физических способностей обучающихся, т.е. при выполнении таких комбинаций обучающийся выстраивает собственную тактику и интенсивность для достижения поставленной цели [3].

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 по баскетболу в общеобразовательной школе, которое позволит повысить уровень овладения баскетболистами необходимыми знаниями, умениями и навыками.

В содержание предмета “ Физическая культура” в средней школе входит баскетбол. На уроках физкультуры у учащихся возникает интерес для совершенствования навыков владения мячом. Упражнения с элементами баскетбола доступны для учащихся различного возраста. В начальной школе это упражнения, основанные на естественной координации движений и простых приёмах техники игры. В среднем и старшем возрасте учащиеся способны осваивать более сложные технико- тактические действия. В учебном материале по баскетболу реализуется методическое положение о базовых элементах техники спортивных игр. Базовыми элементами техники мы считаем те части движения или их характеристики, которые определяют успешность выполнения целого движения. Это исходные положения и положения отдельных частей тела в пространстве, направление движений различных частей тела, их согласованность и динамика. На уроках формируются знания и осваиваются в первую очередь базовые элементы баскетбола. Важным критерием оценки овладения навыками была и остаётся соревновательная деятельность. Нами была проанализирована техническая и тактическая подготовка участников соревнований на первенстве школ города Красноярска, в результате чего определён слабый уровень подготовленности участников соревнований: 1. Игроки допускают очень часто простые технические ошибки (пробежки, двойное ведение мяча и т.д.). 2. У игроков слабо развито чувство дистанции, что приводит к частым столкновениям друг с другом и, как следствие - возникновению и наличию травмоопасных ситуаций. 3. В командах нет групповых взаимодействий посредством заслонов, а ведь тактика современного баскетбола на этом основана. Для

повышения уровня подготовленности школьников мы задались целью разработать содержание и проверить на практике доступную методику обучения баскетболу в условиях школьного урока физкультуры. Учитывался и факт ограниченного времени, отведённого на этот вид в сетке часов школьной программы.

Именно при игре в стритбол можно в игровом режиме отрабатывать взаимодействия двух или трёх игроков в пределах небольшого пространства, что является очень актуальным для условий школьного зала. В учебный материал для каждой возрастной группы включены подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола, игра в стритбол и двухсторонняя игра. Такое распределение учебного материала по годам обучения, нам кажется, более оптимальным, так как учитывается принцип доступности усвоения навыков игры с учётом малого количества часов, отведённого на баскетбол в общеобразовательных школах.

### **1.3 Анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста**

Для применения рациональной методики необходимо знать закономерности возрастного развития главных систем организма. Изменения в строении и функциональном развитии организма зависят не только от систематических занятий спортом, но и возрастных особенностей. Рост и развитие скелета в среднем школьном возрасте ускоряется в связи половым созреванием. К 14-15 годам в позвоночнике появляются новые точки окостенения. К 10-13 годам завершается окостенение запястья, у девочек это происходит на 2 года раньше. Окружность груди в 15 лет у мальчиков в среднем 80 см, у девочек 77,5 см. Темпы нарастания груди меньше темпа роста тела в длину. Рост и развитие нервной системы. К 15 годам вес головного и спинного мозга почти достигает веса взрослого человека. В виду совершенствования торможения улучшается контроль над

эмоциями. Время активного внимания, при отсутствии утомления достигает 30 мин. Развитие двигательного аппарата. В 12 - 15 лет происходит усиленный рост мышц. Вес мышц по отношению к телу к 15 годам составляет 32,6 %. Мускулатуру необходимо развивать равномерно, так как развитие одной из мышечных групп задерживает рост костей в длину. Прыжки и подскоки способствуют удлинению трубчатых костей. К 13-14 годам вес сердца достигает половины объема сердца взрослого человека. Электрокардиограмма подростка близка к взрослому типу. При мышечной нагрузке кислородный долг у детей и подростков может быть очень значительным.

Подростки старшего возраста способны выполнять физическую работу при нарастании кислородного долга, а в более младшем возрасте организм менее приспособляется к работе в анаэробных условиях. При работе с подростками необходимо учитывать, что их аэробные возможности ограничены даже по сравнению с более младшими детьми. Развитие общей выносливости затруднено, поэтому необходимо развивать скоростно - силовые качества и ловкость. Во время игры в баскетбол (в силу ее повышенной эмоциональности) возможны значительные сдвиги в функциональном состоянии организма юных игроков, не восстанавливается длительное время. Поэтому при определении нагрузки необходимо учитывать эмоциональное состояние организма. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования у спортсменов личности и психологических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Психическая подготовка способствует наибольшему использованию физической и технической подготовленности и позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным

поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.) Лучшая школа психологической подготовки - это участие в соревнованиях. Соревновательный опыт в спорте - важнейший элемент подготовки спортсмена. Участие в соревнованиях это получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа тренировок, приобретение спортивного мастерства. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия направленные на формирование спортивного характера, важного элемента успешного выступления в соревнованиях. В условиях равной спортивной борьбы лучшая психологическая подготовленность игроков является определяющей, так как дает возможность наиболее эффективно показать физическую, техническую, и тактическую подготовку.

В своем развитии ребенок проходит ряд этапов, или возрастных периодов, а именно: младенчество (от рождения до одного года); раннее детство (от 1 года до 3 лет); дошкольный возраст (от 3 до 7 лет); младший школьный возраст (от 7 до 10-11 лет); подростковый, или средний школьный возраст (от 10-11 до 14-15 лет) и раннюю юность, или старший школьный возраст (от 14-15 до 17-18 лет). Каждый из этих этапов имеет свои особенности, но любая возрастная ступень содержит в себе элементы предыдущей и зачатки последующей ступени.

Организуя учебно-воспитательную работу, необходимо опираться на то, что освоено на предыдущей ступени, при этом обязательно учитывать те возможности, которые открывает последующая ступень, то есть ориентироваться на зону ближайшего развития.

Учащиеся 5 класса, хотя и относятся по своему психическому развитию к среднему школьному возрасту, еще во многом напоминают младшего школьника.

Если младший школьный возраст является периодом относительно спокойного анатомо-физиологического созревания организма ребенка, развития его психических процессов, становления характера и

направленности, то средний школьный возраст - подростковый - есть возраст бурного, неравномерного роста ребенка во всех отношениях. Этот период считают переломным, переходным от детского к взрослому состоянию, то есть подросток – это уже не ребенок, но еще и не взрослый человек.

Важным психическим новообразованием подросткового возраста является формирование произвольности всех психических процессов. Подросток уже полностью без помощи других может организовывать свое внимание, память, мышление, воображение. Быстро развиваются смысловая логическая память, понятийное мышление. При этом возникает способность к гипотетико-дедуктивным рассуждениям, то есть способность к построению логических размышлений на базе выдвинутых гипотез, к умственным экспериментам и к мысленному решению задач на основе каких-то предположений. Мышление получает рефлексивный характер. Все эти новые свойства психических процессов получают свое предстоящее развитие в старшем школьном возрасте.

В подростковом возрасте также существенно перестраивается характер учебной деятельности: в 5 классе школьники переходят к систематическому изучению основ наук, что требует от их психической деятельности более высокого уровня: глубоких обобщений и доказательств, понимания более сложных и абстрактных отношений между объектами, формирования отвлеченных понятий. Кроме того, увеличивается количество учебных предметов, вместо одного учителя с классом работают 5-6 преподавателей, у которых разные требования, разный стиль ведения урока, разное отношение к учащимся.

Постепенно нарастающая взрослость подростка делает неприемлемыми для него привычные для младшего школьника старые формы и методы обучения. Если ученик еще недавно охотно слушал подробные объяснения учителя, то теперь подобная форма знакомства с новым материалом часто вызывает у учащегося скуку, равнодушие, явно тяготит его. Склонный ранее к дословному воспроизведению учебного

материала, он стремится теперь излагать материал своими словами и протестует, когда учитель требует точного воспроизведения (формулы, закона, определения).

Если учение удовлетворяет познавательным потребностям ребят, то у них возникает сознательно-положительное отношение к учению, благодаря чему знания приобретают для них определенный смысл как необходимое и важное условие подготовки к будущей самостоятельной жизни.

Наиболее существенную роль в формировании позитивного отношения подростков к учению, как показали исследования, играют идейно-научная насыщенность учебного материала, его ассоциация с жизнью и практикой, проблемный и возбудимый характер изложения, организация поисковой познавательной деятельности, дающей учащимся вероятность переживать радость самостоятельных открытий, вооружение подростков рациональными приемами учебной работы, являющимися предпосылкой для достижения успеха. Наряду с этим, достаточное формирование ориентировочного рефлекса первой сигнальной системы совершают ребенка чрезвычайно восприимчивым ко всему конкретному, приятному, что можно конкретно увидеть, услышать, пощупать руками. Поэтому наглядный учебный материал воспринимается детьми очень хорошо. Вместе с тем разворачивается и 2-ая сигнальная система, благодаря которой ребенок становится способен самостоятельно делать некоторые обобщения, выводы, находить причины явлений.

Также учащиеся среднего школьного возраста владеют более широкими способностями в области теоретического, отвлеченного мышления, чем им обычно приписывалось. Таким образом, можно говорить о том, что именно в среднем школьном возрасте у детей происходит становление доминирующих интересов, а у части подростков возникают профессиональные намерения.

## 1.4 Характеристика техники ведения мяча

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 ведением 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. На этапе начальной подготовки особое место необходимо уделять технике выполнения ведения мяча: ноги в коленях согнуты, таз опущен, корпус наклонен вперед, плечи развернуты, голова поднята. Во время ведения занимающийся должен контролировать ситуацию на площадке (изменение направлений движения игроков, применение остановок и других разновидностей перемещений, передач или бросков по кольцу). В движении принимают участие локтевой и лучезапястный суставы. [4] При ведении необходимо чередовать шаги и движения руки, ведущей мяч. Занимающийся, выполняющий ведение,

должен наблюдать за перемещением игроков, соперников и постоянно держать в поле зрения кольцо. Полезно переключать зрительный контроль с мяча на площадку и обратно. При обучении ведению мяча акцент необходимо делать на использование правой и левой рукой. Обучение должно начинаться с освоения способов ведения по отдельности, в дальнейшем учителю необходимо комбинировать варианты для закрепления и совершенствования навыка. Основное правило ведения мяча – «не заканчивай ведение и не бери мяч в руки, пока точно не решишь, кому отдашь передачу». В противном случае, защитник приблизится вплотную и активными защитными действиями рук, будет мешать дальнейшему развитию атаки [3]. Учить обыгрывать на ведении опекающего защитника, входить в трехсекундную зону для атаки кольца, скидке открывшемуся игроку необходимо в пассивном и активном вариантах постоянно изменяя условия. Это позволит продолжить действия в нападении даже в случае, когда остальные игроки не могут открыться для получения мяча. Изучив учебно-методическую литературу, было выявлено, что баскетбол - важный компонент образовательного процесса в школе. Это вид деятельности, который способствует развитию основных физических качеств. Это обусловлено ещё и тем, что средний школьный возраст является сенситивным периодом для развития скоростно-силовых, координационных качеств необходимых для освоения сложных технических элементов, в частности ведения мяча [3]. Поскольку ведение мяча - важный технический прием, который позволяет выстраивать полноценную, тактически грамотную игру, тренеру уже на начальном этапе обучения баскетболу необходимо продумать подбор средств обучения для формирования представления о том, что ведение мяча – это передвижение игрока по площадке с непрерывными толчками мяча о пол одной или попеременно двумя руками. При обучении ведению мяча в баскетболе важно начинать обучение с подготовительных и подводящих упражнений на месте. В упражнения можно включать 22 нестандартные оборудование и инвентарь. Для закрепления умения ведения мяча на различных этапах обучения тренер



может использовать подвижные игры и игровые задания [6]. Большой диапазон скоростей и изменение направления движения с ведением мяча позволяет занимающемуся на площадке уверенно себя чувствовать, не обращая внимание на меняющиеся условия игры, технику владения мячом. Умение качественно вести мячи позволяет быть опасным нападающим. Чтобы научиться этому, необходимо постоянно практиковаться: в зале, на площадке и просто на улицах, одному, с тенью, с партнером. Обязательным условием ведения является низкая высота отскока, отсутствие зрительного контроля за мячом, укрывание мяча корпусом от защитника, свободная рука должна создавать препятствие для выбивания мяча на ведении, ведение дальней рукой. Для эффективного овладения базовый комплекс упражнений для дриблинга необходимо выполнять на каждом занятии, и тогда «чувство» мяча позволит довести до автоматизма выполнение действий на площадке. Своевременное выявление ошибок в ходе обучения ведению мяча позволяет подобрать рациональные приёмы и способы устранения. Повысить интерес к обучению и стимулировать занимающихся к освоению новых знаний о техническом элементе «ведения мяча», позволяет применение различных средств обучения в процессе тренировки в школьной секции по баскетболу. Тренер может применять на тренировках технические средства обучения, способствующие созданию представления о двигательном действии, разновидностях, условиях выполнения и типичных ошибках, благодаря иллюстрированности материала. В современной практике обучения детей среднего школьного возраста основам баскетбола в школьной баскетбольной секции, нашёл применение игровой метод, поскольку игра, как отмечают большинство тренеров, носит обучающе-развивающий характер [5]. В процессе занятий наиболее распространёнными считаются подвижные игры: «Охотники и утки», «Выбей мяч», «Иголка и нитка» [1].

## 1.5 Методика обучения ведению мяча

Баскетбол является спортивной игрой пользующейся большой популярностью. Он удовлетворяет потребности в укреплении здоровья подрастающего поколения, повышении уровня физической подготовленности и обеспечения на этой основе высокой работоспособности, творческой активности, а в дальнейшем - трудового долголетия.

В баскетболе ведение мяча является важным техническим приемом, без которого невозможно представить себе полноценную, тактически грамотную игру. Уже на первых уроках обучения баскетболу формируется у учащихся представление, что ведение мяча – это передвижение игрока с непрерывно следующими друг за другом толчками мяча об пол одной или попеременно правой, левой руками. От занятия к занятию школьники убеждаются, что главное в технике ведения мяча – это отсутствие зрительного контроля, асинхронная работа рук и ног, равноценность ведения мяча правой и левой рукой, высокая скорость передвижения, рациональное положение кисти на мяче, активное движение руки в локтевом суставе. Существующие разновидности ведения мяча :

– высокое и низкое - дают возможность игроку передвигаться с мячом по площадке на разной скорости и в любом направлении. С помощью данного приема можно уйти от плотно опекающего соперника, выйти под кольцо, выполнить бросок в движении, перевести мяч из тыловой в передовую зону, увести мяч из скопления игроков, осуществить смену мест для атаки, растянуть защиту.

Обучение ведению мяча начинаю с начальных классов, в последующих классах выполнение приема совершенствуется и закрепляется за счет увеличения скорости и изменения направления движения, попеременного ведения мяча правой и левой рукой.

При разучивании ведения мяча подводящие упражнения играют важную роль. Они имеют существенное сходство с основным изучаемым действием, но являются более простыми и более легкими для детей. Подводящие упражнения позволяют выделить главное звено изучаемого движения, что облегчает освоение двигательного действия.

На начальном этапе формирования навыков владения мячом внимание ребенка должно быть направлено на качество выполнения движения, а не на достижение при помощи этого движения определенного результата. Если дети еще полностью не усвоили новое движение, навык еще не сформирован, то соревнования на скорость выполнения движения способствует не правильному их закреплению. Но это не значит, что на начальном этапе формирования действий с мячом основным методом обучения должно быть только упражнение. Широкое применение игрового метода возможно уже с самого начала. Используя игры и игровые упражнения, которые могут составлять 60-70%, удовлетворим желание детей играть. Эффективно использование подвижных игр, где каждый играющий действует за себя, в сочетании с обучением.

В дальнейшем целесообразно применять подвижные игры, в которых результат команды зависит от участия каждого ребенка действующего независимо от своих партнеров. Такие игры повышают ответственность ребенка перед командой и побуждают его действовать наиболее эффективным способом, мобилизуя максимальные усилия для достижения наилучшего результата.

После того как дети научатся правильно ловить, передавать, вести и бросать мяч четко, в быстром темпе, без особых усилий появляется возможность играть в более сложные, более близкие к баскетболу, а также в баскетбол по упрощенным правилам. В таких играх дети должны взаимодействовать с мячом, что повышает активность и создает условия для быстрого и осмысленного формирования навыков действий с мячом.

Одним из наиболее важных действий с мячом является его ведение. Оно позволяет игроку, владея мячом, перемещаться по площадке. При ведении мяча дети учатся передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча выполняются несколько сбоку от игрока, равномерно, согласованно с передвижением ребенка. Многие дети пытаются вести мяч прямо перед собой, ударяют по мячу сверху, что мешает продвижению вперед, не умеют сочетать ритм движения руки с ритмом работы ног, управлять мячом и поэтому часто теряют его. В результате систематического обучения ведению мяча у детей вырабатывается умение успешно управлять мячом даже без зрительного контроля, продвигаясь приставным шагом, изменяя темп бега, высоту отскока мяча и направление перемещения. Наиболее благоприятным ритмом ведения мяча для детей дошкольного возраста является такой, при котором на два шага ребенка приходится один удар мячом по площадке.

*Обучение ведению мяча можно разделить на следующие основные этапы:*

1. Ведение на месте.
2. Ведение шагом, бегом по прямой
3. Ведение по кругу
4. Ведение с изменением направления.
5. Ведение с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости

Обучение технике ведения баскетбольного мяча на месте

**Задача:** Учить ведению мяча на месте.

Чтобы вести мяч низко, держите согнутыми колени, а не спину. Прямая спина позволяет держать высоко голову, чтобы вы могли передать мяч. А согнутые колени обеспечивают большее равновесие и маневренность. Есть эффективный способ.

Упражнения для обучения:

- 1) Стоя на месте. Ведение вокруг корпуса;
- 2) Стоя на месте. Ведение вокруг и между ногами;
- 3) Стоя на месте. Разновысокое ведение. Несколько ударов с высотой отскока 60-80 см и сразу же переход на низкое ведение с высотой отскока 10-15 см;
- 4) Стоя на месте. Очень частое низкое ведение попеременно левой и правой рукой;
- 5) Стоя на месте. Ведение двух мячей;
- 6) Стоя на месте. Ведение трех-четырех мячей;
- 7) Сидя на скамейке. Очень низкое ведение, высота отскока не более 5-7 см от пола;
- 8) Сидя на скамейке. Ведение мяча под вытянутыми вперед ногами в быстром темпе;
- 9) Бег на носках с ведением мяча;
- 10) Бег на пятках с ведением мяча;
- 11) Бег на краях стопы (поочередно внешнем и внутреннем) с ведением мяча;
- 12) Бег в полуприседе с ведением мяча;
- 13) Передвижение в глубоком приседе с ведением мяча;
- 14) Спортивная ходьба с ведением мяча;
- 15) Гладкий бег с поворотами и ведением мяча;
- 16) Гладкий бег с переводами мяча с руки на руку перед собой, за спиной и между ногами;
- 17) Бег приставными шагами: мяч проходит между ногами на каждом шаге;
- 18) Бег окрестным шагом с ведением мяча;
- 19) Бег спиной вперед с ведением мяча;
- 20) Передвижение спиной вперед в глубоком приседе с поворотами на 90° с ведением мяча. Таким образом тренируется пивотный шаг;
- 21) Бег с выбрасыванием прямых ног вперед с ведением мяча;
- 22) Бег захлест назад с ведением мяча;

- 23) Бег с высоким подниманием бедра. Мяч переводится с руки на руку ударом под ногой на каждом шаге;
- 24) Передвижение попеременными прыжками с ноги на ногу с ведением мяча;
- 25) Передвижение прыжками на двух ногах с ведением мяча;
- 26) Передвижение прыжками на одной ноге с ведением мяча;
- 27) Гладкий бег с ведением двух мячей с обязательными переводами за спиной и между ногами;
- 28) Бег в полуприседе с ведением двух мячей с разворотами и переводами мячей за спиной;
- 29) Ведение двух мячей вприсядку. Ноги выбрасываются поочередно вперед и в стороны;
- 30) Ведение одного или двух мячей, поднимаясь и спускаясь бегом по лестнице. Мяч (мячи) должен ударяться о каждую ступеньку;

Советы от мастера дриблеру (ведущему мяч):

- 1) Держать голову поднятой и вести мяч без зрительного контроля;
- 2) Не бить по мячу ладонью;
- 3) Изменить длину шага и направление движения;
- 4) Не ударять мячом о пол, если не хочешь продвинуться;
- 5) Контролировать мяч пальцами;
- 6) Увеличивать высоту отскока мяча для ускорения ведения;
- 7) Быть готовым сделать передачу или бросок по корзине;
- 8) Снижать высоту отскока мяча при подходе к сопернику.

Упражнения использую для решения этой задачи следующие:

1. имитационные:

При выполнении имитационных упражнений необходимо обратить внимание на правильное положение кисти и правильное положение спины (не наклонятся к воображаемому мячу), видеть площадку.

Учащийся стоит на месте, слегка наклонив вперед туловище, ноги согнуты в коленях, предплечье параллельно полу, пальцы руки расставлены как можно

шире. Он поднимает предплечье примерно на 10—15 см, кисть со слегка расслабленными пальцами опускает на 30—40 см и удерживает руку в таком положении.

- А) ведение на месте правой, а затем левой рукой;
- Б) ведение правой, а затем левой рукой с работой ног ;
- В) ведение правой левой с шагом вперед, назад.

## 2. Ведение мяча на месте.

Ведение выполнять только кончиками пальцев, ладонь никогда не должна соприкоснуться с мячом. Руку держать на центре мяча, голова поднятая, выполнять сильный толчок мяча вниз. Правильность ведения мяча можно проверить следующим образом: если ладонь чистая, а пальчики испачканные значит, правильно вели мяч.

25,50,100

1. Ведение мяча на месте правой, левой рукой . (Объяснить детям, что мяч следует толкать рукой вниз, а не бить по нему, включая в работу кисть и предплечье. Пальцы широко расставить, вести мяч вперед и сбоку.)
2. Ведение мяча вокруг себя правой, левой рукой .
3. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, меняя высоту отскока мяча, направления и скорость ведения, в стойке баскетболиста, ведение мяча стоя, сидя, лежа.
4. Попеременное ведение правой, левой рукой с работой ног, смена руки по сигналу. Обратит внимание на ошибки: кисть накладывается на мяч ударом (шлепком), неправильная координация работы рук и ног, ноги прямые, ведение мяча перед собой недостаточно сильным направляющим движением вперед неумение вести мяч без периодического зрительного контроля.
5. Ведение в высокой, низкой стойке (с высоким, низким отскоком).
6. Ведение мяча правой затем левой с поворотом вокруг опорной ноги. Рука накладывается сверху – справа, сверху – слева.

7. Ведение мяча, посылая его в пол поочередно вперед-назад. Кисть накладывается на мяч спереди - сверху (вперед) и сзади сверху (назад) волнообразным движением в лучезапястном суставе.

8. Ведение мяча с переводом с руки на руку перед собой: перед собой (попеременное); кисть накладывается сверху – справа, посылая мяч резко вниз – влево, и сверху – слева – посылая вправо (мяч должен отскакивать под возможно большим углом);

за спиной; обратить внимание на резкое движение руки, посылающей мяч, начиная с правой стороны, за спину и заканчивая движение соответственным поворотом кистью; принимается мяч за спиной левой рукой, ведение продолжают перед собой и т.д.

9. Ведение мяча с закрытыми глазами. Отработка чувства мяча.

10. Ведение мяча из различных исходных положений: в основной стойке, в полуприседе, в приседе, в седе на полу, стоя на коленях

(на одном колене), лежа на животе с опорой на руку, сидя на скамейке. Обратить внимание на волнообразное движение руки в лучезапястном суставе, без отрыва от мяча.

11. «Ванька-встанька» — ведение мяча на месте сидя на полу, затем лечь на спину и обратно в и.п.

12. Ведение мяча с отвлечением внимания.

А так же использовала подвижные игры:

**«Охотники и утки».** Вдоль лицевой линии спортивного зала (площадки) с противоположных сторон по 2 игрока-охотника выполняют на месте ведение малого мяча. По сигналу учителя от боковой линии через зал на противоположную сторону перебегают несколько игроков-уток. Охотники стараются попасть мячом в уток. Последний оставшийся из неосаленных — победитель.

**«Перестрелка».** На противоположных сторонах зала игроки выполняют ведение малого мяча. По сигналу учителя своими мячами они стараются попасть в игроков команды соперника. Осаленный выбывает. Игрок,



поймавший мяч, получает фору в 1 попадание. После перестрелки игроки опять начинают ведение мяча до следующего сигнала. Игру можно проводить на время, до определенного минимума игроков в проигрывающей команде и т.п.

**«Вызов номеров».** Вдоль лицевой линии спортивного зала игроки выполняют ведение мяча на месте. У каждого игрока свой номер; на противоположной стороне зала то же самое осуществляют другие игроки под теми же номерами. В центре, на средней линии, находится предмет — флажок, кубик и т.п. Учитель, находясь у пересечения боковой и средней линии, подает сигнал, показывая карточку, на обеих сторонах которой изображен один и тот же номер. Игроки, чей номер показан, берут мяч в руки и с двух сторон бегут к предмету, стремясь быстрее его схватить. Выигрывает опередивший.

Возможны и другие сходные игры и варианты игр; фантазия и опыт подскажут учителю, как украсить занятия, проводить их разнообразно, интересно и весело.

## 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.

1. ведение мяча правой рукой в течении 20 сек
2. ведение мяча левой рукой в течении 20 сек
3. ведение мяча с изменением направления (“змейка”)

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,

$\Sigma$  - 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.

#### **Упражнения используемые для обучения технике ведения мяча:**

1. Имитация ведения мяча правой и левой рукой на месте, в движении шагом и бегом.
2. Ведение мяча на месте правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойках.
3. Ведение мяча на месте правой- левой рукой поочередно в низкой, средней и высокой стойках.
4. Ведение мяча вокруг себя на месте.
5. Ведение мяча правой и левой рукой вперед- назад сбоку от себя.
6. Ведение мяча правой и левой рукой с ударами мяча между ног «восьмёркой»
7. Ведение мяча правой и левой рукой в шаге.
8. Ведение мяча правой и левой рукой поочередно в шаге.
9. Ведение мяча правой и левой рукой приставными шагами правым- левым боком вперед.
10. Ведение мяча правой и левой рукой приставными шагами правым- левым боком назад.
11. Ведение мяча правой и левой рукой спиной вперед.
- 12-16. Упр. 7-11 ...легко бегом.
17. Ведение мяча правой- левой рукой с изменением направления по ориентирам.

18. Ведение мяча правой- левой рукой с обводкой препятствий.
19. Ведение мяча правой- левой рукой с изменением скорости.
20. Ведение мяча правой- левой рукой с изменением скорости и направления.
21. Ведение мяча правой и левой рукой после приёма передачи.
22. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника.
23. Ведение мяча с активным сопротивлением соперника.

### **3.2 Экспериментальное обоснование методики подготовки юных баскетболистов**

В ходе проведённого исследования был получен экспериментальный материал, анализ которого позволил нам выявить динамику по изучаемым показателям.

Результаты тестов были обработаны по методом математической статистики и занесены в таблицы 1. Как видно из таблицы 1 показатели проведенного тестирования 10 октября 2016года до эксперимента, тестирования контрольной и экспериментальной групп не имели достоверных различий.

Таблица 1

Динамика уровня подготовленности у контрольной и экспериментальной группы в начале эксперимента

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	p
Ведения мяча змейкой	9,4±0,6	9,17±0,3	>0.05
ведение мяча правой рукой в течении 20 сек	5±1,6	10±1,6	>0.05
ведение мяча левой рукой в течении 20 сек	3±1,2	5±1,9	>0.05

По окончании эксперимента было проведено повторное тестирования (15 апреля 2017) участников эксперимента. Из таблицы 2 мы видим, что различия результатов контрольной и экспериментальной групп достоверны, что позволяет судить об эффективности нашей методики.

Таблица 2

Динамика уровня подготовленности у контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	p
Ведения мяча змейкой	9,1±0,7	7,06±0,5	≤ 0.05
ведение мяча правой рукой в течении 20 сек	8±1, 6	12±0,9	≤ 0.05
ведение мяча левой рукой в течении 20 сек	6±1,2	9±1, 9	≤ 0.05



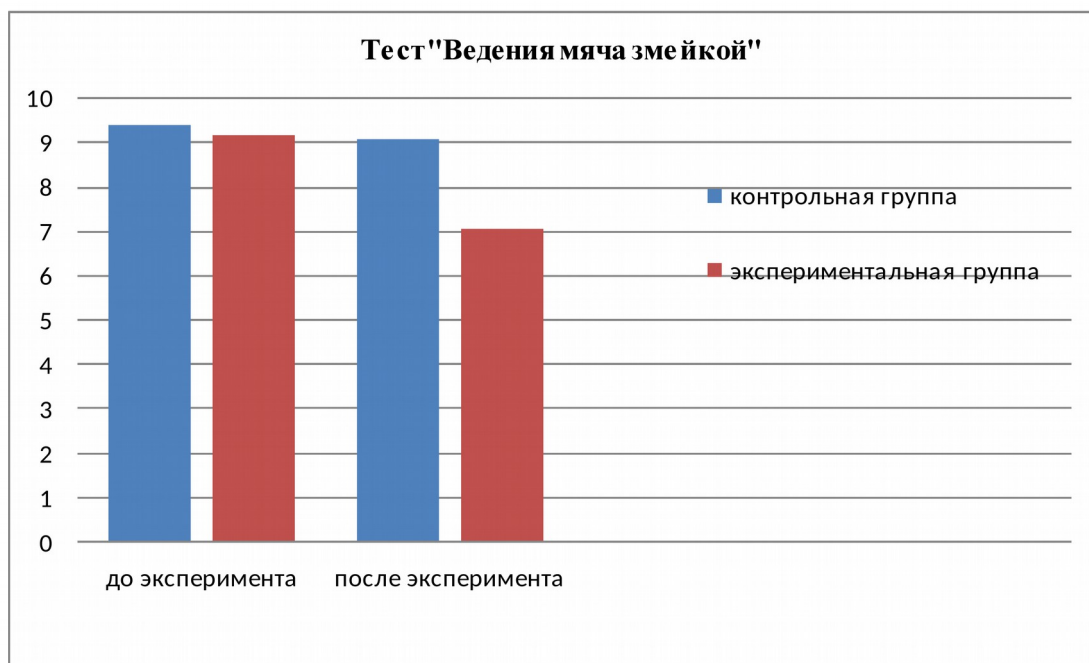


Рисунок 1 Ведение мяча «змейкой»

Анализ результатов теста ведение мяча «змейкой» в контрольной группе динамика в среднем выразилась 9,4, 9,1, в абсолютных единицах, таким образом, улучшение составило 1 %, в экспериментальной группе динамика развития оказалась выше в абсолютных величинах 9,17, 7,06, таким образом, прослеживалось увеличение на 2 %.

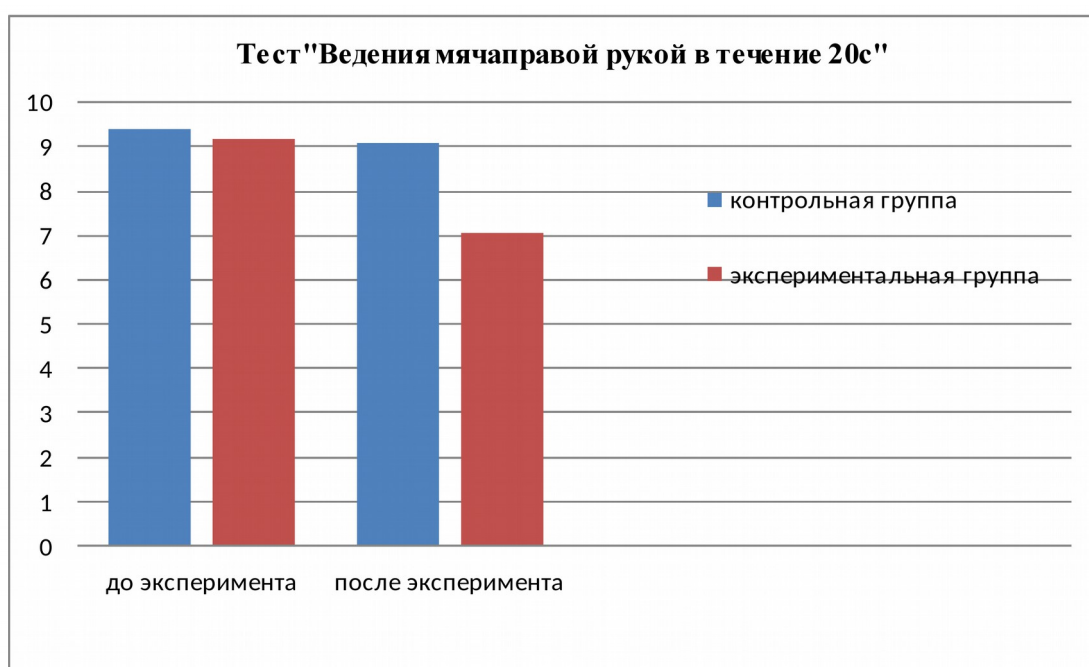


Рисунок 2 Ведение мяча правой рукой в течении 20 сек

Анализ результатов полученных теста ведение мяча правой рукой в течении 20 сек в контрольной группе динамика в среднем выразилась 5, 8, в абсолютных единицах, таким образом, улучшение составило 2 %, в экспериментальной группе динамика развития оказалась выше в абсолютных величинах 8, 12, таким образом, прослеживалось увеличение на 3 %.

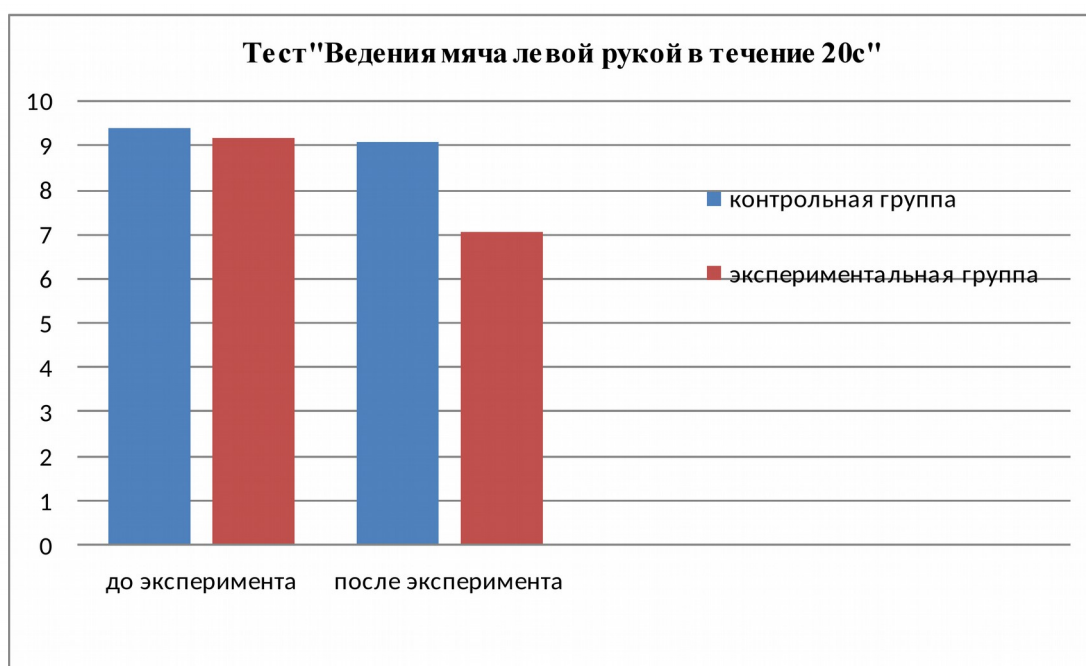


Рисунок 3 Ведение мяча левой рукой в течении 20 сек

Анализ результатов теста ведение мяча левой рукой в течении 20 сек

В контрольной группе динамика в среднем выразилась 3, 5, в абсолютных единицах, таким образом, улучшение составило, на 2 сек, в экспериментальной группе динамика развития оказалась выше в абсолютных величинах 6, 9, таким образом, прослеживалось, увеличение на 7 сек.

Таким образом, организация и проведение занятий баскетбола способствовали положительной динамике показателей, характеризующих специальную подготовленность спортсменов, и повышению спортивных результатов.

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 проведенного исследования можно сделать вывод, что разработанная методика тренировочных нагрузок 12 летних юношей баскетболистов может быть использована в практической работе тренеров при подготовке юношеских команд.

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.

Нужно добиться, чтобы детям понравились занятия с мячом, чтобы они после игр оставались довольными и с нетерпением ждали возможности еще поиграть. Веселье, смех – неизменные спутники ребенка.

## **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.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры Ташкент : 2 Ибн. Син.2011.-90с.
2. Бакиров А.Б., Чухно П.В.Роль занятий баскетболом в формировании личности /А.Б., Бакиров, П.В.Чухно // Успехи современного естествознания. -2012. - № 5.- С. 110-111.
3. Баскетбол : Учебник для институтов физической культуры // Под. Ред. Ю.М. Портнова.-М.: Физкультура и Спорт, 2011.-350с.
4. Баскетбол. Броски по кольцу : Мастера советуют.//Физкультура в школе - 2010. - №7 - с.15-17.
5. Баскетбол: учебник для ВУЗов физической культуры / под ред. Ю.М. Портного. М: физкультура и спорт,2007.
6. Белаш В.В. Методическое пособие по баскетболу / В. В. Белаш. – Одесса: ВМВ, 2004. – С. 78.
7. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол - Минск: Полынья , 2011. - 111с.
8. Вальтин А. И. Проблемы современного баскетбола. – К. : Друк концерну Юре, 2003. – С. 102 – 105.
9. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Академия,2009.-111с.
10. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ.. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 42 – 50.
11. Гаимен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Пер. с англ. Бабровой Т. А. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – XVI, 303 с.
12. Грасис А.М. Методика подготовки баскетболистов. М., 2011
13. Ефимов О.А. Баскетбол: навч. посібник / О.А. Ефимов, І.П. Помещикова. – Харків: ХДАФК, 2006. – 96 с.

14. 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.
15. Завьялов И. Система плиометрических упражнений – средства повышения мощности // Планета баскетбол. 2006, № 3,4,5
16. Зельдевич Г.А., Кераминас С.А. Подготовка юных баскетболистов. М.: Физкультура и спорт. 2011.
17. Камалетдинов В.Г. Физкультурно-спортивное движение: управление, пути совершенствования / В.Г. Камалетдинов // Теория и практика физической культуры. –2011. - № 4. – С. 19-21.
18. Кедровский Б.Г. Взаимоотношения тренеров с юными спортсменами / Б.Г. Кедровский // Физическое воспитание студентов. -2013. -№ 4. -С. 31-34.
19. Климов С.Е. Дворовый спорт / С.Е. Климов. – Москва, 2013.- 99с.
20. Краузе, Джерри В. Баскетбол – навыки и упражнения: пер. с англ. / Джерри В. Краузе, Дон Мейер, Джерри Мейер. – М.: АСТ; Астраль, 2006. – С. 47 – 50.
21. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2011.-136с.
22. Кузнецов В. В. Специальная силовая подготовка спортсмена. М., «Сов. Россия»;2001 , - 208 с.
23. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и. доп. — СПб.: Издательство «Лань», 2005. — 384 с
24. Мельников В. С. Физическая культура: Учебное пособие. - Оренбург: ОГУ, 2010. - 114 с.
25. Нестеровский Д. И. Баскетбол : Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д. И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — Москва: Издательский центр «Академия», 2010. — 336 с.

26. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера [Текст]: учебник/ В.Н. Озолин.- М.: Издательство «АСТ», 2011.- 864 с.
27. Основы математической статистики: Учебное пособие для институтов физической культуры. / Под ред. В.С.Иванова. - М.: Физкультура и спорт, 2006.
28. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физ. культуры. /Под ред. А.А. Гужаловского: - Москва Физкультура и спорт, 2011. - 352с.
29. Павлович М. основы физической подготовки: Методическое пособие / пер. с сербского Г. Владимиров; спорт. Ред. В. Белаш. – Николаев; Южный, 2006. – 84 с.
30. Пайе Б., Пайе П. Баскетбол для юниоров: 110 упражнений от простых до сложных. Пер с англ. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 352 с.
31. Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений, М.: Физкультура и спорт, 2010
32. 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.
33. Ростовцев В.Л. Методология организации эффективных двигательных режимов комплексного контроля и тренировки /В.Л. Ростовцев// Вестник спортивной науки. -2011.- № 1. -С. 5-9.
34. Сапин М.Р., Швецов Э.В. Анатомия человека / Серия «Среднее профессиональное образование», – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 368 с.
35. Сикорская Г.М., Моргунова М.Н. Основные средства физической культуры/ Г.М. Сикорская, М.Н. Могунова // Воронежский научно-технический Вестник. -2012.- N2. –С.48-58.



36. Современная система спортивной подготовки: Учебное пособие. / Под ред. В.Л. Сыча, Ф.П. Сулова, Б.Н. Шустина. - М. : Физкультура и спорт, 2005.
37. Спортивная метрология. Учеб. Для ин-ов физ.культ./ Под ред. В.М. Зациорского.-М.: Физкультура и спорт, 2002.
38. 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. - Москва: Издательский центр «Академия», 2010. - 520 с.
39. Спортивные игры: учебное пособие. / под ред. Ю.Н. Клещева.-М.: Высшая школа, 2001
40. Спортивные игры: учебное пособие. / под ред. Ю.Н. Клещева.-М.: Высшая школа, 2005
41. Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта: опыт, перспективы развития. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. /Часть 2. Тюмень: «Вектор Бук», 2013. — 192 с.
42. Сулаков В.А., Лазаренко Т.П. Тестирование в физическом воспитании. Методическая разработка.-М.: Б.И.,2004
43. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. - М.: Физкультура и спорт, 2006
44. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учебник / под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт, 2008.- 219 с.
45. Тимушкин, А.В. Физиология физического воспитания и спорта: Учебное пособие /А.В. Тимушкин. – Балашов 2008.-71с
46. Тимушкин, А.В. Физиология физического воспитания и спорта: Учебное пособие /А.В. Тимушкин. –: Изд-во Балашов 2011.-71с.

47. Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги. // Физкультура в школе.- 2010.- №1- с 37-40.
48. Фарфель В.С. Управление движением в спорте.- М.: Физкультура и спорт,2005.
49. Федосеев В.В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе-2008.- №2-с.26-27.
50. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 2010.-60с.