СОДЕРЖАНИЕ

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc479086388)

[ГЛАВА 1 ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО БАСКЕТБОЛУ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 6](#_Toc479086389)

[1.1 Организация внеучебной деятельности в школе 6](#_Toc479086390)

[1.2 Характеристика баскетбола как средства физического воспитания 14](#_Toc479086391)

[1.3 Психофизиологические особенности обучающихся среднего школьного возраста 18](#_Toc479086398)

[1.4 Организация и планирование работы внеучебной деятельностив баскетболе 21](#_Toc479086399)

[1.5 Основные стороны спортивной тренировки 27](#_Toc479086400)

[1.6 Характеристика современных тренировочных программ по увеличению уровня специальной тренированности 37](#_Toc479086401)

[ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ 43](#_Toc479086402)

[2.1 Методы исследования 43](#_Toc479086403)

[2.2 Организация исследования 44](#_Toc479086404)

[ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ 47](#_Toc479086405)

[3.1 Анализ полученных результатов 47](#_Toc479086406)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 51](#_Toc479086408)

[БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК 52](#_Toc479086409)

[ПРИЛОЖЕНИЕ 1 57](#_Toc479086410)

# 

# ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Баскетбол широко используется как средство физического воспитания обучающихся 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 во внеучебной деятельности 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 обучающихся, 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 во внеучебной деятельности 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 во внеурочной системе общеобразовательной школы. Остаются не до конца разработанными методики физической подготовленности юных баскетболистов, посещающих школьную внеучебную деятельность по баскетболу, напрямую влияющих на технико-тактические умения обучающихся, 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, является актуальным.

Объект исследования –планирование учебно-тренировочного процесса обучающихся.

Предмет исследования**–**методика планирования занятий обучающихся во время внеучебной деятельности.

Цель исследования –проанализировать зависимость уровня технической и физической подготовленности обучающихся от методики планирования занятий

Задачи исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования;
2. Разработать учебный план подготовки обучающихся, во время внеурочной деятельности;
3. Экспериментальным путем проверить влияние планирование внеучебной деятельности на уровень технической и физической подготовленности обучающихся;

Гипотеза исследования. Предполагалось, что планирование занятий обучающихся во время внеурочной деятельности оказывает существенное влияние на уровень технической и физической готовности обучающихся.

Практическая значимость исследования определяется тем, что внедрение результатов исследования в работу детских спортивных школ, внеурочной деятельности по баскетболу в общеобразовательных школах позволит повысить эффективность технической и тактической подготовленности детей занимающихся баскетболом.

Для решения поставленных задач исследования были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
2. Наблюдение;
3. Тестирование физической подготовленности;
4. Тестирование технической подготовленности;
5. Метод экспертной оценки;
6. Методы математической статистики.

Организация исследования проходила в три этапа.

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

Второй этап - экспериментальный (декабрь-февраль 2016-2017 гг.) в процессе, которого разрабатывались основные теоретические и методические положения технической и физической подготовки юных баскетболистов, начало педагогического эксперимента, внедрение экспериментальной программы.

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

Гипотеза исследования – если применить разработанную методику в тренировочном процессе , то это позволит улучшить показателиспециальной подготовки обучающихся среднего школьного возраста специализирующихся в баскетболе.

# ГЛАВА 1 ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО БАСКЕТБОЛУ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## 1.1 Организация внеурочной деятельности в школе

Физическое воспитание детей и подростков в общеобразовательной школе вызывало и продолжает вызывать повышенную озабоченность в нашем обществе, в связи с низкой эффективностью данного процесса в решении задач формирования здорового образа жизни подрастающего поколения, наращивания физического и спортивного потенциала школьников, становления необходимых, жизненно важных умений и навыков [5]. Все большее число граждан осознает, что их психическое и физическое здоровье – это их капитал, от которого напрямую зависит будущее благосостояние, то есть здоровье можно рассматривать в качестве средства для достижения жизненных целей в широком диапазоне – от узко материальных до высоко духовных [7]. Формирование ценностного отношения к здоровью требует учета индивидуальных характеристик личности [16]. Очень мало реальных возможностей у большинства обучающихся, даже у тех, кто стремится к спортивной или физкультурной активности, проявить себя на занятиях в детско-юношеской спортивной школе, поскольку эти учреждения в основном заинтересованы в поиске спортивных талантов, причем, только в том виде спорта, который культивируется в ее отделениях. Далеко не каждому ребенку и подростку доступны и платные услуги различных шейпинг-клубов, аэрофитнесс-клубов, студий бодибилдинга и т. д. В настоящее время на необходимость воспитания как ведущего фактора социализации личности обращается внимание на государственном, общественном и научно-педагогическом уровнях [11]. Ведущие ученые и специалисты (В.К. Бальсевич, Г.И. Попов, Н.И. Санникова, Л.И. Лубышева, В.И. Лях) едины во мнении, что современная система физического воспитания в общеобразовательных школах нуждается в обновлении, как в содержательном, так и в технологическом планах. В ряде регионов модернизация физического воспитания в обществе основана на реализации проектов «Спортизированное физическое воспитание», «Президентские состязания», «Наш спорт – твое здоровье», «Каждой школе – спортивную команду» и другие [4]. Школьники – это часть современного общества, запросы которой меняются достаточно быстро, что обуславливает необходимость инновационных изменений [10, с. 367].

Как правило внеурочная деятельность является инновационной площадкой для занятия спортом и физической культурой, здесь учитываться все интересы позволяющие повысить свой спортивный облик. Внеурочная деятельность это с одной стороны инновации физической культуры а с другой стороны тренировочный процесс который в будущем принесет для команды плоды победы, роста спортивного мастерства,опыт в дальнейшем спортивной карьере, создание условий и механизма развития детско-юношеского спорта, обеспечение современного качества доступности и эффективности школьных спортивных занятий [13].

Школьные секции как правило это внеурочная форма деятельности учащихся по физической культуре. Главной особенностью внеурочной деятельности является: системность, доступность и результативность в учебно-тренировочных занятиях и спортивных мероприятиях [1]. Для учителя тренера имеются большие возможности в организации, планировании и контроле тренировочного процесса . Пояснительную записку и учебный план работы внеурочной деятельности составляют в зависимости от возраста и пола обучающегося, материального оснащения школы, особенностей региона и других факторов. По этим причинам направленность работы может отличаться большой вариативностью. Внеучебная деятельность может быть организована для учащихся различного возраста. Занятия желательно проводить три раза в неделю. В школах, которые работают по программе физического воспитания учащихся 1–11 классов, основанной на одном виде спорта, внеучебная деятельность может быть организована даже для обучающихся начальных классов, по избранному виду спорта [3].

Для учащихся начальных классов и среднего звена мотивами для занятий внеурочной деятельности являются эмоциональная сторона, желание участвовать в интересных и веселых играх, выполнять упражнения с мячом, общаться со сверстниками. Учитель имеет возможность направлять эти интересы на систематические занятия физической культурой, ознакомление с видом спорта, формировать физическую культуру личности. Работа на начальном этапе имеет физкультурно-оздоровительную направленность. В зависимости от наполняемости секция может состоять из нескольких групп до 20–25 человек в каждой. Средствами различных видов спорта решаются задачи гармоничного физического развития, формируются знания и умения, необходимые при выполнении упражнений для развития физических качеств. Для этого во внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительной направленности применяются общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, ознакомление с техническими приемами, например, игры в баскетбол [8]. Во внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительной направленности гармоничное физическое развитие – одна из основных задач. Упражнения, направленные на развитие физических качеств и гармоничное физическое развитие, могут занимать до 50% времени в учебно-тренировочных занятиях. Особенность упражнений состоит в том, что они носят динамический характер и соответствуют проявлению физических качеств, где комплексно реализуются динамическая сила, быстрота взрывного и скоростного характера, скоростно-силовые качества. За счет повышения уровня этих качеств обучающиеся успешно выполняют перемещения, остановки, ускорения, прыжки [14]. Общими методическими указаниями для работы во внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительной направленности являются: − постепенное увеличение нагрузки в учебно-тренировочном занятии; − сочетание общеразвивающих и атлетических упражнений; − в подготовительной части учебно-тренировочного занятия совершенствование перемещений, сочетая способы и разновидности ходьбы и бега; − в основной части чередование упражнений для ознакомления с техникой и упражнений для формирования атлетизма; − поддержание эмоционального фона и интереса к занятиям за счет соревновательного и игрового методов обучения атлетическим упражнениям и техническим приемам; − чередование занятий с соревнованиями по отдельным атлетическим упражнениям и техническим приемам, выполняя их на быстроту и точность. В зависимости от повышения уровня физической подготовленности и овладения основами техники, цели и задачи секции изменяются. В секции, где занимаются учащиеся среднего и старшего звеньев, могут решаться задачи спортивно-образовательной направленности, подготовки учащихся к соревновательной деятельности. В зависимости от наполняемости эта внеучебная деятельность может состоять из нескольких групп до 15 человек в каждой. В соответствии с новыми задачами изменяются объем и содержание учебного материала секции. Физическое развитие направлено на развитие специальных качеств, которые обеспечивают соревновательную деятельность, а также на формирование специального атлетизма. Изучаются технико-тактические действия, необходимые для успешного участия в соревнованиях. В учебных планах внеурочная деятельность планируется подготовка спортивного актива, инструкторская и судейская практика. Внеурочная деятельность спортивно-образовательной направленности целью занятий является подготовка обучающихся к соревновательной деятельности. Из большого объема учебного материала предлагаются основные упражнения по двум видам подготовки, которые занимают основное время учебного плана внеучебной деятельности: развитие специального атлетизма и технико-тактическая подготовка. Эти упражнения могут дополняться другими, которые развивают каждую тему занятий и совершенствуют процесс обучения. В разделе тактической подготовки выбраны те действия, взаимодействия и системы, которые часто применяются на этапах начального обучения и доступны для изучения. Образовательные задачи направлены на формирование знаний о способах решения двигательных задач и технико-тактических действий, о методических основах обучения и на изучение правил соревнований. Полученные знания обучающиеся реализуют на уроках по базовым видам двигательной деятельности, как помощники учителя и на учебно-тренировочных занятиях с группами физкультурно-оздоровительной направленности. Они проводят разминку, выполняют задания учителя по обучению действиям, практикуются в судействе соревнований, руководят командами своих классов на школьных соревнованиях. Состав учебно-тренировочных групп может частично формироваться из учащихся, которые успешно прошли начальную подготовку во внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительной направленности, или из учащихся проявивших способность к занятиям одним из видов спорта на уроках физической культуры. Если количество занимающихся превышает возможности внеурочной деятельности, для комплектования групп может проводиться отбор. Комплектование учебно-тренировочных групп учитель проводит на основании своих наблюдений и педагогического тестирования. В группах спортивно-образовательной направленности соблюдаются преемственность в содержании учебного материала, который изучался ранее. В зависимости от возраста и уровня подготовленности обучающихся, в учебно-тренировочных занятиях может быть использован учебный материал физкультурно-оздоровительной группы. От формирования базового атлетизма в группах физкультурно-оздоровительной направленности переходят к формированию специального атлетизма в группах спортивно- образовательной направленности. Увеличивается интенсивность учебно- тренировочных занятий. В обучении технико-тактическим действиям и в интегральной подготовке решаются задачи более высокого уровня. Обучающиеся совершенствуют разученные действия в соревнованиях различного характера: в школе между классами, на первенство города и района, и других [2; 3]. Общими методическими указаниями для работы во внеурочной деятельности спортивно- образовательной направленности являются: совершенствование технико- тактических упражнений в соревнованиях (играх) с различным количеством участников; в упражнениях игрового характера определение конечной цели; способы их выполнения обучающиеся выбирают самостоятельно, в зависимости от уровня своей физической и технической подготовленности; стремление в каждом учебно-тренировочном занятии выполнять упражнения с противодействиями; тактическая подготовка ограничена во времени, поэтому, ознакомившись с тактикой избранного вида спорта, обучающиеся совершенствуют взаимодействие в учебных играх, матчевых встречах, различных видах соревнований по избранному виду спорта. В работе во внеучебной деятельности различной направленности с учащимися разного возраста особое место занимает нравственное воспитание и воспитание личностных качеств занимающихся. Упражнения и игры с элементами соревнования вызывают большое эмоциональное напряжение, соперничество нападающих и защитников. Учитель контролирует действия учеников в соответствии с правилами и направляет их на справедливое соревнование, в котором победу одерживают физически подготовленные и техничные игроки. Оценивая поведение учащихся в игре, учитель в первую очередь отмечает инициативу, смелость и решительность, стремление добиться победы честным путем [15]. Спортивные соревнования занимают существенное место в подготовке юных спортсменов и значительно повышают эффективность тренировочных занятий. Помимо соревнований по избранному виду спорта, необходимо вводить в практику работы с детьми соревнования по физической подготовке и технике, которые необходимы для контроля за уровнем физической и технической подготовки, для повышения интереса детей к занятиям и приближения тренировочных занятий к соревновательной деятельности. Особое значение имеют соревнования по технике. Соревнования, как и всю внеклассную работу, учитель должен планировать на весь учебный год [12]. Самостоятельная работа обучающихся – это чаще всего выполнение домашних заданий, которые носят индивидуальный характер и направлены на устранение недостатков физической подготовки, на совершенствование техники и тактики, на изучение необходимого материала по рекомендуемой литературе, на участие в организации и проведении соревнований. Помимо улучшения физической и технической подготовки учащихся, такие задания развивают активность и самостоятельность обучающихся [15]. Весь процесс учебно-тренировочной работы должен обеспечивать высокий уровень овладения техникой, развитие физических качеств, воспитание волевых черт характера, укрепление здоровья занимающихся и на этой основе достижение высокого спортивного мастерства. Все эти моменты должны быть учтены в обучении и тренировке школьников в различных группах подготовки.

Как правило, на всех тренировочных занятиях следует широко применять средства и упражнения общей и специальной физической подготовки. Занятия, целиком посвященные общей и специальной физической подготовке, должны проводиться во все периоды учебно-тренировочного процесса, в особенности в подготовительном и переходном периодах. Чтобы добиться технического мастерства, необходимо учебно-тренировочные занятия регулярно сочетать с другими видами спорта: легкой атлетикой, плаванием, гимнастикой и др., которые позволят быстро овладеть приемами техники и в дальнейшем ее совершенствовать. Технические приемы следует разучивать в сочетании с различными сложными упражнениями, которые требуют хорошо развитой координации движений, ловкости, гибкости и других качеств. Проверку по специальной физической подготовке и элементам техники целесообразно проводить в начале и в конце года, для этого должны быть выделены специальные занятия. Таким образом, школьные секции являются внеурочной формой физического воспитания учащихся. Отличительная особенность внеучебной деятельности – систематичность занятий и большой воспитательный потенциал, который может быть реализован в учебно-тренировочных занятиях и спортивных мероприятиях секций. Учитель имеет возможность самостоятельно определять цели и задачи работы секции, объем и содержание учебного материала по различным видам подготовки. Весь процесс учебно-тренировочной работы во внеучебной деятельности должен обеспечивать высокий уровень овладения техникой двигательных действий, развитие физических качеств, воспитание волевых черт характера, укрепление здоровья занимающихся и на этой основе достижение высокого спортивного мастерства. Все эти моменты должны быть учтены в обучении и тренировке тяжелоатлетов в различных группах подготовки. В дальнейшем нами планируется проведение психолого-педагогического мониторинга с целью постоянного и регулярного отслеживания и прогнозирования личностного развития субъектов образовательного процесса, а также контроля уровня качества учебно-воспитательного процесса [9].

# 1.2 Характеристика баскетбола как средства физического воспитания

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 помогаю 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 на 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].

# 1.3Психофизиологические особенности обучающихся среднего школьного возраста

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 получат 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 развертывается 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.

# 1.4Организация и планирование работы внеучебной деятельности баскетбола

Планирование спортивной деятельности является принципиальным элементом работы тренера. Общий план работы утверждается на весь период работы. Правильное планирование во многом определяет успех в подготовке спортсменов. Тренер может составлять планы на длительный период (на несколько лет, на сезон, на время 1-го либо нескольких месяцев, от одной до нескольких недель и, естественно, на каждую тренировку). Если он планирует работать с командой несколько лет, имеет значение составить перспективный план работы. Общий план на этапе работы с начинающими (этап мини-баскетбола) и более конкретные – для работы со спортсменами в возрасте 13 лет и старше. В этом случае тренер будет проводить работу, больше ориентируясь на совместный перспективный план действий (Академия Гомельских, 2009). План составляется на базе программы по баскетболу для общеобразовательных программ. Программа предусматривает организацию и проведение систематической многолетней и круглогодичной плановой учебно-тренировочной и воспитательной работы. ( А.Н. Каинов, 2012). Обычно тренировочный сезон продолжается от 6 до 10 месяцев. Поэтому для реализации общих задач нужно планировать конкретно такой период времени называемый макроциклом. Затем в зависимости от особенностей работы с командой тренер делит сезон на более короткие периоды, называемые мезоциклами, после чего рассматривает одно-двухнедельные периоды в каждом мезоцикле – микроциклы – и наконец, переходит к планированию каждого отдельного занятия. Каждый период необходимо планировать заранее.

Конкретный план каждой тренировки обязан находиться в структуре плана на микроцикл, который, в свою очередь, должен быть в контексте плана на мезоцикл, согласующийся с общим расписанием на сезон (Академия Гомельских, 2009).

Содержание тренировок и упражнений – конкретный учебный материал, нужный для решения установленных задач. Чтобы найти приоритеты содержания тренировок, тренер может придерживаться следующих критериев:

- конкретность (тренер должен базироваться лишь на конкретных составляющих содержания);

-отношение к задаче (приоритет приобретает содержание, наиболее нужное для решения задач);

-простота (более простое содержание должно доминировать над сложным);

- актуальность (приоритет имеет более актуальное заключение задачи содержание);

- расчет на будущее (содержание, облегчающее работу в будущем, должно преобладать над нейтральным);

- затраты усилий (приоритет имеет содержание с меньшими затратами физических и психологических усилий).

Одной из основных форм работы с юными игроками должна быть индивидуальная тренировка, которая является основой роста мастерства юных игроков. Основные направления индивидуальных занятий:

- решение конкретных задач, стоящих перед игроком;

- устранение недостатков;

- подбор специальных упражнений для каждого игрока команды;

- умение тренера объяснять, как лучше выполнить задание (Академия Гомельских, 2009).

В организованной конкретной тренировке задача тренера состоит в том, чтоб посодействовать игрокам выполнить установленные перед ним задачи. Для этого нужно попытаться создать благоприятную атмосферу, выбрать интересные и полезные упражнения, быть сдержанным и стараться беспристрастно оценить выполнение упражнений. Игроки не идеально владеют техникой и стратегией и, следственно, будут допускаться ошибки – это составляющая часть тренировочного процесса. В большинстве ситуаций игрокам необходимо представить, что от их требуется, - это более отлично, чем объяснение. Если игроки пытаются и тренер контролирует процесс, относится уважительно к игрокам, самостоятельно от итогов, рано или поздно прогресс будет заметен. Тренер должен определить основные задачи тренировки и подобрать в соответствии с ними наиболее подходящие упражнения, учитывая отводимое на них время выполнения, физическую и психологическую нагрузку. Основных задач должно быть не более двух. Есть две серьезные ошибки: сделать слишком много на одном занятии или в отдельном упражнении и тренер не представляет четко, что он хочет достигнуть в целом.

Таким образом, задачи тренировки имеют все шансы быть сгруппированы в несколько основных блоков: обучение – (задача игроков – исследование новейших элементов) работа над техникой (передачи, ведение, броски и т.д.) или тактикой (игра 1Х1, 2Х2 и т.д.); повторение (задача данного этапа – повторение изученных приемов с целью их совершенствования и уверенного выполнения); специфическая подготовка к игре: подготовка к игре с конкретным соперником. Для мини-баскетбольной команды главными задачами должны быть обучение и повторение.

Подобранные упражнения должны быть интересными и эмоциональными, соответствовать поставленным задачам. Для того, чтобы решить несколько задач в одном упражнении, тренер может использовать комплексное упражнение. Замечания он должен использовать для разъяснения основного упражнения. Не следует уподобляться комментаторам, постоянно давая игрокам советы, это не содействует развитию у спортсменов самостоятельного мышления и инициативы. Многократное повторение схожих упражнений ведет к понижению энтузиазма у игроков к их исполнению. Рекомендуется модифицировать упражнения с изменением структуры, задач или того и иного. Если после выполнения одного упражнения последующее по собственной задаче или структуре аналогично на предыдущее, игрокам будет проще его понять и делать, даже в том случае, если предполагается поочередно его усложнять. Упражнения должны столько продолжаться, сколько понадобиться, чтобы игроки его поняли и верно выполнили задание. Если продолжительность большая, то концентрация внимания снижается. Поэтому принципиально планировать разные по интенсивности упражнения и периоды отдыха между ними. Тренер должен стараться выбирать такие упражнения, чтобы все игроки деятельно участвовали в нем. Даже если средства ограничены, найти такие формы организации тренировки и подобрать такие упражнения, какие подходили выполнению соответственных задач.

Начальный этап подготовки юных баскетболистов различается особенной сложностью и трудностью работы. Это объясняется, во-первых, индивидуальностью контингента занимающихся данного возраста и, во-других, многообразием педагогических задач, которые необходимо решать на этом этапе. Упущенное в этом возрасте в дальнейшем уже трудно восполнить или исправить.

В итоге занятий во внеучебной деятельности, дети должны приобрести специальную игровую подготовку. Ловкость, представляющую собой сочетание специальных двигательных и интеллектуальных качеств. Подготовка детей, занимающихся баскетболом, должна представлять собой хорошо продуманную систему, в которой количественные и качественные свойства соответствовали бы особенностям возрастного развития и общими задачами физического обучения (Ю.Ф. Буйлин, 1976).

Тренировки в секции проводятся в форме занятий по общепризнанной схеме (подготовительная, основная и заключительная часть) согласно расписанию, составленному с учетом занятости занимающихся учебной деятельностью, имеющейся материальной базы (А.Н. Каинов, 2012). Наряду с традиционной формой организации тренировки, следует применять еще самостоятельные занятия (в виде зарядки, выполнения домашних заданий, упражнения для укрепления здоровья и закаливания организма и т.д.), различные соревнования на первенство группы (Ю.Ф. Буйлин, 1976).

Занятия проводятся учителями физической культуры или педагогами, имеющими специальную подготовку. Во время занятий следует принимать меры предупреждения травм и соблюдать санитарно-гигиенические требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю.

Все свои планы на весь сезон тренер показывает в программе по баскетболу для спортивных секций общеобразовательного учреждения. Данная программа является программой допобразования, предназначенной для внеурочной формы допзанятий по физиологическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Цель программы: углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Основные задачи:

- улучшение здоровья;

- содействие правильному физическому развитию;

- приобретение необходимых теоретических знаний;

- овладение основными приемами техники и тактики игры;

-воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы и т.д.;

- привитие ученикам организаторских качеств;

- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;

- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;

- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Основные задачи, стоящие перед учебными группами новичков:

-привитие интереса к занятием спортивными играми и воспитание спортивного трудолюбия;

- формирование физических качеств;

- знакомство детей с баскетболом и правилами игры;

- изучение основных приемов техники игры и простых тактических действий в нападении и охране;

- ознакомление с некоторыми теоретическими сведениями о влиянии физических упражнений на организм занимающихся и о спортивных играх;

- приобретение опыта участия в соревнованиях.

Основные задачи, стоящие перед учебными группами (2-ой год занятий):

- дальнейшее повышение уровня многосторонней физической подготовленности, ранее необходимых физических качеств – силы, быстроты, ловкости и т.д.;

- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- усвоение основных теоретических сведений в соответствии с требованиями программы;

- дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактики игры;

- приобретение опыта участия в школьных, районных и городских соревнованиях и совершенствование тактических навыков;

- приобретение знаний и навыков практического судейства соревнований (А.Н. Каинов, 2012).

## 

# 1.5 Основные стороны спортивной тренировки

Спортивная подготовка баскетболистов включает в себя различные виды: физическую, техническую, тактическую, игровую, теоретическую, психологическую и др. Каждый вид подготовки имеет свои цели и задачи. Обучать технике, тактике, психологической и другим видам спортивной подготовки стоит в единстве с развитием физических качеств необходимых для баскетболистов. Высокий уровень физической подготовки спортсменов – важный фактор в решении психологической готовности к ведению спортивной борьбы в экстремальных условиях. Физическая подготовка придает игрокам уверенность в себе, способствует проявлению волевых качеств. Комплексный подход при планировании спортивной подготовки позволяет целенаправленно подвести обучающихся к соревновательной деятельности, где наиболее полно проявляется тесная взаимосвязь физических качеств и технико-тактического мастерства, просматривается психологическая готовность спортсменов к участию в спортивной борьбе, выявляются межличностные отношения в учебной группе (команде). Грамотная работа в группах на начальном этапе спортивной подготовки имеет особое значение, так как именно в этот период у учащихся начинают формироваться навыки игры, воспитывается стойкий интерес к учебно-тренировочным занятиям. Именно этот период является фундаментом системы многолетней подготовки спортивных резервов. В Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта баскетбол указан уровень влияния физических качеств и телосложения на результативность спортсменов. К наиболее значимым физическим качествам, которыми должны обладать баскетболисты относятся: быстрота (скоростные способности), ловкость (координационные способности), выносливость (общая и специальная). Кроме этого баскетболисты должны иметь хорошую силовую подготовку, гибкость, и немаловажная роль отводится телосложению и непосредственно ростовым показателям спортсменов. Каждый занимающийся баскетболом примерно к 14 годам знает свою позицию (амплуа) на игровой площадке: защитник – разыгрывающий или атакующий, нападающий (форвард) – легкий или тяжелый (мощный), центровой игрок. Кроме командных тренировок со спортсменами различного игрового амплуа проводят индивидуальные и групповые тренировочные занятия разной направленности. Например, для атакующего защитника очень важно уметь вовремя и точно выполнить передачу мяча, иметь хороший бросок со средней и дальней дистанции, владеть скоростным ведением. Спортсмен данного амплуа должен быть очень быстрым, ловким, обладать хорошим вертикальным прыжком и достаточно высоким ростом. А перед центровым игроком стоит другая задача. Он обязан хорошо играть под кольцом, уметь правильно занять позицию для подбора мяча, метко атаковать с близкой и средней дистанции. Для этого ему необходимо обладать высоким ростом (210 – 225 см), быть очень мощным для борьбы под щитом. Наиболее благоприятным периодом для начала систематических занятий баскетболом считают возраст 9 – 11 лет, то есть конец младшего школьного возраста и начало подросткового. На начальном этапе обучения учебно-тренировочные занятия в основном направлены на приобретение юными спортсменами общей физической подготовки. Для этого используют различные средства, которые способствуют не только физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, но и нацелены на то, чтобы выявить задатки учащихся относительно будущей спортивной специализации.

Во время планирования физической подготовки следует внимательно следить за сенситивными периодами развития двигательных качеств, чтобы не упустить тот возраст учащихся, когда наиболее эффективно решаются тренировочные задачи по развитию тех или иных физических способностей у спортсменов. Следует помнить, что возрастной период 9 – 11 лет является наиболее благоприятным для развития быстроты, аэробных возможностей (общей выносливости), гибкости и равновесия, которые так важны для баскетболиста. В этом возрасте довольно легко развиваются скоростно-силовые и координационные способности. Для этого используют различные подвижные и спортивные игры, эстафеты; элементы техники других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, акробатики. При подборе физических упражнений следует учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности учащихся. Учебно-тренировочные занятия на начальном этапе подготовки должны обеспечить юному спортсмену пропорциональное физическое развитие. Для этого следует чередовать физические упражнения воздействующие на различные мышечные группы с теми которые укрепляют опорно- двигательный аппарат. Слаборазвитые мышцы спины, эластичный связочный аппарат не в состоянии долго поддерживать тело юного спортсмена в правильном положении, что может вызвать развитие деформации позвоночника, плоскостопие и т.п. Поэтому силовые способности следует воспитывать лишь в плане развития «мышечного корсета» удерживающего позвоночник и способствующего формированию правильной осанки, гармоничному развитию всех мышечных групп. Упражнения на силу должны быть кратковременными и без задержки дыхания [1; 2; 9; 10]. В возрасте 9 – 11 лет у занимающихся очень низкая способность к выполнению физических упражнений в условиях кислородного долга. Поэтому при воспитании быстроты особое внимание следует уделять физическим упражнениям которые способствуют развитию мгновенной двигательной реакции, увеличению темпа движений за короткое время, быстрому выполнению отдельного двигательного действия. С этой целью используют упражнения требующие реакции на звуковые и зрительные сигналы, бег с изменением направления и скорости, подвижные игры, эстафеты. Положительный эмоциональный фон, особенно при использовании заданий игрового характера, также способствует развитию скоростных способностей у юных баскетболистов [1; 2; 9; 10]. Для воспитания выносливости чаще всего используют бег на различные дистанции, серийные упражнения циклического и общеразвивающего характера, подвижные игры, применяют «круговую тренировку» (от 4 до 10 станций). Метод круговой тренировки используют не только для воспитания и совершенствования выносливости, с помощью его развивают и сохраняют на должном уровне практически все физические качества спортсмена. Круговая тренировка имеет ряд методических вариантов. Наиболее часто тренеры используют при работе с баскетболистами следующие: – круговая тренировка по методу длительного непрерывного упражнения (воспитание общей выносливости); – круговая тренировка по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (воспитание силовой выносливости и скоростно-силовых способностей); – круговая тренировка по методу интервального упражнения с ординарными (полными) интервалами отдыха (воспитание силовых и скоростных способностей) [9]. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития координационных способностей (ловкости). Для этого в учебно-тренировочные занятия включают разнообразные элементы из акробатики, гимнастики, легкой атлетики; всевозможные прыжки, метания; подвижные игры; упражнения, которые связаны с преодолением препятствий и с ориентированием; эстафеты и контрастные задания (бег с увеличенным или укороченным шагом, ловля и метание маленького и большого мяча и т.п.); упражнения с временным выключением зрительного контроля; упражнения на равновесие (ходьба и бег по бревну или по гимнастической скамейке и т.п.); прыжки на подкидном мостике, упражнения со скакалкой и многие другие. Основная цель этих упражнений – расширение диапазона естественных и приобретенных умений и навыков, совершенствование функций вестибулярного аппарата [1; 9; 10]. Любому спортсмену, в том числе и баскетболисту, нужен высокий уровень развития гибкости для обеспечения жизненно важных действий и осуществления тренировочной и соревновательной деятельности. Во время проведения учебно-тренировочных занятий для развития гибкости необходимо использовать упражнения многократно повторяемые, с постепенно возрастающей амплитудой (махи, наклоны, вращательные движения). При этом на этапе начальной подготовки применяются в основном динамические упражнения [1; 2; 10]. Баскетболисту очень важно научиться легко, точно, свободно, стабильно выполнять технические приемы игры. С этой целью в процессе технической подготовки спортсмена осуществляется большая, кропотливая работа по усвоению знаний, формированию умений и навыков. По мнению педагога Ж. К. Холодова, «эффективность процесса обучения, продолжительность перехода от умения до уровня навыка зависят от: 1) двигательной одаренности (врожденные способности) и двигательного опыта обучающегося (чем богаче двигательный опыт, тем быстрее образуются новые движения); 2) возраста обучающегося (дети осваивают движения быстрее, чем взрослые); 3) координационной сложности двигательного действия (чем сложнее техника движения, тем длительнее процесс обучения); 4) профессионального мастерства преподавателя; 5) уровня мотивации, сознательности, активности обучающегося и др.» [10, с. 67]. Новые двигательные действия, которые сознательно вырабатываются в процессе обучения, дают возможность спортсмену увеличить количество приемов техники баскетбола и улучшить качество их исполнения. Научно доказано, что ранее освоенные навыки оказывают влияние на приобретение новых более сложных двигательных действий при их разучивании. Влияние может быть как положи- тельным, облегчающим формирование нового навыка, так и отрицательным, затрудняющим процесс обучения. Чтобы избежать торможения одного навыка другим необходимо соблюдать четкую последовательность при обучении двигательному действию придерживаясь принципов физического воспитания – сознательности и активности, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, прочности и т.д. [4; 10]. Для того чтобы обучить двигательному действию в баскетболе, как и в других видах спорта, применяют общепедагогические и специфические для физического воспитания методы. На первом этапе обучения – этапе ознакомления с упражнением – в основном используют общепедагогические методы. К общепедагогическим методам относятся словесные методы и методы наглядного воздействия. Из словесных методов наиболее часто при обучении двигательному действию применяют объяснение, разбор, инструктирование, распоряжения, команды, указания, комментарии, замечания. Из методов наглядного воздействия – непосредственную и опосредованную наглядность, методы направленного прочувствования двигательного действия [5; 6; 9; 10]. Далее следует этап практического овладения действием. Для этого этапа характерно применение специфических методов, которые используются только в физическом воспитании. К специфическим относятся методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. Методы строго регламентированного упражнения позволяют каждое упражнение разучивать в строгой последовательности и с точно определенной нагрузкой. Все методы строго регламентированного упражнения делят в теории и методике физического воспитания на две группы: методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств [10]. К методам обучения двигательным действиям относятся целостный метод (метод целостно- конструктивного упражнения) и расчлененно-конструктивный метод [4; 10]. С помощью целостного метода упражнение осваивается с самого начала в целом виде, без расчленения на отдельные части. В основном его используют в тех случаях, когда двигательное действие не сложное по своей структуре или педагогу необходимо уточнить в каком месте при повторении упражнения большинство его учеников допускают ошибки. Это дает возможность тренеру понять, какие подводящие упражнения целесообразно подобрать спортсменам для устранения недостатков при разучивании сложного технического приема. Если при освоении технического приема будут выявлены ошибки, то в таком случае предпочтение отдают расчлененно-конструктивному методу, который предполагает расчленение целостного двигательного действия на отдельные элементы с последующим поочередным их разучиванием и в дальнейшем с соединением всех частей в единое целое. Чтобы у занимающихся было как можно меньше ошибок, педагог должен создать полноценное представление о техническом приеме, выделив основные опорные точки (ООТ) (по терминологии М. М. Богена, 1985). ООТ – это наиболее сложные моменты при освоении двигательного действия в целом виде без расчленения на отдельные части. Они и составляют программу действия для тренера [10]. Благодаря основным опорным точкам у педагога появляется возможность при помощи подводящих упражнений исправить ошибки, которые допускают спортсмены. Подводящие упражнения помогают баскетболисту создать или уточнить представление о разучиваемом техническом приеме, прочувствовать и понять характер движений в каждой фазе изучаемого сложного двигательного действия [7; 8; 10]. После того как новый технический прием баскетболистами будет усвоен приступают к его прочному закреплению и совершенствованию. На этом этапе целесообразно выполнять его в новых условиях и ситуациях, обогащая элементами новизны в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов. В баскетболе большинство игровых ситуаций связано с командными действиями, то есть носят коллективный характер. В постоянно меняющихся игровых ситуациях действия баскетболистов приобретают крайне изменчивый и непредсказуемый характер, что требует от участников игры большой концентрации внимания и совместных усилий для того чтобы творчески, активно и в сжатые сроки разрешить те задачи которые стоят перед ними. Для этого обязательным условием является наличие разработанного плана ведения командной игры, как в защите, так и в нападении. Характер запланированного командного действия в основном зависит от условий спортивной встречи, подготовленности команды и ее отдельных игроков, тактики игры команды соперника и ее лидеров. Поэтому большое внимание при проведении учебно-тренировочных занятий уделяют взаимодействиям и взаимопониманию спортсменов на площадке [2; 4; 8]. Игровая подготовка позволяет баскетболистам совершенствовать технико-тактические умения и навыки, дает возможность проверить функциональные возможности организма спортсмена, увидеть насколько готова команда и отдельно каждый игрок к спортивной борьбе. Главным средством игровой подготовки является специально организованная и управляемая двусторонняя учебная игра направленная на решение определенных задач, например: закрепить ранее разученные технические приемы игры и тактические взаимодействия; – совершенствовать взаимодействия игроков придерживаясь жесткой тактической схемы, доведенной до автоматизма; – создать экстремальную ситуацию, жесткие противодействия со стороны противоположной ко- манды определенному игроку или команде в целом; – совершенствовать психологическую подготовку; – содействовать творческому подходу при решении тактических задач, для образования новых, порой неожиданных игровых ситуаций и т.д. [2; 4; 7]. В своей книге «Баскетбол» педагог Н. В. Семашко указывает на то, что игровая подготовка является одной из наиболее важных сторон подготовки спортсмена, она «способствует совершенствованию умения ориентироваться на площадке, переходить от нападения к защите и наоборот, в соответствии с возникающими ситуациями правильно выбирать место для взаимодействия с партнерами, находить пути осуществления намеченного плана, брать на себя инициативу в организации атаки или обороны и уметь подчиняться в игре, распознавать сильные и слабые стороны противника и использовать их для победы» [2, с. 123]. Большое значение для воспитания личности спортсмена имеет теоретическая подготовка. Она дает возможность понять сущность учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, лучше усвоить практический материал, быстрее и качественнее изучить правила ведения спортивной борьбы, приобрести знания, которые позволяют глубже понять и усвоить инструкторскую и судейскую практику. Теоретический материал помогает узнать историю возникновения и развития баскетбола в мире и в России, получить информацию о результатах выступления команд на различных соревнованиях, провести анализ игры своей команды, выявив сильные и слабые стороны спортивной подготовки. Теоретическая подготовка тесно связана с физической, технической, тактической, морально-волевой и другими видами спортивной подготовки. Например, при освоении технического приема теоретические сведения позволяют сократить время, которое тренер тратит, добиваясь стабильности и надежности при выполнении двигательного действия. Современный баскетбол это игра, которая требует от спортсменов силовых способностей, выносливости, высокой скорости, прыгучести, хорошей координации, снайперской точности и многих других видов подготовленности. Но одной из главных задач при обучении юных баскетболистов является повышение уровня психологической подготовки. В спорте имеется множество примеров когда вопреки всем прогнозам основанным на оценке физической, технической, тактической, игровой подготовленности спортсменов слабая команда выигрывает у сильной. Это, как правило, объясняют психологическими факторами, например, желанием победить сильного соперника, высоким эмоциональным подъемом игроков команды. В круглогодичном цикле психолого-педагогические воздействия включаются во все этапы и периоды спортивной подготовки баскетболистов. К средствам психологической подготовки, которые целенаправленно применяются для развития определенных психических качеств и функций относятся вербальные и невербальные воздействия тренера на моральную, нравственную, волевую сферы спортсмена. Довольно часто для этого используют физические упражнения выполняемые баскетболистами в различных условиях. Например, для развития волевых качеств, таких как настойчивость, упорство, терпение, смелость, решительность, выдержка, педагогом применяется наиболее естественный путь, который лежит через преодоление трудностей возникающих при достижении поставленной цели. К трудностям такого рода относят тренировочные нагрузки, погодные условия, техническую сложность разучиваемых упражнений, реакцию зрителей, незнакомое место при проведении соревнований и т.п. [1; 2; 3; 10; 11]. Баскетболист, приобретая знания, умения и практические навыки спортивной игры баскетбол, должен стать быстрым, выносливым, сильным, ловким, гибким, как того требует спортивная игра; постоянно совершенствовать и обогащать арсенал технических приемов и тактических действий; уметь оперативно ориентироваться в сложной игровой обстановке; воспитать в себе решительность, честность, искренность, надежность, то есть целенаправленно формировать в себе личность способную преодолевать трудные задачи во время учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, стремясь достичь высоких спортивных результатов.

1.6 Характеристика современных тренировочных программ по увеличению уровня специальной тренированности

В поурочной учебной программе длядетско-юношеских спортивных школ по баскетболу предусмотрено распределение часовой нагрузки на все виды подготовки юных баскетболистов. Далее будет рассматриваться распределение учебных часов на учебно-тренировочную группу второго года обучения. Всего по плану предусмотрено 420 часов в год. Подготовка юных баскетболистов делится на теоретическую часть (10 часов) и практическую часть (410 часов). В свою очередь практическая часть подразделяется на ряд разделов: общая физическая подготовка (88 ч.), специальная физическая подготовка (92 ч.), технико-тактическая подготовка (146 ч.), интегральная подготовка (62 ч.), инструкторская и судейская практика (14 ч.) и также время отведено для сдачи контрольных испытаний (8 ч.). Затем эти часы из каждого раздела подготовки распределяются на все месяцы работы (учебный год – 10 месяцев).

К примеру, можно посмотретьноябрь месяц: общая физическая – 7 ч., специальная физическая – 9 ч., технико-тактическая – 15 ч., интегральная – 7 ч., инструкторская и судейская практика – 2 ч., контрольные испытания – 2 ч.Каждая из этих подготовок содержит в себе еще ряд компонентов. В данный момент нас интересует специальная физическая подготовка. Она может содержать следующие разделы – это: развитие скоростных, скоростно-силовых, специальных качеств, развитие общей выносливости и так далее. Потом тренеры сами составляют рабочий план-график, в котором отражены все виды подготовки и расписано по минутам время, уделенное каждому виду специальной физической подготовки. В среднем специальной физической подготовке на одной тренировке уделяется 25 – 35 минут. Во время нашего педагогического эксперимента мы не изменяли объемы времени на развитие скоростно-силовых качеств по сравнению с содержанием традиционной программы [6, с. 65].

Таблица 1

Характеристика общей физической подготовленности обучающихся общеобразовательных школ и ДЮСШ в возрасте 12 – 13 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Прыжок в длину с места, см | | | | | |
| Учащиеся общеобразовательной  Школы | | | УчащиесяДЮСШ | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 12 лет | 160 | 175 | 195 | 196-201 | 205-211 | 212 |
| 13 лет | 170 | 185 | 200 | 200-209 | 210-219 | 220 |

Из таблицы 1 видно, что к обучающимся в детско-юношеских спортивных школах предъявляют довольно высокие требования по развитию скоростно-силовых качеств (прыгучести). Значит, на тренировочных занятиях должно уделяться больше внимания развитию физических качеств по сравнению с уроком физкультуры.

Высоким уровнем прыгучести достигают благодаря каждодневной тренировки. Главным условиям для развития прыгучести работа над такими качествами как быстрота,сила, выносливость.

Для воспитания прыгучести используют метод повторного упражнения,который состоит из определенных количеств повторов через определенные интервалы отдыха (между подходами или сериями), в течение которых происходит достаточное восстановление работоспособности спортсмена. Этот метод для развития скоростно-силовых качеств позволяет избирательно воздействовать на определенные группы мышц человека [27, с. 98].

Длительность интервалов отдыха предопределяется двумя физиологическими процессами:

1. Изменение возбудимости центральной нервной системы
2. Восстановление показателей вегетативной системы (пульс, давление), связанных с восстановлением дыхания, затратой кислородного долга.

Интервалы отдыха обязаны быть с одной стороны достаточно маленькими, чтоб возбудимость ЦНС не успевала значительно уменьшиться, с иной стороны довольно длинными, чтоб наиболее или наименее возродиться. При использовании повторного способа тренирующее действие на организм гарантируется в период утомления после всякого возобновления. Этот способ дозволяет буквально дозировать нагрузку, закреплять опорно-мышечный аппарат, воздействовать на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. При таком способе степень прыгучести увеличивается на 19-30 % [15, с. 88]

- Интервальный метод. Этот способ внешне сходен с повторным методом. Но если, при повторном способе характер действия нагрузки определяется только самим упражнением, то при интервальном способе огромным тренировочным действием владеет и интервалы отдыха

- Игровой метод воспитания прыгучести. Однако этот способ владеет значимым недостатком – ограничена дозировка нагрузки. То есть здесь получается, что спортсмен больше использует это свойство, чем его развивает. Конечно, имеется определенная нагрузка и игрок ее приобретает, если он деятельно борется под щитом, выпрыгивая вертикально кверху за мячом, который отскочил после выполненного броска по кольцу противником. И если баскетболист чаще выполняет броски в прыжке, отталкиваясь 2-мя ногами, или одной. Следовательно, этот метод зависит от самого же спортсмена – насколько он активен в игре.

– Метод круговой тренировки, который можно проводить по методу повторных упражнений. Метод круговой тренировки гарантирует комплексное воздействие на разные группы мышц. Упражнения подбирают таким образом, чтоб любая следующая серия включала в себя новую мышечную группу, позволяла существенно нарастить объем нагрузки при серьезном чередовании работы и отдыха. Подобный режим гарантирует значимый прирост многофункциональных способностей систем дыхания, кровообращения, энергообмена, но в отличие от повторного способа вероятность локально направленного действия на определенные мышечные группы тут ограничена [26, с. 212].

Для развития прыгучести более действенными являются динамические упражнения( прыжки чрез предметы, выпрыгивания после прыжка в глубину с высоту 40-50 см, выпрыгивания из приседа и др.), выполняемые с малым отягощениями( гантелями, свинцовыми поясами, мешками с песком), какие надеваются на голень, бедро и руки. Эти упражнения в большей ступени подходят для спортсменов старших возрастов. Прыгучесть спортсмена улучшается только тогда, когда на тренировке сразу совершенствуется его сила и быстрота [21, с. 75]. Поэтому нужно совершенствовать силу мышц разгибателей ноги, голени, стопы, какие принимают непосредственное участие в выполнении прыжка. Силовые упражнения обязаны предшествовать скоростно-силовым. Прыжковые упражнения и особенно выпрыгивания после прыжков в глубину очень отлично улучшают скоростной бег [30, с. 64].

Также для развития скоростно-силовых возможностей употребляют упражнения с преодолением веса собственного тела( например, прыжки) и с внешним отягощением( например, метание набивного мяча).

Упражнения, целенаправленно воздействующие на формирование скоростно-силовых качеств, условно разрешено поделить на два типа:

Упражнения преимущественного высокоскоростного характера.

Упражнения преимущественного силового характера.

Упражнения с отягощениями имеютвсешансы быть или неизменными, или меняющимися. При целенаправленном развитии скоростно-силовых возможностей нужно управляться методическим положением: все упражнения, самостоятельно от величины и характера отягощения необходимо делать в максимально возможном темпе [23, с. 44].

Сила и высота прыжка во многом зависит от силы и мощности икроножной мышцы, голеностопного и коленного суставов. Развивая прыгучесть, следует, доэтого только, закрепить голеностопный сустав, сделать его сильным, эластичным, способным противостоять травмам. С этой целью необходимо ежедневно сутра уделять не мене 5 минут укреплению ахиллового сухожилия и голеностопных суставов. Рекомендуются простые, но действенные упражнения.

С начало нужно разогреть массажем мышцы голени. Затем начать сгибанию и разгибанию голеностопных суставов 2-мя ногами сразу. Потом вращать стопы 1, 5-2 минуты. Затем сделать упражнения левой и правой ногами медленно по 100-150 раз( для удобства обопритесь о стену или стул под углом 70-75 градусов). Полезно сгибать стопы с амортизатором или с противодействием партнера. Хорошо применять медицинболы – катать стопами. Можно ходить и прыгать на носках с отягощением в руках или на плачах. Эффективным для укрепления стопы и голени прыжки на песке, со скакалкой, прыжки чрез препятствие на носках, на одной или 2-ух ногах. Для коленного сустава могутбытьполезны твистовые движения( ноги вместе) и вращение коленей по 30-40 раз в обе стороны. Кроме такого, рекомендуется сгибание ног в коленном суставе с отягощением, ходьба на полусогнутых ногах со штангой – в приседе, полуприседе с поворотом на любой шаг. Укрепив голеностопный и коленный суставы, разрешено увеличивать интенсивность прыжковых упражнений [7, с. 66].

При составлении нашей программы для развития скоростно-силовых свойств юных баскетболистов 12 – 13 лет было просмотрено и исследовано несколько программ разных авторов. В каждой из данных программ разрешено было увидеть позитивные и отрицательные моменты. Например, такие авторы, как: Л. С. Дворкин, А. А. Хабаров, С. Ф. Евтушенко [16, с. 32] в большей степени на тренировочных упражнениях дают применять упражнения с отягощениями. А в качестве отягощений они советуют штанги, гири, гантели и тому подобное. В их программе находятся такие упражнения, как приседания со штангой на плечах и иное. В этом и имеется негативный составляющую данной программы. Для такого чтоб на тренировках по баскетболу применять штанги, гири для этого нужен специальный зал, специальное оборудование. Также требуется время на то, чтоб с детьми посещать тренажерный зал, в котором необходима повышенная техника безопасности. Плюс у детей в этом возрасте еще вполне не сформировалась костная система, то имеется в таковых упражнениях большая нагрузка идет на позвоночник, следственно, это травмоопасно. Нам кажется, что упражнения такового характера можно применять в практике только с 15 – 16 лет. Рассматривая программу О. В. Жбанкова [30, с. 18], мы увидели несколько упражнений негативно влияющих на самочувствие юного баскетболиста. Одно из них: прыжки с ноги на ногу. Это задание требует от коленного сустава огромных напряжений. После полета при приземлении на опорную ногу фактически вся нагрузка идет на коленный сустав, а связочный аппарат суставной сумки в 12 – 13 лет еще достаточно слаб, поэтому могут происходить микротравмы, которые, в последствии, перейдут в серьезную травму. Это негативный момент программы. В этой программе были описаны обычные упражнения, используемые в тренировочном процессе многими тренерами: прыжки через скамейку, прыжки на скакалке, прыжковые упражнения и так далее. Одно из эффективных упражнений у Жбанкова является запрыгивание на опору. Это задание способствует развитию прыгучести, так как оно является соревновательным, то имеется используется в игре. Запрыгивание на опору позволяет усваивать “зависание” игрока в воздухе при исполнении бросков по кольцу. Это упражнение было включено нами в экспериментальную программу для развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов. А. И. Пьязин [29, с. 45] предлагает применять в практике многократные прыжки в длину с места, которое позволяет развивать прыжковую выносливость и мгновенную скорость отталкивания от пола( что немало принципиально в баскетболе).

# ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

## 2.1 Методы исследования

Основными методами исследования являются:

1. Анализ и изучение литературных данных, анализ документальных материалов.

2. Контрольные испытания.

3. Метод педагогического наблюдения.

4. Метод математической обработки.

5. Сравнительный анализ.

Анализ литературных источников позволил составить представление о состоянии исследуемого вопроса, сообщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, тренеров.

Контрольные испытания. Целью контрольных испытаний являлось: определить уровеньподготовленности юных баскетболистов на данном этапе, проанализировать динамику роста результатов.

Тесты:

Тест 1. Ведение мяча с изменением направления (“змейка”)

30 м (2х15 м).

По команде “На старт!” учащиеся принимают положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках.

По команде “Марш!” учащиеся начинают бег по восьмерке с ведением мяча правой и левой рукой, выполняя при этом обводку ориентиров, находящихся на расстоянии 3 м друг от друга. Фиксируя время, которое показывает ученик, пересекая финишную линию.

Тест 2. Ведение мяча, обводка пяти стоек бросок в движении с правой стороны правой рукой – подбор мяча – обводка штрафного круга левой рукой – бросок в движении левой рукой с левой стороны – подбор и ведение к противоположному кольцу – остановка и бросок с дистанции 3-4 метра от кольца (сек). За каждый промах к итоговому результату добавляется одна секунда.

Тест 3. Броски в корзину со средней дистанции. 1№ выполняет броски со средней дистанции, 2№ подбирает и отдает мяч 1№. Продолжительность бросков 60 сек.

Для выявления эффективности применяемой нами методики была использована математическая обработка зависимых результатов. Она включала в себя определение достоверности различий по t-критерию Стьюдента.

Метод педагогического наблюдения. Задачей педагогического наблюдения являлось: изучить организацию проведения контрольных испытаний, которые проводились на баскетболистках.

Сравнительный анализ. Данный метод использовался при сравнении полученных результатов.

Метод математической обработки результатов. Данный метод применялся для обработки результатов, полученных в ходе тестирования.

## 2.2 Организация исследования

В эксперименте принимали участие учащиеся МБОУ "Араданская общеобразовательная школа". Исследования проводились на двух группах по 10 человек. Средний возраст занимающихся в обеих группах – средний школьный возраст. Группы имеют стаж занятий, в среднем 3 – 4 года обучения.

Исследование заключалось в проведении контрольных испытаний по определению уровня технико-тактической подготовленности баскетболистов учебно-тренировочной группы. Исследование проводилось для того, чтобы по результатам контрольных испытаний определить динамику роста показателей уровня технико-тактической подготовленности баскетболистов в предсоревновательный период.

В данном исследовании применяются тесты позволяющие выявить уровень специальной тренированности у баскетболистов среднего школьного возраста.

Организация исследования проходила в три этапа.

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

Второй этап - экспериментальный (декабрь-февраль 2016-2017 гг.) в процессе, которого разрабатывались основные теоретические и методические положения технической и физической подготовки юных баскетболистов, начало педагогического эксперимента, внедрение экспериментальной программы.

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

Экспериментальный метод внеурочной деятельности обучающихся.

Мы, изучив литературный источник пришли к выводу, что планируемые занятия обучающихся должно придерживаться следующих принципов:

1. Количество занятий у обучающихся среднего возраста должно быть 12 занятий в неделю. 7 – утренняя тренировка и 5 – основная тренировка.

2. Основное содержание утренних занятий должно быть индивидуально технической и физической подготовки. Содержание основных занятий должно быть технико-тактической подготовки.

3. Процентное распределение учебного материала на занятиях должно быть:

Утренняя тренировка – 70% ОФП

# 30% техника

Основная тренировка - 20% ОФП

80% СФП

# ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

## 3.1 Анализ полученных результатов

В ходе проведённого исследований был полученэкспериментальныйматериал, 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 |
| Ведения мяча | 20,1±1,6 | 19,4±1,6 | >0.05 |
| Броски со средней дистанции за 60с. | 9,2±1,2 | 9,2±1,9 | >0.05 |

По окончанию 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 |
| Ведения мяча | 18,7±1, 6 | 14,4±0,9 | ≤ 0.05 |
| Броски со средней дистанции за 60с. | 13±1,2 | 17,8±1, 9 | ≤ 0.05 |

Тест №1 Ведение мяча «змейкой»

Анализ результатов теставедение 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 %.

Тест №2 Ведение мяча

Анализ результатов полученных теста ведения мяча в контрольной группе динамика в среднем выразилась 20,1, 18,7, в абсолютных единицах, таким образом, улучшение составило 2 %, в экспериментальной группе динамика развития оказалась выше в абсолютных величинах 19,4, 14,4, таким образом, прослеживалось увеличение на 3 %.

Тест №3Броски со средней дистанции за 60с.

Анализ результатов тестаброски со средней дистанции за 60с.

В контрольной группе динамика в среднем выразилась 9,2, 9,2, в абсолютных единицах, таким образом, улучшение составило, на 2 сек, в экспериментальной группе динамика развития оказалась выше в абсолютных величинах 13, 17,8, таким образом, прослеживалось, увеличение на 7 сек.

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

Выводы:

1. В результате изучения методической литературы, мы пришли к выводу, что все основные методы планирования разработаны слабо, они направлены в планируемом в учебно-тренировочном процессе на взрослых спортсменов.

2. Разработанный нами учебный план подготовки обучающихся, который построен на принципах проведения тренировочного занятия через равные промежутки времени, оказал влияние на динамику изменения технической и физической подготовленности обучающихся.

3. Во время проведения эксперимента по применению методики планирования мы убедились, что принципы проведения занятий через равные промежутки времени ускорили динамику роста технической и физической подготовленности обучающихся.

В экспериментальной группе, по сравнению с контрольной группой превышение технической подготовки на 1% и физическая подготовленность на 2 %.

Поэтому, эту методику планирования, можно рекомендовать во время внеурочной деятельности.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Тренировочный процесс по любому виду спортивных игр, предполагает комплексное развитие двигательных качеств и их компонентов, сторон и структуру учебно-тренировочного процесса, учёта анатомо-физиологических и психологических способностей занимающихся. Всё это обуславливает комплексное воздействие на организм занимающихся.

В нашем исследовании мы выявили что построение учебно-тренировочного процесса происходит на основе 5 видов подготовки – теоретической, технической, тактической, психологической, физической и интегральной.

Затем мы рассмотрели физиологические и психологические особенности детей среднего школьного возраста.

Все эти особенности также учитываются нами при построении методики, что очень важно, так как на первом месте для воспитания детей среднего школьного возраста является здоровье, а не результат.

В практической части нами был получен результат исследования.

По 3 тестам, направленных на специальную подготовку учащихся была выявлена следующая динамика. Экспериментальная группа показала результаты намного выше, чем контрольная группа. Это позволяет утверждать, что предложенные упражнения повысят уровень технической и тактической подготовленностив баскетболе .Таким образом, цель нашего исследования – достигнута.

# БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Айропетянц Л.Р., Гадик А.А. Спортивные игры Ташкент : 2 Ибн. Син.2011.-90с.
2. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе Автореф.дис.....канд.пед.наук.-Омск,2009-21с.
3. Арушанова, А. П. Энциклопедия спорта / А. П. Арушанова. – Москва : Просвещение, 2011. – 512 с.
4. Атлетическая подготовка в межсезонье // Планета баскетбол.-2011, №5,6.
5. Бакинов 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.
6. Баскетбол : Учебник для институтов физической культуры // Под. Ред. Ю.М. Портнова.-М.: Физкультура и Спорт, 2011.-350с.
7. Баскетбол. Броски по кольцу : Мастера советуют.//Физкультура в школе - 2010. - №7 - с.15-17.
8. Баскетбол. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР.-М., 2012.
9. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2009.- 100 с.
10. Баскетбол: учебник для ВУЗов физической культуры / под ред. Ю.М. Портного. М: физкультура и спорт,2012.
11. Баскетбол: учебник для институтов физической культуры / под ред. Н.В. Семашко. М: физкультура и спорт,2010.
12. Брауэр В.Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России. // Теория и практика физ. Культуры, -2011.- №1.- С 50-56.
13. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе.-2012.-№6,7- с.17-18.
14. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол - Минск: Полынья , 2011. - 111с.
15. Вальитин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол/. Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. - Киев, 2010.-24с.
16. Вальитин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Академия,2009.-111с.
17. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Машенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 2011.-60 с.
18. Воротынцев, А.И. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев.- Москва: Советский спорт, 2012. - 139 с.
19. Гзовский Б.М., Кудряшов В.А. Студенческий баскетбол / Анализ и упражнения. М.: Вышейная школа, 2010
20. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства.-М.:Агентство «ФАИР». 2007
21. Гостев Р.Г. Физическая культура и спорт в России: состояние и перспективы // Физическая культура и спорт в Российской Федерации / Р.Г. Гостев, С.И. Гуськов. – Москва : Импульс-Принт, 2010. – 438 с.
22. Грасис А.М. Методика подготовки баскетболистов. М., 2011
23. Гуськов С.И. Государство и спорт / С.И. Гуськов. – Москва : 2012. – 176 с.
24. Давиденко, Д. Н. Физическая культура и здоровый образ жизни /Д. Н. Давиденко, // Физическая культура в высших учебных заведениях: ответы на вызовы нового века: Материалы межвуз. научн.-практ.конференции, 16 апреля 2002 г. – М. : МГСА, 2012. – С. 11-13.
25. Данилов В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе .: Атореф.дис.....доктора пед. наук-М.2009.-43с.
26. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт,2008.-58с.
27. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. –6-е изд., доп. И испр. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 444 с.
28. Зельдевич Г.А., Кераминас С.А. Подготовка юных баскетболистов. М.: Физкультура и спорт. 2011.
29. Камалетдинов В.Г. Физкультурно-спортивное движение: управление, пути совершенствования / В.К. Камталетдинов // Теория и практика физической культуры. –2011. - № 4. – С. 19-21.
30. Кедровский Б.Г. Взаимоотношения тренеров с юными спортсменами / Б.Г. Кедровский // Физическое воспитание студентов. -2013. -№ 4. -С. 31-34.
31. Климов С.Е. Дворовый спорт / С.Е Климов. – Москва, 2013.- 99с.
32. Крылько, А. Г. История спорта. Большая энциклопедия / А. Г. Крылько. – СПб : АСТ, 2012. – 465 с.
33. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2011.-136с.
34. Лукьяненко В.П.Физическая культура : основы знаний : Учебное пособие.-Ставрополь : Изд-во СГУ. – 2011. – 224 с.
35. Мельников В. С. Физическая культура: Учебное пособие. - Оренбург: ОГУ, 2010. - 114 с.
36. 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.
37. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физ. культуры. /Под ред. А.А. Гужаловского: - Москва Физкультура и спорт, 2011. - 352с.
38. Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений, М.: Физкультура и спорт, 2010
39. Ростовцев В.Л. Методология организации эффективных двигательных режимов комплексного контроля и тренировки /В.Л. Ростовцев// Вестник спортивной науки. -2011.- № 1. -С. 5-9.
40. 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.
41. 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.
42. Спортивные игры: учебное пособие. / под ред. Ю.Н. Клещева.-М.: Высшая школа, 2005
43. 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 c.
44. Тимушкин, А.В. Физиология физического воспитания и спорта: Учебное пособие /А.В. Тимушкин. –: Изд-во Балашов 2011.-71с.
45. Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги. // Физкультура в школе.-2010.- №1- с 37-40.
46. Федосеев В.В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе-2008.- №2-с.26-27.
47. Физическая культура, здравоохранение и образование / Материалы Всероссийской научно-практической конференции памяти В.С.Пирусского.- Томск, Томский государственный университет, 2010.- 236 с.
48. Хемелик Н.Н. Постарайся попасть в кольцо. - М.: Физкультура и спорт, 2005.-70с.
49. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 2010.-60с.
50. Юдин В.Д. Теория и методика физического воспитания и спорта. – Москва: Инфра-М, 2011. – 280 с.

# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Сводные протоколы

Ведение мяча «змейкой» 30 м (2х15 м).

Экспериментальная группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ф.И.О. | До эксперимента | После эксперимента |
| 1.Веденяева Д. В. | 10 | 7,4 |
| 2. Корнева А. Ф. | 9,8 | 7,0 |
| 3. Шошина К. А. | 10,2 | 7,3 |
| 4. Жирнова Ю. М. | 8,8 | 6,8 |
| 5. Короткова М. В. | 9,4 | 6,8 |
| 6. Чистякова А. А. | 8,4 | 6,2 |
| 7. Доронина И. И. | 8,0 | 6,2 |
| 8. Гусеа А. Н. | 9,0 | 7,5 |
| 9. Осипова В. В. | 9,0 | 7,5 |
| 10. Шарова А. В. | 9.1 | 7,9 |

Контрольная группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ф.И.О. | До эксперимента | После эксперимента |
| 1.Соболева В.Р. | 9,8 | 8,4 |
| 2. Медянцева П.Л. | 9,8 | 9,0 |
| 3. Фофанова А.А. | 10,1 | 9,7 |
| 4. Крамсаева В.М. | 10,8 | 10,3 |
| 5. Молотилена М.В. | 9,9 | 9,8 |
| 6. Оранина С.В. | 8,9 | 8,5 |
| 7. Рыжова Д.Л. | 8,0 | 8,2 |
| 8. Трунова А.А. | 8,6 | 8,1 |
| 9. Воронова Л.Д. | 9,3 | 8,5 |
| 10. Малышевская В.А. | 9,5 | 8,4 |

Броски со средней дистанции за 60 сек.

Экспериментальная группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ф.И.О. | До эксперимента | После эксперимента |
| 1.Веденяева Д. В. | 10 | 18 |
| 2. Корнева А. Ф. | 8 | 14 |
| 3. Шошина К. А. | 12 | 18 |
| 4. Жирнова Ю. М. | 12 | 18 |
| 5. Короткова М. В. | 10 | 18 |
| 6. Чистякова А. А. | 8 | 20 |
| 7. Доронина И. И. | 8 | 18 |
| 8. Гусева А. Н. | 8 | 18 |
| 9. Осипова В. В. | 6 | 16 |
| 10. Шарова А. В. | 10 | 20 |

Контрольная группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ф.И.О. | До эксперимента | После эксперимента |
| 1.Соболева В.Р. | 8 | 12 |
| 2. Медянцева П.Л. | 8 | 14 |
| 3. Фофанова А.А. | 10 | 10 |
| 4. Крамсаева В.М. | 10 | 14 |
| 5. Молотилена М.В. | 12 | 14 |
| 6. Оранина С.В. | 8 | 10 |
| 7. Рыжова Д.Л. | 8 | 14 |
| 8. Трунова А.А. | 10 | 16 |
| 9. Воронова Л.Д. | 10 | 14 |
| 10. Малышевская В.А. | 8 | 12 |

Показатели теста на ведение мяча экспериментальной группы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ф.И.О. | До эксперимента | После эксперимента |
| 1.Веденяева Д. В. | 20,1 | 15,5 |
| 2. Корнева А. Ф. | 19,3 | 16,4 |
| 3. Шошина К. А. | 18,3 | 14,0 |
| 4. Жирнова Ю. М. | 19,6 | 13,3 |
| 5. Короткова М. В. | 21,4 | 14,1 |
| 6. Чистякова А. А. | 20,7 | 15,4 |
| 7. Доронина И. И. | 17,9 | 14,7 |
| 8. Гусева А. Н. | 19,9 | 13,3 |
| 9. Осипова В. В. | 22,4 | 16,4 |
| 10. Шарова А. В. | 19,3 | 14,5 |

Показатели теста на ведение мяча в контрольной группе.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ф.И.О. | До эксперимента | После эксперимента |
| 1.Соболева В.Р. | 21,3 | 20,2 |
| 2. Медянцева П.Л. | 20,2 | 21,5 |
| 3. Фофанова А.А. | 18,3 | 19,6 |
| 4. Крамсаева В.М. | 19,2 | 16,4 |
| 5. Молотилена М.В. | 22,5 | 19,8 |
| 6. Оранина С.В. | 23,4 | 20,7 |
| 7. Рыжова Д.Л. | 18,3 | 17,5 |
| 8. Трунова А.А. | 19,4 | 18,4 |
| 9. Воронова Л.Д. | 21,7 | 19,3 |
| 10. Малышевская В.А. | 20,8 | 18,1 |