

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

Департамент спортивных единоборств им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

БЕЗЧАСНЮК МАКСИМ ОЛЕГОВИЧ

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕСТАНДАРТНЫХ ИГРОВЫХ ЗАДАНИЙ В ОБУЧЕНИИ
ШКОЛЬНИКОВ 13-14 ЛЕТ ЗАЩИТНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В СЕКЦИИ ПО
БАСКЕТБОЛУ (В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ)**

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль)
образовательной программы Педагогическое образование в сфере физической
культуры и спорта

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой
академик РАО, д.п.н., профессор Миндиашвили Д.Г.

30.04.2021

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

30.04.2021

(дата, подпись)

Научный руководитель
д.п.н., профессор Завьялов А.И.

28.04.21

(дата, подпись)

Обучающийся Безчаснюк М.О.

(фамилия, инициалы)

26.04.21

(дата, подпись)

Красноярск 2021

РЕФЕРАТ

На тему: «Использование нестандартных игровых заданий в обучении школьников 13-14 лет защитным действиям в секции по баскетболу (в системе дополнительного образования)»

Ключевые слова: баскетбол, защитные действия в баскетболе, секция по баскетболу, анализ нестандартных методов защиты, школьники 13-14 лет.

Актуальность данного исследования заключается в том, что использование нестандартных игровых заданий в обучении учеников 13-14 лет защитным действиям в баскетболе на дополнительных секциях позволит эффективнее выступать на соревнованиях.

Объектом исследования является учебно-воспитательный процесс на секции по баскетболу учащихся 13-14 лет, **предметом исследования** – процесс обучения учащихся 13-14 лет защитным действиям в баскетболе с использованием нестандартных игровых заданий на секции физической культуры.

Целью исследования является выявление эффективности методики обучения на дополнительных уроках физической культуры школьников 13-14 лет защитным действиям в баскетболе с использованием нестандартных игровых заданий.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы
2. Контрольные испытания (тестирование)
3. Педагогический эксперимент
4. Педагогическое наблюдение
5. Анкетирование
6. Математико-статистическая обработка данных.

Научная новизна исследования заключается во внедрении в

тренировочный процесс нестандартных методов защиты кольца и разработке методических и практических рекомендаций по совершенствованию защитных действий в баскетболе.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования методики обучения защитным действиям в баскетболе с использованием нестандартных игровых заданий учителями физической культуры старших классов, а также педагогами дополнительного образования при организации секционных занятий по месту жительства.

В процессе решения поставленных нами задач мы проанализировали тренировочный процесс в секции по баскетболу и выявили их закономерности по данным анкетирования педагогического наблюдения.

В результате полученных данных мы внесли значительные изменения в тренировочный процесс спортсменов, занимающихся баскетболом, а также предоставили методические рекомендации по постановке нестандартных защитных действий тренерам.

Магистерская диссертация состоит из: 64 страниц, 2 таблиц, 12 рисунков и 64 использованных источников, на которых цель и поставленные задачи были выполнены полностью.

Abstract

"The use of non-standard game tasks in teaching 13-14-year-olds defensive actions in the basketball section (in the system of additional education)»

Keywords: basketball, defensive actions in basketball, basketball section, analysis of non-standard methods of protection, schoolchildren 13-14 years old.

The relevance of this study lies in the fact that the use of non-standard game tasks in teaching students 13-14 years old defensive actions in basketball in additional sections will allow them to perform more effectively at competitions.

The object of the study is the educational process in the basketball section of students aged 13-14 years, the subject of the study is the process of teaching students aged 13-14 years defensive actions in basketball using non-standard game tasks in the physical culture section.

The aim of the study is to identify the effectiveness of the methodology of teaching students aged 13-14 years of age defensive actions in basketball using non-standard game tasks at additional physical education lessons.

Research methods:

1. Analysis of scientific and methodological literature
2. Control tests (testing)
3. Pedagogical experiment
4. Pedagogical supervision
5. Questionnaire Survey
6. Mathematical and statistical data processing.

The scientific novelty of the study is the introduction of non-standard methods of ring protection into the training process and the development of methodological and practical recommendations for improving defensive actions in basketball.

The practical significance of the study lies in the possibility of using the methodology of teaching defensive actions in basketball with the use of non-standard game tasks by high school physical education teachers, as well as teachers

of additional education in the organization of sectional classes at the place of residence.

In the process of solving the tasks set by us, we analyzed the training process in the basketball section and identified their patterns according to the survey of pedagogical observation.

As a result of the obtained data, we have made significant changes in the training process of athletes involved in basketball, as well as provided methodological recommendations for setting non-standard defensive actions to coaches. The master's thesis consists of: 64 pages, 2 tables, 12 figures and 64 sources used, on which the goal and tasks were fully completed

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ЗНАЧЕНИЕ БАСКЕТБОЛА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ 13-14 ЛЕТ	5
1.1. Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания... 6	
1.2. Роль баскетбола в физическом воспитании школьников	8
1.3. Психологическая подготовка баскетболиста	14
1.4. Особенности секции по баскетболу	18
1.5. Характеристика техники защиты в баскетболе.....	24
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ	35
2.1. Организация исследований	35
2.2. Методы исследований.....	36
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРИМЕНЕНИЯ НЕСТАНДАРТНЫХ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ	37
3.1. Организация учебно-тренировочного процесса баскетболистов, направленного на защиту кольца.....	37
3.2. Выявления наиболее эффективных методов обучения защиты кольца.	43
3.3. Содержание методики использования нестандартных игровых заданий в обучении учащихся 13-14 лет, защитным действиям в баскетболе	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	56
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	58

ВВЕДЕНИЕ

Современный уровень развития баскетбола предъявляет высокие требования к физической подготовленности баскетболистов, одной из сторон которой являются обучения учеников 13-14 лет защитным действиям в баскетболе. В ряде видов спорта, в том числе в баскетболе, методика воспитания нестандартных игровых заданий нуждается в дальнейшем совершенствовании.

Уровень и темпы изменения двигательных качеств у детей различного биологического возраста неодинаковы. В то же время, имеющиеся в литературе сведения недостаточно полно отражают уровень показателей защитных действий у подростков, занимающихся баскетболом, что говорит о возможности поиска новых путей и методик по развитию двигательных качеств. В связи с этим, исследования, посвященные анализу развития защитных действий у детей 14 лет, а также разработка комплексов по развитию защитных действий юных баскетболистов, являются актуальными направлениями в теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки.

Актуальность данной работы заключается в том, что использование нестандартных игровых заданий в обучении учеников 13-14 лет защитным действиям в баскетболе на дополнительных секциях позволит эффективнее выступать на соревнованиях.

Проблема исследования заключается в наличии противоречия между необходимостью освоения школьниками защитных действий в баскетболе и недостаточностью разработанности методического сопровождения процесса обучения с использованием нестандартных игровых заданий на дополнительных секциях физической культуры.

Целью исследования является выявление эффективности методики обучения на дополнительных уроках физической культуры школьников 13-14 лет защитным действиям в баскетболе с использованием нестандартных

игровых заданий.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс на секции по баскетболу учащихся 13-14 лет.

Предмет исследования – процесс обучения учащихся 13-14 лет классов защитным действиям в баскетболе с использованием нестандартных игровых заданий на секции физической культуры.

Гипотеза исследования. Предположено, что использование на уроках физической культуры нестандартных заданий при учащихся 13-14 лет защитным действиям в баскетболе позволит повысить:

- качество освоения базовых элементов баскетбола;
- уровень развития специальных физических качеств.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования методики обучения защитным действиям в баскетболе с использованием нестандартных игровых заданий учителями физической культуры старших классов, а также педагогами дополнительного образования при организации секционных занятий по месту жительства.

ГЛАВА 1. ЗНАЧЕНИЕ БАСКЕТБОЛА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ 13-14 ЛЕТ

По теме «Использование нестандартных игровых заданий в обучении школьников 13-14 лет защитным действиям в секции по баскетболу» мы исследовали 64 литературных источника. Все литературные источники распределились по 5 разделам неравномерно (рис. 1).

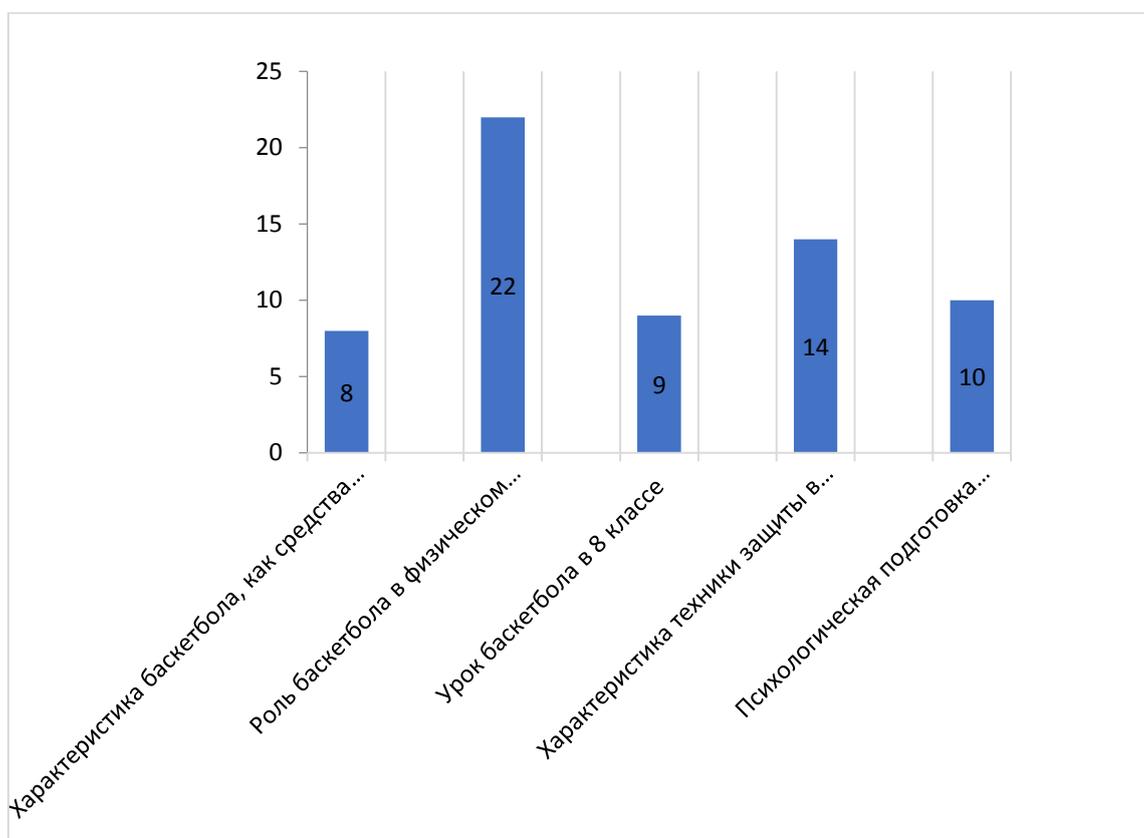


Рис. 1. Распределение литературных источников по выделенным разделам.

Из рисунка 1 видно, что наибольшее количество литературы обнаружено по разделу «Роль баскетбола в физическом воспитании школьников» это связано с тем, что для удачной защиты кольца требуется хорошая физическая подготовка. А меньше всего по разделу Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания это связано с тем, что характеристика баскетбола используется в книгах одна и та же.

1.1. Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания

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

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания [1,16,23,24].

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

В системе народного образования баскетбол включен в программы физического дошкольников, общего среднего, среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования [1,16,24].

Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Не случайно он очень популярен среди школьников. Баскетбол, как важное средство физического воспитания и оздоровления детей, 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.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых юношей и девушек. Такие резервы подготавливаются в детских спортивных [1].

Многолетнее обучение детей требует учета особенностей их возрастного развития, и в связи с этим, тщательного набора средств и методов учебной работы. В настоящее время имеется много пособий, подробно освещающих современную технику баскетбола. В них изложены общие вопросы организации педагогической работы, а также приведены конкретные практические материалы, которые необходимо усваивать в определенном возрасте [1,2,3, 24].

Одна из важнейших задач общеобразовательной школы – воспитание у детей потребности в повседневных занятиях физическими упражнениями. Решение этой задачи требует от учителя физической культуры настойчивости, творчества, много умений и знаний. И прежде всего, надо уметь строить не только свою деятельность, но и деятельность учеников на уроке. Причем так, чтобы она имела свое соответствующее продолжение в форме самостоятельных занятий в домашних условиях с целью физического самосовершенствования. А для этого, в первую очередь, надо знать реальные возможности своих [24].

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры [1,16,23,24].

* * *

Завершая раздел 1.1. Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания можно сделать следующие выводы:

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

2. Во время занятий баскетболом наблюдается увеличение физической выносливости, ловкости, улучшение координации. Игроки учатся работать командой, согласовывать свои действия с партнерами;

3. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств;

4. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

1.2. Роль баскетбола в физическом воспитании школьников

Физическая культура является важным 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.

Физические нагрузки стимулируют передачу нервных импульсов от мышц и суставов, активизируя центральную нервную систему и переводя ее

в состояние повышенной активности. Следовательно, стимулируется работа организма, способствуя повышению способности к восприятию информации.

В таких ситуациях физические упражнения снижают утомляемость нервной системы и человека в целом, стимулируют работоспособность, и закалку иммунитета. Также большая часть упражнений является профилактикой хронических заболеваний и предотвращению проблем с опорно-двигательного аппарата. В современном обществе произошли значительные изменения, связанные с использованием компьютерных технологий, 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 обучающемуся 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 огромной популярностью у молодежи и взрослых.

Физическая активность играет немаловажную роль в становлении крепкого физического здоровья, формировании различных двигательных способностей, а кроме того содействует укреплению общего эмоционального фона, дает психологическую разгрузку и просто приносит удовольствие. Школьникам, особенно детям среднего школьного возраста, просто необходима физическая активность: постоянные умственные нагрузки, долговременное сидение за учебными заданиями, недостаток сна, – всё это приводит к психологической шаткости, срывам и истерикам, нежеланию продолжать что-либо делать дальше. И здесь на помощь приходит физкультура и спорт. Большинство школьников предпочитают активные

виды спорта такие как, футбол и мини футбол, волейбол, хоккей, баскетбол. 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 интенсивностью).

А также 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 команды в целом.

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 определенный набор физических навыков у человека.

Для школьников баскетбол является не только увлекательной атлетической игрой, включенной в учебную программу школы и 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 быстрая смена ситуаций, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнovidной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий как с мячом, так 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 учащиеся 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, центр любого двигательного навыка составляют физические качества. И эффективность этих движений зависит не только от точности 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 обучающихся, 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 уровня 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 процесс воспитания физических качеств, направленный на непосредственное овладение навыками игры (ведение мяча, передачей пасов, 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 влияния для развития выносливости (скоростной и скоростно-силовой);

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

— упражнения общего и специального влияния для развития ловкости (ловкость — это способность двигательным выйти из любого положения, т.е. способность справиться с любой двигательной задачей; правильно, быстро, рационально, находчиво);

— упражнения общего и специального влияния 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 основой физических навыков.

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

Игра в баскетбол действительно является таким средством. Более того баскетбол развивает у учащихся 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.

* * *

Завершая раздел 1.2 Роль баскетбола в физическом воспитании

школьников, можно сделать вывод.

Физическая активность играет немаловажную роль в становлении крепкого физического здоровья, формировании различных двигательных способностей, а кроме того содействует укреплению общего эмоционального фона, даёт психологическую разгрузку и просто приносит удовольствие. Школьникам, а особенно детям среднего школьного возраста, просто необходима физическая активность: постоянные умственные нагрузки, долгое сидение за учебными заданиями, недостаток сна, — всё это приводит к психологической шаткости, срывам и истерикам, нежеланию продолжать что-либо делать дальше. И здесь на помощь приходит физкультура и спорт. Большинство школьников предпочитают активные виды спорта такие как, футбол и мини футбол, волейбол, хоккей, баскетбол. Баскетбол, именно тот вид спорта, который развивает у человека множество различных двигательных способностей.

1.3. Психологическая подготовка баскетболиста

Психическая 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 помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.) [16,22,23,33,34,35,36].

Давно доказано, что успешное выступление в соревнованиях зависит не только от уровня высокой физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности.

Действительно, чтобы реализовать свои физические, технические и тактические способности, навыки, умения, а кроме того, вскрыть резервные возможности, как обязательный элемент соревнования, спортсмену необходимо психологически готовиться к определенным условиям спортивной деятельности. Психологические особенности соревнований, закономерности, причины и динамика предсоревновательных состояний определяет высокие требования к психике спортсмена. Все то, что было отработано и накоплено в процессе обучения и тренировок в течение месяцев или лет, может быть растеряно в считанные минуты, а порой и секунды перед стартом или в ходе спортивной борьбы. Поэтому следует помнить, что психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям есть важный и обязательный элемент обучения и тренировки [33,34,35,36].

Психика, сознание и личностные качества человека не только проявляются, но и формируются в деятельности. Соревновательная деятельность – это особый вид деятельности человека, который может осуществляться только при определенных условиях: соревнования должны быть соревнованиями.

Естественно, что лучшей школой психологической подготовки является участие спортсмена в соревнованиях. Соревновательный опыт в спорте – важнейший элемент подготовки спортсмена. Но каждое соревнование – это и разрядка накопленного нервно- психологического потенциала и не редко причина значительных физических и духовных травм. К тому же, участие в соревнованиях это получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа тренировок, и

приобретение спортивного мастерства спортсмена [50,51,53,54,59].

Психологическую подготовку спортсменов делят на две части: общая психологическая подготовка и психологическая подготовка непосредственно к соревнованию, и матчу.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по настоящему проявляется и закрепляется, но формируется он в тренировочном процессе [41,50,51,53,54,59].

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

— спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде;

— уверенность спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, подготовленность действий, помехоустойчивость;

— боевым духом спортсмена, как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, то есть к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера осуществляет состояние спокойной боевой уверенности.

Психологическая подготовленность юных баскетболистов особенно ярко проявляется в соревнованиях. Официальный матч – это

пробный камень достижений тренера в психологической подготовке команды. В календарной игре спортсмены испытывают предельные напряжения и полностью раскрывают как свои волевые достоинства, так и недостатки. В напряженном матче довольно быстро формируются ценные психологические качества баскетболиста. Учитывая эти особенности соревновательных игр, нужно воспитывать сильных духом игроков в учебных, контрольных, календарных играх. О психологической готовности игроков к матчу особенно необходимо заботиться во время сообщения им установки на игру. Никогда не заострять внимание баскетболистов на сильных сторонах игры противника. Только рассказать об особенностях игры соперников и предложить план нейтрализации их действий [38,41,50,].

Самой важной и трудной борьбой спортсмена является его борьба с самим собой, за преодоление своих психологических недостатков. Один из лозунгов, стимулирующий психологическую подготовку глоссит: «Единственная схватка первостепенного значения – это схватка с самим собой!». Победив собственную слабость, баскетболист больше выиграет в соревновании, чем, если даже содержит победу над несильным противником. И проигрыши сильнейшему может обернуться психологической победой [34,35,36,37].

* * *

Завершая раздел 1.3. Психологическая подготовка баскетболиста можно сделать следующие выводы:

1. Организация психологической подготовки должна быть направлена на формирование средств и качеств личности и психологических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность в 3-х очковом броске.

2. В условиях равной спортивной борьбы лучшая психологическая

подготовленность игроков является решающим фактором, так как дает возможность наиболее эффективно показать физическую, техническую, тактическую и теоретическую подготовленность игроков.

3. Психическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях.

4. Самой важной и трудной борьбой спортсмена является его борьба с самим собой, за преодоление своих психологических недостатков. Один из лозунгов, стимулирующий психологическую подготовку глоссит: «Единственная схватка первостепенного значения – это схватка с самим собой!». Победив собственную слабость, баскетболист больше выиграет в соревновании, чем, если даже содержит победу над несильным противником. И проигрыши сильнейшему может обернуться психологической победой.

1.4. Особенности секции по баскетболу

Одной из самых популярных игр в нашей стране является баскетбол. В игре присутствуют такие движения как; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля мяча, броски и ведение мяча, которые помогают спортсмену осуществлять и показывать эффектную, и 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, уверенность в себе, эмоция коллективизма. Но эффективность обучения зависит, прежде всего, от того, как целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимозависимость физического 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].

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 демонстрирующие 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 учеников на уроке. А для этого, в первую очередь, надо знать реальные способности собственных учеников [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 именно 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 и эмоциональной составляющей.

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 60-70 % при ЧСС 120 ударов в минуту; – упражнения, направленные на обучение скоростному ведению, выполняются с интенсивностью 80 % при ЧСС 140 ударов в минуту. Другой причиной, которая препятствует быстрому и успешному становлению технического мастерства юных баскетболистов, 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.

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 определенных предметных образовательных результатов. В связи с этим учителю необходимо уделять специальное время для одобрения новых технологий и форм контроля в учебной и внеучебной деятельности.

Баскетбол в физическом воспитании обуславливается доступностью, а также является комплексным средством физического развития и включен 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 и 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, возможно, 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.

* * *

Завершая раздел 1.4 Особенности секции по баскетболу, можно сделать следующий вывод.

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 остается соревновательная деятельность.

1.5 Характеристика техники защиты в баскетболе

Усилия команды, стремящейся всеми силами победить, окажутся напрасными, если игроки ее будут допускать серьезные ошибки в защитных действиях.

Технический арсенал нападающего значительно богаче, чем защитника. Опыт показывает, что приемы защиты более универсальны и достаточно эффективны при правильном и внимательном их выполнении.

Приемы игры в защите направлены на противодействие нападающей команде. Основная цель игры в защите – прервать атаку соперника и овладеть мячом до его броска в корзину. Защитник должен постоянно стремиться занять необходимую позицию для предотвращения выхода нападающего к щиту или на выгодное для развития атаки место. Не менее

значимо также умение игрока препятствовать передачам и ловле мяча, ведению и броскам мяча.

Технику защиты подразделяют на две основные группы:

- технику передвижений (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки);
- технику овладения мячом и противодействия (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока).

Основы техники передвижения баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и реализации конкретных игровых положений.

Для передвижения по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки и повороты. Благодаря этим приемам он может выбрать более выгодное место, оторваться от опекающего соперника и выйти в нужном ему направлении для последующей атаки. Кроме того, от правильной постановки ног при движении и соблюдении равновесия зависит эффективность технических приемов с мячом: передачи в движении и в прыжке, ведения и обводки соперника, бросков в прыжке и т.д.

Ходьба используется главным образом для смены позиции в коротких паузах или при снижении интенсивности игровых действий, а также для смены темпа в сочетании с бегом. В отличие от обычной ходьбы баскетболист передвигается на ногах, слегка согнутых в коленях, что способствует для внезапных ускорений.

Бег заметно отличается от бега легкоатлета. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из различных стартовых положений, в любом направлении, лицом или спиной вперед, быстро изменять направление и скорость бега.

Прыжки используют как самостоятельные приемы. Они являются и элементами других приемов техники. В основном прыжки используются для подбора отскока, броска в прыжке из-под кольца, броска со средней и дальней дистанции.

В соответствии с ситуацией игрок использует резкие, внезапные остановки, которые в сочетании с рывками и изменениями направления бега дают возможность на некоторое время освободиться от опеки соперника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий. Остановка осуществляется двумя способами: прыжком и двумя шагами.

Стойка баскетболиста в защите — это наиболее рациональное положение звеньев тела игрока для маневренных защитных действий, позволяющее эффективно препятствовать атакующим намерениям нападающего.

Что касается стойки, то защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и быть готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки корзины и получения мяча. Внимательно следя за своим подопечным, защищающий игрок должен держать в поле зрения мяч и других игроков соперника, для этого защитник должен занять более выгодную позицию.

Разнообразие игровых ситуаций диктует существование нескольких разновидностей стоек. Их различие заключается в расположении и работе ног и рук. В технике защиты выделяют три вида стоек:

- 1) стойка с параллельной постановкой стоп (параллельная);
- 2) стойка с выставленной вперед ногой;
- 3) закрытая стойка.

Стойка с выставленной вперед ногой применяется при держании игрока с мячом, когда необходимо помешать ему сделать бросок или пройти под кольцо для реализации более легкого броска. Игрок располагается, как правило, между нападающим и кольцом. Одну почти выпрямленную ногу он выставляет вперед с постановкой стопы прямо (носком вперед), одноименную руку вытягивает вверх- вперед, не позволяя сделать свободный бросок атакующему. Сзади стоящая нога акцентированно согнута и ставится с разворотом стопы носком наружу, а одноименную ей руку выставляет в

сторону-вниз, чтобы помешать ведению мяча в направлении кольца.

Угол наклона туловища вперед и степень сгибания ног взаимосвязаны и определяются игровой ситуацией. Так, например, когда соперник только что закончил ведение, защитник, максимально приблизившись к нему, полностью выпрямляется и, активно размахивая руками, мешает нападающему прицельно бросить или выполнить точную передачу своему партнеру.

Стойка со ступнями на одной линии (параллельная стойка). Применяется для опеки нападающего с мячом или без мяча вдали от щита, когда нет непосредственной угрозы атаки и взятия корзины, а также при сопровождении перемещения соперника вдоль и поперек площадки.

Характерными для параллельной стойки являются расположение ног ступнями на одной линии чуть шире плеч с разворотом носками наружу и выставление в стороны-вниз рук. Масса тела равномерно распределена на обе согнутые ноги. Туловище слегка подано вперед. Положение головы и спины выпрямленное.

В зависимости от угла сгибания ног в коленных суставах различают три разновидности параллельной стойки защитника:

- высокую (130—145°),
- среднюю (115—130°),
- низкую (менее 115°).

Уровень сгибания ног обуславливается позицией, которую занимает защитник по отношению к собственному щиту и мячу, а кроме того характером оказываемого противодействия. Так, например, противодействие нападающему, ведущему мяч, всегда должно осуществляться в низкой стойке, а при опеке центрального игрока, атакующего спиной к щиту, нужно использовать высокую параллельную стойку.

Следует иметь в виду, что параллельная стойка, являясь менее устойчивой и равновесной, чем стойка с выставленной вперед ногой, в то же

время позволяет защитнику быстрее реагировать, начинать активное противодействие броску и в определенной степени закрывать проход соперника, как в правую, так и в левую сторону. Эту стойку используют в основном для опеки центрального игрока, атакующего спиной вперед и для свободного игрока.

При активной защите используется также так называемая «закрытая стойка», применяется при активных формах защиты и отличается от других видов стоек близким расположением защитника лицом к нападающему, выставлением вперед ближней к мячу ноги сбоку на уровне ног соперника и активным вытягиванием вперед одноименной руки для пресечения возможной передачи. Другой полусогнутой рукой игрок контролирует расположение нападающего для своевременного предотвращения его маневра. При этом он постоянно должен держать в поле зрения мяч и опекаемого игрока, находиться в устойчивом положении на согнутых, пружинящих ногах. Такой стойкой обычно играют при личной опеке или зонным прессингом.

Передвижения. Направление и характер передвижения защитника, как правило, зависят от действий нападающего. Поэтому защитник всегда должен сохранять положение равновесия и быть готовым реагировать на движения атакующего в любом направлении, все время изменяя направления бега в стороны, вперед, назад (часто спиной вперед), управлять скоростью своего передвижения в момент противодействия, а также соперников, наращивая скорость на коротком отрезке дистанции, обеспечивая сокращенный тормозной путь и резкую остановку. Для этого необходимо обладать хорошей координацией и реакцией.

На современном этапе развития игры наблюдается тенденция активизации защитных действий. Она, в частности, проявляется в том, что игроки команд, использующие активные формы борьбы, стремятся перехватить инициативу у нападающих при переходе к защитным действиям

заблаговременно до того, как атакующие успеют совершить бросок. При искусном использовании разновидностей стоек и передвижений в защите становится возможным диктовать (провоцировать) развитие атаки в нужном направлении, чтобы разрушить ее благодаря агрессивным индивидуальным действиям, наигранным групповым и командным взаимодействиям.

Способы бега, рывка, остановок, прыжков, используемых защитником, аналогичны описанным способам, используемым в нападении. В принципе нет кардинальных различий и в технике их исполнения. Ходьбу и медленный бег применяют, противодействуя пассивной игре нападающего; бег спиной вперед — при переходе от нападения к защите; рывки — при стремительной атаке соперника или для максимально быстрого восстановления защитных позиций, а также при перехватах мяча, что касается рывка в нападении, то он необходим, чтобы избавиться от опеки защитника и выбежать на выгодную позицию для получения мяча от партнера. Перечисленные способы передвижений защитник чередует с остановками и поворотами, совершаемыми по ситуации. Прыжки толчком одной или двумя ногами используются при попытках воспрепятствовать броскам мяча соперника либо для овладения мячом при перехватах и борьбе за отскок на щите.

Специфическими в арсенале техники защитника являются передвижения приставными шагами и так называемый скрестный шаг-скачок.

Особенность передвижений приставными шагами заключается в том, что игрок передвигается мягкими «кошачьими» шагами, без подпрыгиваний, на постоянно согнутых ногах приставным шагом, первый шаг делают ногой, ближайшей к направлению движения, второй шаг (приставной) должен быть скользящим. При этом нельзя скрещивать ноги и переставлять толчковую ногу за опорную, чтобы не снижать скорость и маневренность.

Скрестный шаг-скачок позволяет обороняющемуся игроку оперативно переместиться по площадке на небольшом расстоянии. Он используется для

быстрой смены позиции в ответ на перемещение мяча или чтобы неожиданно преградить путь совершающему проход нападающему (без нарушения правила блокировки), так же для перехвата мяча, что позволит создать контратаку. Исполнению скрестного шага-скачка присущ взрывной характер движений. Прием выполняется невысоко над площадкой, без значительных колебаний положения общего центра тяжести. Защитник, находясь в параллельной стойке на согнутых ногах, мгновенно переносит массу тела на переднюю часть ближней к направлению перемещения стопы и мощно отталкивается в сторону. В безопорной фазе он совершает скрестное движение дальней к направлению скачка ногой. И, приземляясь на нее, быстро выставляет толчковую ногу, приходя в устойчивое и. п. (на согнутых ногах с параллельным расположением стоп).

Специфичные моменты в передвижении защитника:

- постоянная смена исходного положения;
- неполная информированность о предстоящем направлении движения вплоть до начала атаки соперника;
- выполнение рывка после предыдущих ускорений;
- необходимость соответствия параметров начального движения параметрам скорости и траектории полета мяча;
- разнообразие и разнонаправленность «пусковых» сигналов (звуковые, направление взгляда соперника, начало движения соперника или партнера, подсказка тренера и т.д.);
- возможность активного старта с предварительного подскока с помощью усилий взрывного характера.

Разновидностям передвижений в защите необходимо обучать одновременно с овладением стойками, что позволяет более совершенно овладеть данным двигательным навыком.

Методика обучения защитным действиям баскетболиста имеет специфические черты, обусловленные решением оборонительных задач. Так,

для эффективной игры в защите важно уметь мгновенно стартовать из непрерывно изменяющихся исходных положений и максимально ускоряться на небольших отрезках дистанции (1 – 5 м). Не менее значима способность быстро принимать решения в ответ на изменяющуюся игровую обстановку, т.е. мобильность.

Учитывая монотонность, характерную для выполнения упражнений из данного раздела техники, рекомендуется в процессе их изучения широко использовать игровой метод.

Первостепенное внимание следует уделять овладению техникой передвижений приставными шагами, которые составляют основу действий защитника.

* * *

Завершая раздел 1.5 Характеристика техники защиты в баскетболе, можно сделать вывод что:

Усилия команды, стремящейся всеми силами победить, окажутся напрасными, если игроки ее будут допускать серьезные ошибки в защитных действиях.

Технический арсенал нападающего значительно богаче, чем защитника. Опыт показывает, что приемы защиты более универсальны и достаточно эффективны при правильном и внимательном их выполнении.

Приемы игры в защите направлены на противодействие нападающей команде. Основная цель игры в защите — прервать атаку соперника и овладеть мячом до его броска в корзину. Защитник должен постоянно стремиться занять необходимую позицию для предотвращения выхода нападающего к щиту или на выгодное для развития атаки место. Не менее значимо также умение игрока препятствовать передачам и ловле мяча, ведению и броскам мяча.

* * *

Проанализировав все источники, можно сделать вывод что:

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

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств;

Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Физическая активность играет немаловажную роль в становлении крепкого физического здоровья, формировании различных двигательных способностей, а кроме того содействует укреплению общего эмоционального фона, дает психологическую разгрузку и просто приносит удовольствие. Школьникам, а особенно детям среднего школьного возраста, просто необходима физическая активность: постоянные умственные нагрузки, длительное сидение за учебными заданиями, недостаток сна, — все это приводит к психологической шаткости, срывам и истерикам, нежеланию продолжать что-либо делать дальше. И здесь на помощь приходит физкультура и спорт. Большинство школьников предпочитают активные виды спорта такие как, футбол и мини футбол, волейбол,

хоккей, баскетбол. 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 интенсивностью).

А также всевозможные сочетания двигательных способностей:

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

Организация психологической подготовки должна быть направлена на формирование средств и качеств личности и психологических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность в 3-хочковом броске.

В условиях равной спортивной борьбы лучшая психологическая подготовленность игроков является решающим фактором, так как дает возможность наиболее эффективно показать физическую, техническую, тактическую и теоретическую подготовленность игроков.

Психическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях.

Самой важной и трудной борьбой спортсмена является его борьба с самим собой, за преодоление своих психологических недостатков. Один из лозунгов, стимулирующий психологическую подготовку глосит: «Единственная схватка первостепенного значения – это схватка с самим собой!». Победив собственную слабость, баскетболист больше выиграет в соревновании, чем, если даже одержит победу над несильным

противником. И проигрыши сильнейшему может обернуться психологической победой

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 остается соревновательная деятельность

Усилия команды, стремящейся всеми силами победить, окажутся напрасными, если игроки ее будут допускать серьезные ошибки в защитных действиях.

Технический арсенал нападающего значительно богаче, чем защитника. Опыт показывает, что приемы защиты более универсальны и достаточно эффективны при правильном и внимательном их выполнении.

Приемы игры в защите направлены на противодействие нападающей команде. Основная цель игры в защите – прервать атаку соперника и овладеть мячом до его броска в корзину. Защитник должен постоянно стремиться занять необходимую позицию для предотвращения выхода нападающего к щиту или на выгодное для развития атаки место. Не менее значимо также умение игрока препятствовать передачам и ловле мяча, ведению и броскам мяча.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1 Организация исследований

1 этап – сбор и анализ литературных источников для определения проблемы и дальнейшего направления исследования. Сбор и анализ литературных источников осуществлялся на протяжении всего процесса обучения.

2 этап – в период с октября до декабря 2020 года было опрошено 100 спортсменов. Тема анкет «Особенности методики обучения защиты в баскетболе». Проводилось анкетирование спортсменов разных возрастов и разной спортивной квалификации с целью выявления особенностей обучения и проведения тренировки.

3 этап – на этом этапе нашей работы было проведено педагогическое наблюдение. Педагогическое наблюдение проходило в период с января по апрель 2020 г., в котором приняли участие спортсмены-баскетболисты из города Красноярск и Норильска. В сумме было проведено наблюдение ста тренировок (n=100). В ходе педагогического наблюдения мы фиксировали время, уделяемое на разные виды деятельности баскетболистов и организацию тренировочного процесса.

4 этап – на этом этапе проводился педагогический эксперимент, который проходил в СОШ №33 города Норильск. В нашем эксперименте приняли участие 20 учеников в возрасте, от 13 до 14 лет. Педагогический эксперимент проходил с целью повысить мастерство защиты своего кольца и увеличить эффективность технических действий. Для этого в тренировочный процесс экспериментальной группы были добавлены задания с моделированием ситуаций наиболее часто встречающихся в баскетболе.

5 этап – на этом этапе мы приступили к анализу и обработке полученных результатов и установлению достоверности полученных результатов.

2.2 Методы исследований

Анализ литературных источников – был использован нами для сбора информации по интересующей нас теме исследований. Благодаря этому методу нам удалось рационально оценивать учебно-тренировочный процесс в баскетболе, а также выявить особенности организации учебного процесса у учеников 13-14 лет.

Анкетирование – техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучения анкет. Нами анкетирование проводилось с целью выявления особенностей обучения и проведения учебно- тренировочного процесса.

Педагогическое наблюдение – метод сбора первичных эмпирических данных, который заключается в преднамеренном, целенаправленном, систематическом непосредственном восприятии и регистрации фактов, подвергающихся контролю и проверке. Нами педагогическое наблюдение было проведено с целью выявления количества уделяемого времени на тренировке на разные виды деятельности у учеников 13-14 лет.

Педагогический эксперимент – это строго контролируемое педагогическое наблюдение, с той лишь разницей, что экспериментатор наблюдает процесс, который он сам целесообразно и планомерно осуществляет. Нами проводился педагогический эксперимент с целью использования нестандартных игровых заданий в обучении школьников 13-14 лет классов защитным действиям на секции по баскетболу.

Метод статистической обработки результатов –мы использовали после планомерного сбора данных на каждом этапе исследования с целью их дальнейшей обработки. Нами проводились вычисления достоверности, разности средних значений по t– критерию Стьюдента.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРИМЕНЕНИЯ НЕСТАНДАРТНЫХ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ

3.1 Организация учебно-тренировочного процесса баскетболистов, направленного на защиту кольца

Анкетирование одно из основных технических средств конкретного социального исследования и применяется в социологических, социально-психологических, экономических, демографических и других исследованиях. В процессе анкетирования каждому лицу из группы, выбранной для анкетирования, предлагается ответить письменно на вопросы, поставленные в форме опросного листа — анкеты.

Анкетирование может проводиться 3 способами:

- 1) анкета заполняется в присутствии сборщика индивидуально; групповое заполнение в присутствии сборщика;
- 2) опрашиваемые самостоятельно заполняют и для сохранения анонимности одновременно сдают анкеты;
- 3) «почтовое» анкетирование, когда анкета раздаётся или рассылается на дом, а затем опрошенным возвращается по почте.

В ходе анкетирования, которое проводилось с октября до декабря 2016 года, было опрошено 100 спортсменов. Тема анкет «Особенности методики обучения защиты в баскетболе». Проводилось анкетирование среди спортсменов от 13 до 14 лет, разной спортивной квалификации с целью выявления особенностей дальнего броска.

Вопросы по анкетам:

1. Занимаетесь ли вы каким ни будь спортом? Если да то каким и какой у вас разряд?

1) Да Б) Нет

Ваш вид спорта и разряд : _____

2. Что для вас идеальная защита в баскетболе ? Опишите его
Описание: _____

3. Учат ли вас разным видам защиты ?

А) Да Б) Нет В) неуверен

4. На какой вы позиции играете?

А) Разыгрывающий защитник Б) Атакующий защитник В) Лёгкий форвард
Г) Тяжёлый форвард Д) Центровой

5. По вашему мнению игрок какой позиции должен стоять во главе защиты ?

А) Разыгрывающий защитник Б) Атакующий защитник В) Лёгкий форвард
Г) Тяжёлый форвард Д) Центровой

6. Вы предпочитаете защищаться « личной » защитой или « зонной »?

А) личной Б) зонной В) не знаю о чем вы

7. Сколько времени вы уделяете защите на тренировке?

Ответ:

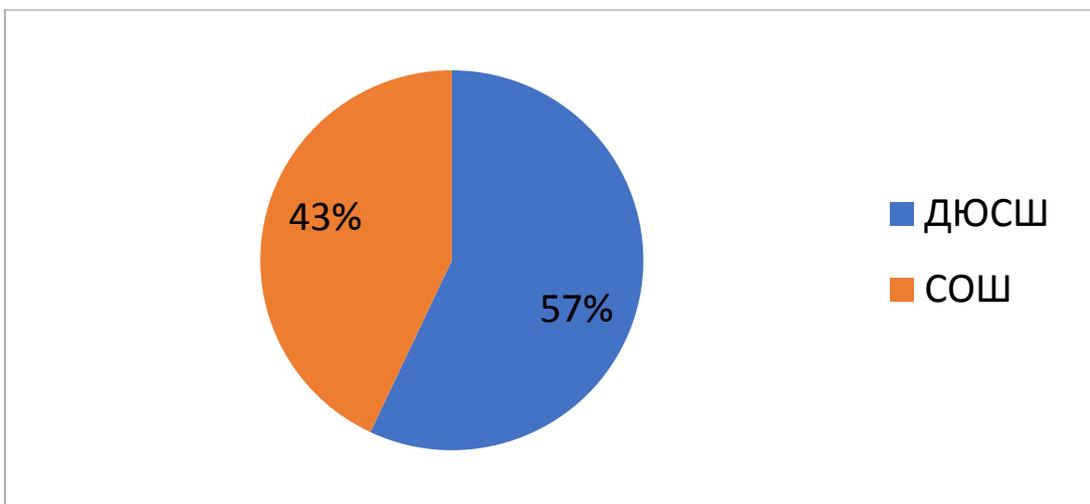


Рис. 1. Где вы занимаетесь баскетболом?

В результате опроса спортсмены мы видим что 57% респондентов ходят на тренировки в ДЮСШ. И 43% занимаются в обычных школах. Благодаря этим данным можно сделать вывод, что большинство респондентов занимаются у квалифицированных тренеров. Что ведет к более качественному тренировочному процессу [1].

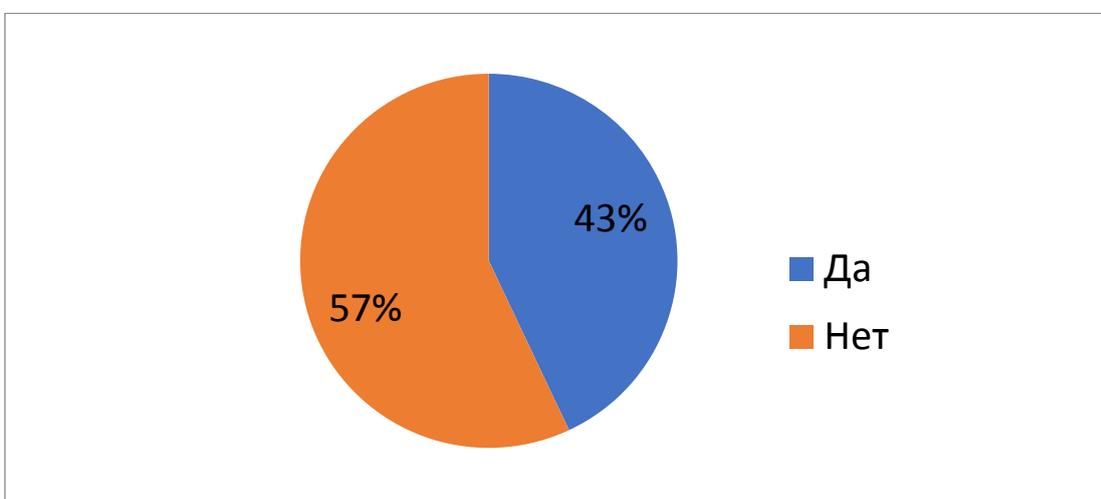


Рис.2. Информированность о защите кольца.

Благодаря анкетированию мы видим что большую часть респондентов(57%) не знает о разновидностях и тонкостях защиты и только 43% респондентов ответили что знают что это такое. Мы видим по результатам анкетирования, что на тренировках не достаточно уделяется времени терминологии что ведет к не знанию названия того

или иного приема

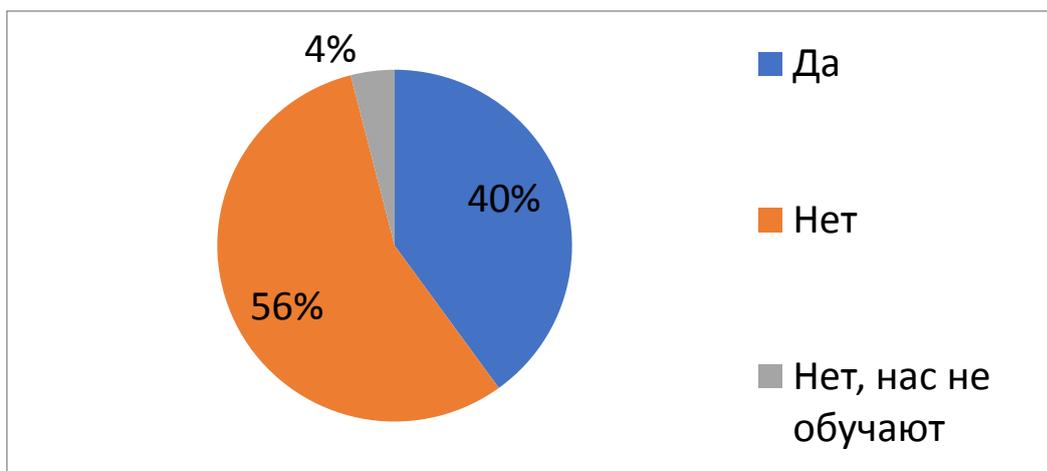


Рис. 3. Учат ли вас разным видам защиты во время занятий ?

В результате опроса спортсмены мы видим что только у 40% респондентов на тренировках происходит конкретное обучение защиты. 56% спортсменов ответили что их не учат и 4% не знают разновидностей защиты. По результатам видно, что тренеры только в половине случаев уделяют время на обучение защиты , это говорит нам о том что лишь половина игроков умеет и использует тонкости защиты на деле[55].

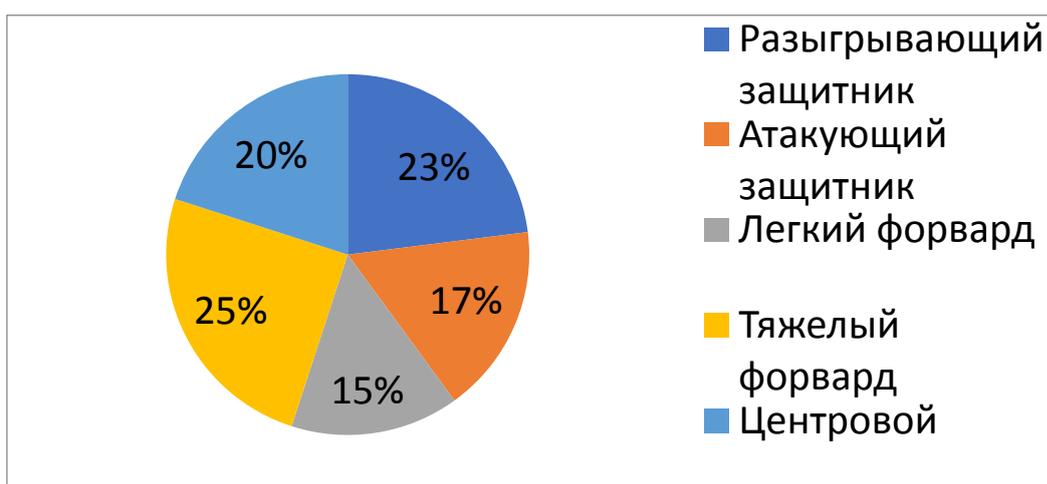


Рис.4 . На какой позиции вы играете?

В результате опроса мы видим что среди респондентов находились игроки разных позиций, благодаря этому мы можем выявить игрок какой позиции наиболее часто первым встретит соперников на защите.

Наиболее часто выполняют прием игроки позиции - тяжелый форвард ведь именно им принять соперника в защите

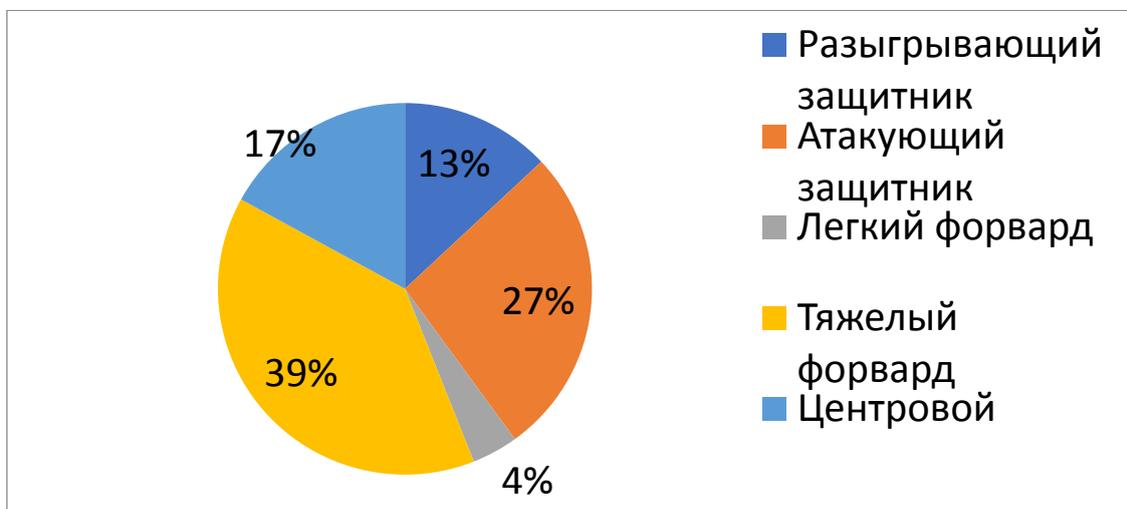


Рис.5. По вашему мнению игрок какой позиции должен стоять во главе защиты?

На вопрос игрок какой позиции стоять во главе защиты 39% респондентов ответили что тяжелый форвард, 27% Атакующий защитник, 17% что должен Центровой, 13% Разыгрывающий и 4% Легкий форвард. Большое количество успешных действий для защиты соевого кольца совершает тяжелый форвард ведь именно он стоит во главе защиты. [30].

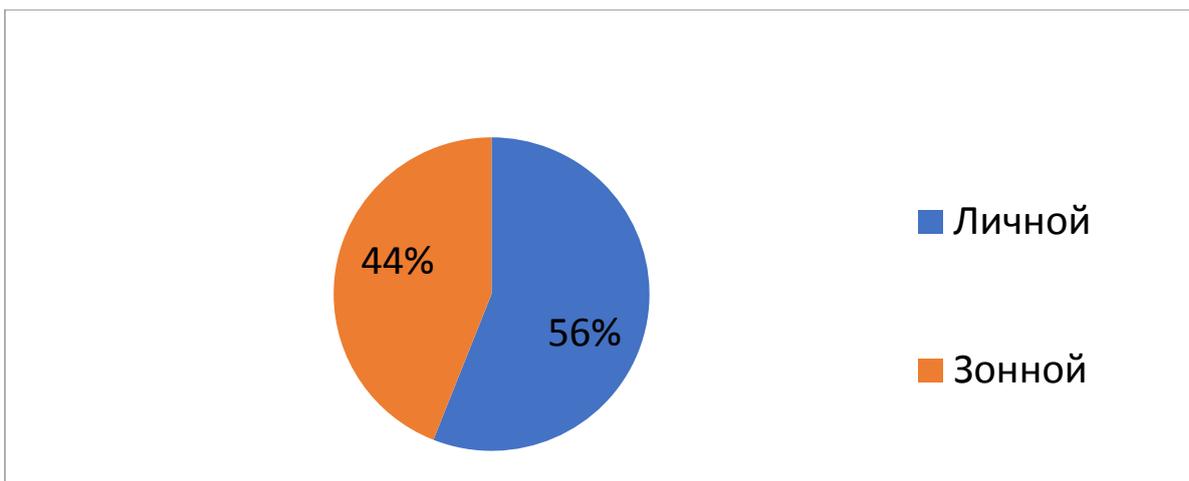


Рис.6 . Вы предпочитаете защищаться «личной» защитой или «зонной»?

Анкетирование показало что большинство игроков (52%) предпочитает личную защиту, 44% лучше перейдут в зонную защиту. Мы видим что большинство респондентов готовы и хотят выполнять личную защиту . Чтобы увеличить вероятность успешной защиты нужно уделять больше времени ей на тренировках [2].

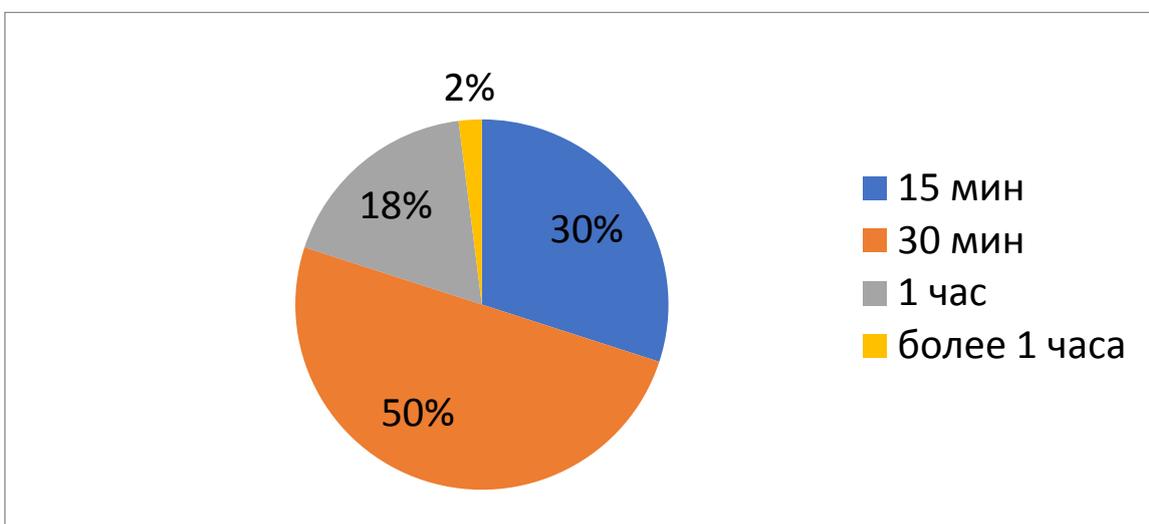


Рис. 7 . Сколько времени вы уделяете защите на тренировке?

Благодаря опросу мы узнали что, у большинства спортсменов уделяется всего лишь 30 мин особенностям защиты (50%). Успешная защита кольца баскетболе может позволить вашей команде выйти вперед, и набрать преимущество.[2].

* * *

Завершая раздел 3.1, можно сделать вывод:

Лучше всего для защиты подходит тяжелый форвард, так же что уделяется не достаточно времени на обучение всех тонкостей защиты. В большинстве случаев у игроков преобладает личная защита. Также стало известно что большинство учащихся хотят и готовы изучать и совершенствовать способы успешной защиты.

3.2. Выявления наиболее эффективных методов обучения защиты кольца.

Нами в период с сентября по декабрь 2020 года было проведено наблюдение, в котором приняли участие учащиеся 13-14 лет из города Норильска. Тренировки проходили у разных групп 2 раза в день. В сумме было проведено наблюдение ста тренировок (n=100).

Протокол наблюдения состоит из 5 вопросов: длительность тренировки; время уделенное защите на тренировках; происходит ли разбор ошибок по завершению тренировки; упор на защиту осуществлял игрок какой позиции; создавались ли игровые ситуации во время тренировок, измерение ЧСС; регистрация ЭКГ.

Все вопросы были подобраны с учетом более проблемных либо важных зон в данном виде спорта. Окончательный выбор вопросов базировался на предварительно проведенном анкетировании.

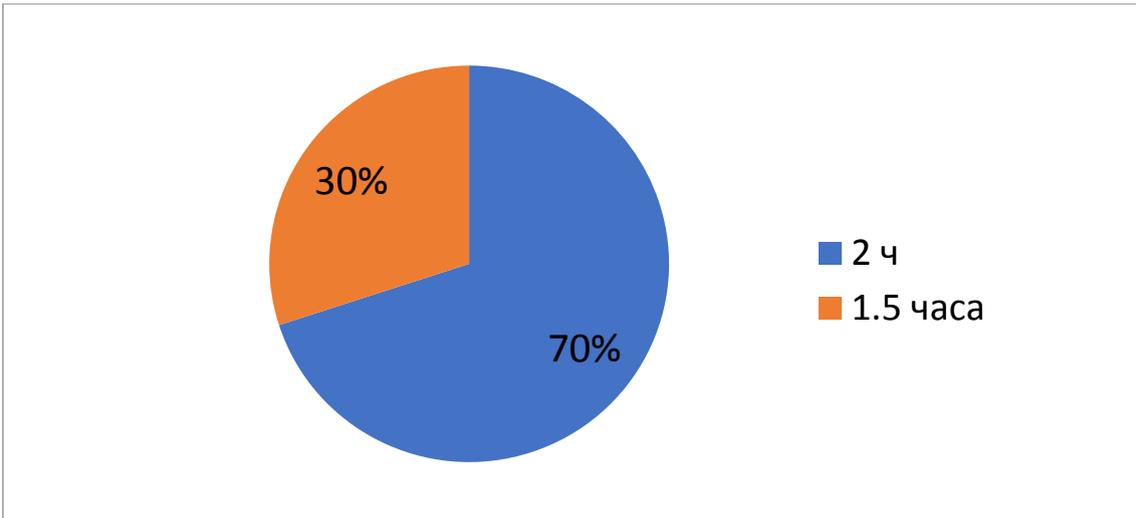


Рис. 8. Длительность тренировки

Наблюдение показало что тренировки в основном длятся 2 часа. Тренировки в баскетболе, как и в других видах спорта, чтобы стать успешным, нужно много работать, развиваться и оттачивать свое мастерство [58].

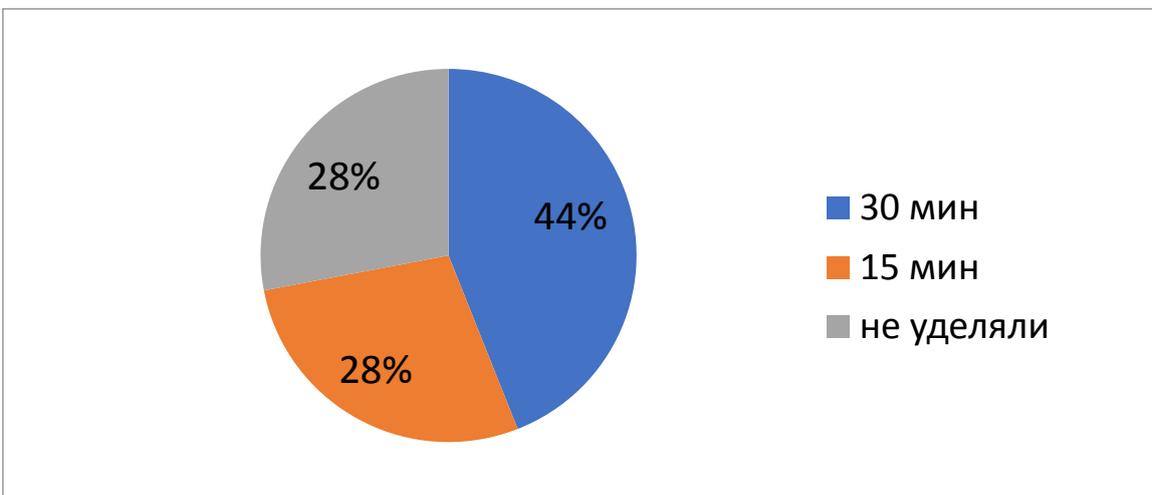


Рис.9. Время уделенное защите на тренировках.

Наблюдение показало, что время уделенное защите на тренировках в 44 случаях превышало 30 мин, в 28 тренировках 15 мин и было 28 тренировок, где время вообще не уделялось.

Измерение ЧСС, регистрация ЭКГ

Стоит отметить, что ни на одной из тренировок не были использованы средства показывающие состояния спортсмена на период тренировки. Поэтому по полученным данным не имеет смысла выполнять графики.

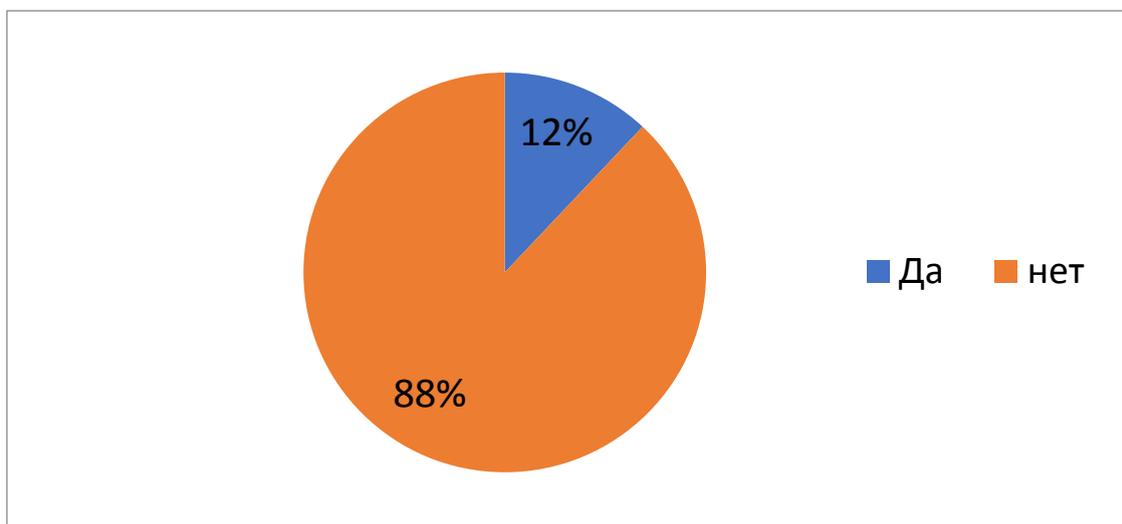


Рис.10. Происходит ли разбор ошибок по завершению тренировки.

Разбору ошибок уделяли время после тренировки только на 12 тренировках в 88 тренировках не уделяли этому внимание. Несомненно для достижения наиболее высоких результатов в баскетболе необходимо проводить разбор всех ошибок после тренировки [34].



Рис. 11. Упор на защиту осуществлял игрок какой позиции

Наблюдение показало, упор на защиту осуществлял игрок какой позиции в большинстве тренировок на игрока позиции тяжелый форвард 47% дальше идет игрок позиции центроаой 28%. Большинство успешных защит в баскетболе выполняет именно тяжелый форвард, ведь именно он стоит во главе защиты. [30].

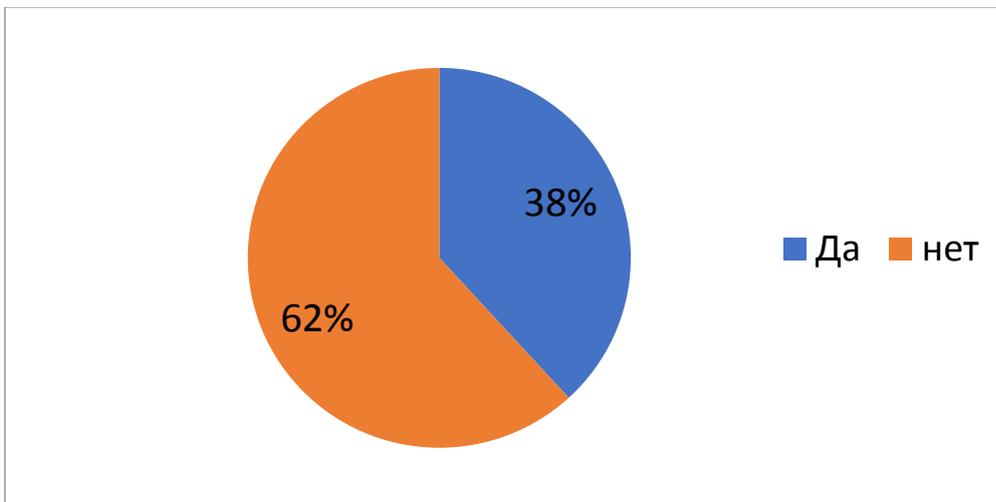


Рис. 12 . Создавались ли игровые ситуации для отработки защиты во время тренировок.

По результатам мы видим, что только в 38% тренировка создавались ситуации похожие на игровые моменты, для лучшей тренировки защиты. В остальных же тренировках (62%) ситуации не создавались.

* * *

Завершая раздел, 3.2., можно сделать вывод:

Что почти полное отсутствие разбора ошибок по окончании тренировки приводит к тому, что учащиеся не знают, где они совершают ту или иную ошибку. Следовательно, они ее не отрабатывают, и это ведет к тому, что упор делается не на серьезные упражнения (такие, как разновидности защиты), а на уже отработанные приемы.

Заключение

Подводя итог по двум наблюдениям, мы можем сделать вывод о том, что грамотная защита играет значительную роль в баскетболе. Это определяется не только тем, что успешно реализованная защита зачастую приводит к контр атаке и набору очков но и то, что баскетболист, способный отлично защищать кольцо – это грозный против которого нужно чательнее протраивать план для успешной атаки. Кроме того, баскетболисты и тренеры уделяют не достаточное количество времени в тренировочном процессе на повышение эффективности данного приема.

Мы по нашим исследователям обнаружили, что нужно создавать новейшие методики и воплощать их в жизнь спортсменов для успешного выполнения защиты. Тренерам надо больше уделять внимание ученикам, как физическом так и психологическом развитии.

Постоянное изменение игровых ситуаций требует высокой аналитической деятельности и быстрого выбора решения. В процессе игры можно получить высокую эмоциональную нагрузку и испытать большую радость и удовлетворение.

3.3. Содержание методики использования нестандартных игровых заданий в обучении учащихся 13-14 лет, защитным действиям в баскетболе

С целью увеличения использования нестандартных защитных дейсвий в соревновательных играх по баскетболу нами разработанная программа тренировок и проведен эксперимент который проходил на базе СОШ №33 в г. Норильске с ноября по апрель 2021 года. В эксперименте приняли участие двадцать спортсменов тренировочной группы в возрасте от 13 до 14 лет. Участники эксперимента были

разделены на 2 группы по 10 человек: контрольная и экспериментальная группа. Контрольная группа тренировалась по своему традиционному учебному плану, в учебно-тренировочный план экспериментальной группы были внесены изменения.

Изменения были направлены на повышение уровня защиты и уверенности при выполнении броска у спортсменов. Нами был разработан комплекс заданий, направленный на решение этих задач.

Блоки Упражнения которые были добавлены в тренировочный процесс экспериментальной группы:

1. Передвижение в защитной стойке 2. Вырывание мяча 3. Перехват мяча при передаче и ведении. 4. Накрывание мяча при броске 5. Взятие мяча после отскока

Блок 1. «Передвижение»

1.1. Занимающиеся выстраиваются в колонну по одному против каждого кольца. Перед направляющим колонны располагается защитник. Направляющий выполняет движение шагом по кругу в области штрафного броска; защитник, передвигаясь в защитной стойке приставными шагами, выбирает наиболее рациональную позицию в зависимости от места нахождения нападающего. Закончив движение, нападающий становится на место защитника, а защитник уходит в конец колонны и т.д.

1.2. Занимающиеся выстраиваются в две колонны. У направляющего одной колонны в руках мяч. Перед направляющим второй колонны защитник. Школьник

№1 выполняет движение по кругу, защитник опекает его. Закончив движение по кругу, школьник I получает мяч от школьника № 2 и выполняет атакующие действия против защитника. После этого защитник становится в конец колонны. Школьник № 2 переходит в конец колонны за школьником через одного. Школьник № I становится защитником и т.д.

Блок 2. Вырывание

2.1. Игра в гандбол, с элементами баскетбола направлено; на вырывание набивного мяча. Без выполнения ведения. Игра на счет до 10

2.2. Упражнений для укрепления кистей и увеличения цепкости пальцев: вырывание набивных мячей, гирь, «блинов» от штанги из рук партнера. до 5 очков

Блок 3. Перехват

3.1. Во всю длину площадки чертятся две параллельные линии, которые делят площадку на три равных коридора. В составе команды пять игроков: правый и левый защитники, центровой, левый и правый крайние. Правый крайний и правый защитник играют только в правом коридоре. Левый крайний и левый защитник играют только в левом коридоре. В ходе игры они могут меняться местами, не выходя за пределы своего коридора.

В центральный коридор можно забегать при бросках мяча в корзину или при ведении мяча по направлению к щиту.

Центровому разрешается играть во всех коридорах. Эта роль обычно поручается хорошо подготовленному ученику. Игра на время подсчитывается наибольшее кол-во перехватов.

3.2. «Зонный баскетбол». Игра способствует изучению простых тактических действий: выбор места на площадке для получения мяча, целесообразное расположение и взаимодействие игроков, перехват мяча во время передачи, держание игрока без мяча и с мячом.

В каждой команде девять игроков: пять игроков выполняют нападающие функции в передовой зоне, остальные четверо защитные функции в тыловой зоне (они противодействуют пяти нападающим противоположной команды).

По условиям игры пятерка нападающих располагается в пяти кругах диаметром 1,5м. каждый. Нападающим разрешается одной ногой выходить из круга, чтобы увеличить зону для ловли мяча от партнеров. Нападающий, получив мяч, может воспользоваться поворотами и шагом в любую сторону

за пределы круга (не смещая осевую ногу). Особенно важно сделать шаг с мячом при передачах. Это помогает игроку освободиться от опекающего его защитника и выполнить свободную передачу партнеру. Четверо защитников противоположной команды ведут борьбу с пятью нападающими. Защитники свободно бегают по площадке, но не имеют права забегать в круг. Защитник пытается перехватить мяч при передачах между нападающими. Если нападающему удалось овладеть мячом, защитник мешает ему выполнить точную передачу. В этих условиях (неплотного единоборства) защитник может выбить мяч из рук, если нападающий не успел сделать поворота или шага назад.

Блок 4. Накрывание при броске

4.1. Класс делится на две равные команды. По 5 мальчиков из каждой команды играют в поле, остальные располагаются пятерками за лицевой и боковыми линиями передовой зоны. Все пятерки, выстраиваются в шеренги: первая пятерка - за правой боковой линией, вторая - за левой боковой и третья - за лицевой. Игра проводится по правилам со следующими дополнениями:

а) игроки, действуя в поле, обязаны направить мяч одному из игроков, стоящему за линиями поля;

б) игроки за линиями поля могут сразу выполнить бросок по кольцу, передать друг другу, передать мяч игроку в поле который должен выполнить бросок по кольцу с места: цель защитников выполнить накрывание при броске и овладение мячом;

в) через определенное время на площадку выходят очередные пятерки, а на их место за линией становятся играющие.

4.2. В парах: один игрок - нападающий, другой - защитник. Нападающий движется от лицевой до лицевой линии в трехметровом коридоре, выполняя рывки, повороты, резкие остановки, финты. Задача защитника - перемещаясь спиной вперед, всё время находиться между

нападающим и своей корзиной: при броске нападающего защитник должен выпрыгнуть и накрыть мяч. Затем партнеры меняются ролями и по другой стороне площадки перемещаются в обратную сторону

а) То же, но нападающий ведет мяч, а защитник, держа руки за спиной или на поясе, должен постоянно занимать правильную позицию.

б) То же, но защитник действует активно, т.е. может выбивать мяч.

Упражнение выполняется 10 минут, подсчитывается кол-во накрываний при броске, кто больше тот победил.

Блок 5. Взятие отскока

5.1. Игра с соблюдением всех правил. Команде играющей в защите, при овладении мячом от щита, прибавляется 2 очка к общему счету игры (мотивация борьбы за отскок)

5.2. Школьникам завязываются глаза, размешают по зонам (5 зон отскока мяча) бросающий школьник подает свисток и бросает мяч, по свистку нападающий и защитник снимают повязки и осуществляют борьбу за мяч: сложность упражнения заключается в том, что игроки не видят из какой зоны будет происходить бросок, так как при броске из зоны один мяч возвращается обратно, а при броске из других зон мяч отскакивает в противоположную зону. При подборе мяча идет игра один на один. Игра на счет по времени 10 минут. Блок 6. Игры на внимание

6.1. «Охотники и утки»

Игра проводится в квадрате 9х9 м. или в круге диаметром около 18 м. Половина играющих располагается перед линиями за кругом равномерно (охотники). Другая половина свободно размещается внутри квадрата – прямоугольника или круга (утки). Задача охотников - попасть волейбольным мячом в «уток», задача последних - поймать как можно больше мячей слету. Установка играющим: «уткам» - стараться поймать мяч, но избегать осаливания; охотникам быстрее выбить «уток».

Охотник по свистку бросает мяч в «утку» любым способом или

передает партнеру. Подстреленная или поймавшая мяч «утка» громко называет свой номер. Игра не прерывается пока не истечет её время – 3 минуты. Тогда игроки меняются ролями. Побеждает команда имеющая меньше «подстреленных уток».

Правила:

— При броске охотникам не разрешается переступить ограничительные линии.

— «Утки» не имеют права задерживать мяч.

— «Утка» считается осаленной при попадании в любую часть тела, кроме головы.

— «Утка поймавшая, но выронившая мяч, считается осаленной.

— За удачный выстрел охотник получает одно очко.

«Подстреленная утка» штрафуетя одним очком, но возвращает себе его при удачной ловле мяча.

6.2. «Разведчики и часовые»

Игра проводится в круге диаметром 2 м. В центре устанавливается волейбольный мяч. Установка играющим:

— «разведчикам» – быстрее унести мяч за круг и не быть осаленным;

— «часовым» – постараться осалить «разведчика».

К мячу вызывается одновременно 2 игрока из двух команд. Задача «разведчика» состоит в том, чтобы, усыпив бдительность «часового», делая различные обманные движения (а часовой их должен повторять), выбежать из круга с мячом в руках. «Часовой» же должен успеть осалить «разведчика», пока тот не вышел с мячом из круга. Учитываются количество движений «разведчика», и время от начала движения до касания мяча. Выигрывает команда, в которой меньше осаленных «разведчиков».

Правила:

— «Часовой» обязан повторить все движения применяемые

«разведчиком», чтобы «усыпить» бдительность «противника».

— «Часовой» может осалить «разведчика» только после того, как тот коснется мяча.

— «Разведчику» разрешается касаться мяча лишь после хотя бы одного обманного движения.

В начале и в конце эксперимента были применены следующие контрольные упражнения.

1. Прыжок вверх с места со взмахом руками (для всех этапов подготовки). Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. В зачет идет лучший результат из трех попыток.

2. Защита кольца от дальнего броска с 3 очковой линии с 3 разных точек. Игрок пытается поставить блок напрыжку который пытается забросить мяч в кольцо, после выполнения броска игрок поднимает самостоятельно мяч и бежит выполнять бросок со следующей точки защитник так же пытается совершить успешную защиту , выполняется 2 круга. Фиксируется количество поставленных блоков (максимальное количество 6 раз).

3. Гонка преследования. Игрок № 1 с мячом располагается у кольца, а игрок № 2 – у стойки в середине центрального круга.

По сигналу учителя игрок № 1 начинает ведение мяча к стойке, обводит ее и выполняет бросок в кольцо после ведения и двух шагов.

Игрок № 2 выполняет ведение мяча, делает два шага и бросает мяч в кольцо, затем повторяет действия игрока № 1. Таким образом, игроки двигаются друг за другом.

На выполнение упражнения дается 2 мин. После этого подсчитывается количество попаданий.

Результаты контрольных испытаний в контрольной группе до и после проведения педагогического эксперимента

Фамилия	Гонка преследования		Блокирование бросков		Прыжок вверх с места	
	До	После	До	После	До	После
Александр А	7	8	2	3	37	39
Иван А	6	7	2	4	30	33
Галина Е	5	5	3	4	27	27
Иван Ж	9	9	5	5	45	48
Виктория К	6	7	3	2	33	34
Ксения К	6	6	3	3	29	30
Александр Л	6	7	4	5	39	40
Егор Р	7	8	3	4	35	36
Сергей В	6	6	4	4	36	36
Анастасия Г	9	8	4	5	38	39
Х_{ср.} ±σ	6.6±0,94	7.1±0,97	3.3±0,97	3.9±0,97	34.9±5,84	36.2±5,69
t	1.21		1.42		0.50	
p	не достоверно		не достоверно		не достоверно	

Обработав полученные результаты в контрольной группе, мы пришли к следующим выводам. За время проведения педагогического эксперимента в контрольном испытании «Гонка преследования» количество успешно реализованных бросков увеличилось на 0,5 раз и прирост результатов составил 7.57%. Количество успешных «Блоков бросков» увеличилось на 0.6 раз и прирост результатов составил 18.1%. Прыжок в контрольной группы повысился на 1,3 раз и прирост результатов составил 3.2%.

Результаты контрольных испытаний в экспериментальной группе до и после проведения педагогического эксперимента

Фамилия	Гонка преследования		Блокирование бросков		Прыжок вверх с места	
	До	После	До	После	До	После
Катерина А	7	9	3	4	33	36

Артем И	8	9	2	3	34	38
Виктор Г	7	7	3	4	38	43
Павел Ж	9	10	5	5	36	40
Дмитрий Н	6	8	3	4	33	38
Никита К	6	8	2	3	45	50
Андрей Р	5	6	3	4	39	44
Егор Е	7	8	3	4	35	38
Кристина С	6	8	4	4	34	38
Полина С	5	7	4	5	35	38
$\bar{X}_{\text{ср.}} \pm \sigma$	6.6±1,29	7.8±1,29	3.2±0.97	4.0±0.64	36.2±3,89	40.5±4,54
t	2.5		2.5		2.33	
p	достоверно		достоверно		достоверно	

Проведя анализ полученных результатов в экспериментальной группе, и отслеживая динамику изменения результатов контрольных испытаний, мы пришли к следующим выводам. За время проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе в испытании «Гонка преследования» количество успешно реализованных бросков увеличилось на 1.2 раз и прирост результатов составил 18.1%. Количество успешных «Блоков бросков» увеличилось на 0.8 раз и прирост результатов составил 25%. Прыжок в контрольной группы повысился на 11.8%.

Заключение по экспериментальной работе

Прирост результатов в контрольной группе оказался недостоверным. В экспериментальной группе прирост результатов достоверен во всех исследуемых нами контрольных испытаниях ($p > 0,05$).

Разработанная нами программа является эффективной, и ее применение может рекомендовано в практической деятельности тренеров-преподавателей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Усилия команды, стремящейся всеми силами победить, окажутся напрасными, если игроки ее будут допускать серьезные ошибки в защитных действиях.

Технический арсенал нападающего значительно богаче, чем защитника. Опыт показывает, что приемы защиты более универсальны и достаточно эффективны при правильном и внимательном их выполнении.

Приемы игры в защите направлены на противодействие нападающей команде. Основная цель игры в защите — прервать атаку соперника и овладеть мячом до его броска в корзину. Защитник должен постоянно стремиться занять необходимую позицию для предотвращения выхода нападающего к щиту или на выгодное для развития атаки место. Не менее значимо также умение игрока препятствовать передачам и ловле мяча, ведению и броскам мяча.

2. Специфика физической подготовки баскетболиста состоит в том, что вначале необходимо создать базу, фундамент для наращивания силы, а затем постоянно ее накапливать. Для этого сначала работают над развитием основных физических качеств человека.

3. В результате проведенного анкетирования и наблюдения мы узнали, что методика обучения и построение тренировки почти не изменилось с годами. А ведь с каждым годом требование к обучению растёт. Это требует поиска новых, более рациональных путей подготовки спортсменов. Постоянное изменение игровых ситуаций требует высокой аналитической деятельности и быстрого выбора решения.

Результаты полученные в экспериментальном исследовании с применением нестандартных заданий в обучении учащихся защитным действиям в баскетболе позволяют сделать вывод об эффективности применения данного комплекса упражнения для развития защитных и

координационных способностей у детей. Использование разработанного комплекса упражнений вносит определенный вклад в теорию и методику физического воспитания в разделе обучения защитным действиям на уроках физической культуры, что позволяет расширить средства физического воспитания и способствует совершенствованию методических особенностей проведения учебного процесса

4. Прирост результатов в контрольной группе оказался не достоверным. В экспериментальной группе прирост результатов достоверен во всех исследуемых нами контрольных испытаниях ($p > 0,05$).

Разработанная нами программа является эффективной, и ее применение может рекомендовано в практической деятельности тренеров-преподавателей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г. Физическое воспитание студенческой молодежи. - Красноярск: КГПУ, 1996.-С.128
2. Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г. Социальные основы физического воспитания в спорте // Развитие образовательного потенциала в условиях реформирования: коллективная монография /под общ. ред. акад. РАО, А.И. Таюрского. – Красноярск: РПЦ «Торос», 2012. С. 208-230
3. Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г. Спортивная тренировка (начало XXI века): монография / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2016. – 312 с.
4. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Профессия тренер // В сборнике: материалы 1-го круглого стола научного совета по физической культуре и спорту отделения образования и культуры РАО. Материалы Международной научно-практической конференции. Москва, 2018. С. 94-100.
5. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Развитие и совершенствование физкультурного образования в России // Современные проблемы теории и практики непрерывного образования: инновационный подход: коллективная монография /под общ. ред. акад. РАО, А.И. Таюрского. – Красноярск, 2013. С. 152-170.
6. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры Ташкент: 2 Ибн. Син.2011.
7. Бакиров А.Б., Чухно П.В. Роль занятий баскетболом в формировании личности /А.Б., Бакиров, П.В. Чухно // Успехи современного естествознания. -2012. - № 5. - С. 109-111.
8. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры // Под. Ред. Ю.М. Портнова. -М.: Физкультура и Спорт, 2013. -351с.
9. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. //Физкультура в

школе - 2011. - №7 - с.15-18.

10. Баскетбол: учебник для ВУЗов физической культуры / под ред. Ю.М. Портного. М: физкультура и спорт,2008.

11. Белаш В.В. Методическое пособие по баскетболу / В. В. Белаш. – Одесса: ВМВ, 2005. – С. 79.

12. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол - Минск: Полынья, 2012. - 112с.

13. Вальтин А. И. Проблемы современного баскетбола. – К.: Друк. концерну Юре, 2004. – С. 101 – 105.

14. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт,1997. – С. 43 – 50.

15. Гаимен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Пер. с англ. Бабровой Т. А. – М.: АСТ: Астрель, 2010. – XVI, 304 с.

16. Грасис А.М. Методика подготовки баскетболистов. М., 2011

17. Ефимов О.А. Баскетбол: навч. посібник / О.А. Ефимов, І.П. Помещикова. Харків: ХДАФК, 2006. – 96 с.

18. Железняк Ю.Д. Портнов Ю.М., Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 521 с.

19. Завьялов А. И. Система плиометрических упражнений – средства повышения мощности // Планета баскетбол. 2006, № 3,4,5

20. Зельдевич Г.А., Кераминас С.А. Подготовка юных баскетболистов. М.: Физкультура и спорт. 2011.

21. Камалетдинов В.Г. Физкультурно-спортивное движение: управление, пути совершенствования / В.Г. Камалетдинов // Теория и практика физической культуры. –2011. - № 4. – С. 19-21.

22. Кедровский Б.Г. Взаимоотношения тренеров с юными спортсменами / Б.Г. Кедровский // Физическое воспитание студентов. -2013. - № 4. -С. 31-34.

23. Климов С.Е. Дворовый спорт / С.Е. Климов. – Москва, 2013.- 99с.
24. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2011.-136с.
25. Кузнецов В. В. Специальная силовая подготовка спортсмена. М., «Сов.Россия»;2001 , - 208 с.
26. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. — СПб.: Издательство «Лань», 2005. — 384 с
27. Мельников В. С. Физическая культура: Учебное пособие. - Оренбург: ОГУ, 2010. - 114 с.
28. 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.
29. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера [Текст]: учебник/ В.Н. Озолин. - М.: Издательство «АСТ», 2013.- 864 с.
30. Основы математической статистики: Учебное пособие для институтов физической культуры. / Под ред. В.С.Иванова. - М.: Физкультура и спорт, 2006.
31. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физ. культуры. /Под ред. А.А. Гужаловского: - Москва Физкультура и спорт, 2011. - 352с.
32. Павлович М. основы физической подготовки: Методическое пособие / пер. с сербского Г. Владимиров; спорт. Ред. В. Белаш. – Николаев; Южный, 2006. – 84 с.
33. Пайе Б., Пайе П. Баскетбол для юниоров: 110 упражнений от простых до сложных. Пер с англ. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 352 с.
34. Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений, М.: Физкультура и спорт, 2010
35. 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.

36. Ростовцев В.Л. Методология организации эффективных двигательных режимов комплексного контроля и тренировки /В.Л. Ростовцев// Вестник спортивной науки. -2011.- № 1. -С. 5-9.

37. Сапин М.Р., Швецов Э.В. Анатомия человека / Серия «Среднее профессиональное образование», – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 368 с.

38. 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.

39. Современная система спортивной подготовки: Учебное пособие. / Под ред. В.Л. Сыча, Ф.П. Сулова, Б.Н. Шустина. - М. .: Физкультура и спорт, 2005.

40. Спортивная метрология. Учеб. Для ин-ов физ. культ./ Под ред. В.М. Зациорского.-М.: Физкультура и спорт, 2004.

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», 2011. - 530 с.

42. Спортивные игры: учебное пособие. / под ред. Ю.Н. Клещева.-М.: Высшая школа, 2007

43. Спортивные игры: учебное пособие. / под ред. Ю.Н. Клещева.-М.: Высшая школа, 2009

44. 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.

45. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. - М.: Физкультура и спорт, 2006

46. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учебник / под ред.
47. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт, 2008.- 219 с.
48. Тимушкин, А.В. Физиология физического воспитания и спорта: Учебное пособие /А.В. Тимушкин. – Балашов 2008.-71с
49. Тимушкин, А.В. Физиология физического воспитания и спорта: Учебное пособие /А.В. Тимушкин. –: Изд-во Балашов 2011. -72с.
50. Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги. // Физкультура в школе. - 2011.-№1- с 37-40.
51. Фарфель В.С. Управление движением в спорте. - М.: Физкультура и спорт,2006.
52. Федосеев В.В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе- 2009.- №2- с.27-29.
53. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 2011.-61с.
54. .Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Академия, 2010-112с.
55. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата / под общ.ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — М. : Издательство Юрайт, 2014. — 367 с. — Се-рия : Бакалавр. Академический курс.
56. .А. А. Полозов, Н. Н. Полозова Модули психологической структуры в спорте: монография [Текст] / А. А. Полозов, Н. Н. Полозова. – М. : Совет ский спорт, 2009. – 296 с.
57. Практикумпоспортивнойпсихологии / Подред. И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — 288 с: ил. —(Серия«Практикумпопсихоло-гии»).
58. Гогунув Е.Н., Мартьянов Б.И.Психология физического

воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2000. -288с.

59. Акимова Л.Н. Психология спорта: Курс лекций. – Одесса: Студия «Негоциант»,2004. – 127 с.

60. .Педагогическаяпсихология: Учеб. для студ. высш учеб заведений / Под ред. Н.В. Ключевой. - М.: П24 Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 400 с

61. В.А Иванченко. Секреты вашей бодрости. Издательство Знание. 1991-253с.

62. Дубровский В.И. Д79 Спортивная медицина: Учеб.для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., доп. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС 2002.—512 с

63. Макарова Г.А , Локтев С.А Медицинский справочник тренера, советский спрот, 2006-587с.

64. Михайлов С.С Спортивная биохимия: учебник для вузов и колледжей физической культуры, Советский спорт 2004-220с.