

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

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Черняк Кирилл Владимирович
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**Методика развития ловкости обучающихся младшего школьного
возраста на уроках физической культуры посредством баскетбола**

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы: Физическая
культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

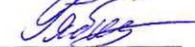
Зав. кафедрой д.п.н., профессор Л.К. Сидоров

14.06.2022 


(дата, подпись)

Руководитель

к.п.н., доцент кафедры ТОФВ С.П. Рябинин

Дата защиты 14.06.2022 

Обучающийся К.В Черняк

14.06.2022 

(дата, подпись)

Оценка _____

(прописью)

Красноярск, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	7
1.1 Общие представления о ловкости.....	7
1.2 Особенности развития ловкости в младшем школьном возрасте	8
1.3 Баскетбол как средство развития ловкости	12
2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	17
2.1 Методы исследования	17
2.2 Организация исследования.....	18
2.3 Этапы исследования	19
3. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭКСПЕРИМЕНТА.....	20
3.1 Экспериментальная методика развития ловкости обучающихся младшего школьного возраста посредством баскетбола	20
3.2 Анализ результатов исследования	29
ВЫВОДЫ	39
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	41
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	42

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Развитие двигательных качеств и способностей является важнейшей задачей физического воспитания детей младшего школьного возраста, имеет принципиальное значение в период обучения в начальной школе. Для обучающихся младшего школьного возраста очень важно на начальных этапах обучения в школе научиться согласованности движений, быстро осваивать новый, незнакомый, диапазон двигательных действий, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Все эти компоненты успешно объединяются в таком понятии как ловкость.

Ловкость – двигательное качество, которое является сложным по структуре, уровень его развития определяют многими факторы. Наибольшее значение имеет высокоразвитое мышечное чувство и пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления пластичности корковых процессов, зависит образование координационных связей и быстрый переход от одних установок и реакций к другим. Кроме этого уровень развития физических качеств зависит не только от физических, но и психических факторов, в частности, от степени развития интеллектуальных и волевых качеств. Развитие физических качеств необходимо осуществлять гармонично, согласно сенситивным периодам развития физических качеств. Психологические и анатомо-физиологические явления, проявляемые в физическом качестве, делают его сложнее, чем больше их присутствует в нем.

Основным положением в методике развития ловкости обучающихся на занятиях физической культурой является систематическое и последовательное обучение новым разнообразным двигательным действиям (навыкам, умениям) и создание на этой основе более сложных форм координации движений. [9]

Уроки физкультуры в школе становятся для большинства детей практически единственным средством поддержки минимального уровня

физической активности, необходимого для нормального функционирования организма и физического развития [11].

В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. На текущем этапе наблюдается низкий уровень двигательных способностей в начальных классах. Одним из эффективных путей решения сложившейся проблемы является включение в программу по физической культуре в школе спортивных игр таких как баскетбол и др. Об эффективности уроков физической культуры игровой направленности свидетельствуют результаты ряда исследований.

Целенаправленное формирование двигательных качеств позволяет значительно повысить уровень физической подготовленности детей, успешно решать вопросы подготовки их к спортивной деятельности и взрослой жизни. Весьма перспективным с этой точки зрения являются занятия младших школьников баскетболом. При помощи игры в баскетбол учащиеся развивают такие способности ловкости как ведение мяча, четкая передача мяча товарищу по команде, обход конкурента, попадание в кольцо. Впрочем, для того, чтобы эти способности были максимально точны и эффективны во время игры, учащийся должен владеть хотя бы базовой степенью физической подготовки.

Баскетбол состоит из всевозможных перемещений (ходьба, бег, прыжки) и своеобразных двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т. д.), а еще с мячом (ловля, передача, ведение, броски), что требует использование высокоскоростные, скоростно-силовые и координационные возможности, гибкость и выносливость.

При занятии баскетболом развивается глазомер, расширяется угол зрения, многообразие перемещений содействует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и работы всех

систем организма. Игра в баскетбол позитивно воздействует на развитии координационных и высокоскоростных возможностей, что значимо, как в профессиональной работе игроков, так и в будничной жизни обучающихся. В этой связи проведенное исследование представляется актуальным и значимым.

Несмотря на целый ряд научных исследований, посвященных совершенствованию процесса физического воспитания младших школьников, до сих пор, по мнению специалистов, не произошло кардинальных изменений в решении этой проблемы [4]. Проблема развития ловкости на занятиях физической культурой приобретает решающее значение для детей младшего школьного возраста. Поиск эффективного содержания, методов и форм организации двигательной деятельности школьников в настоящее время ведется достаточно мало.

Цель исследования - научное обоснование экспериментальной методики развития ловкости обучающихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры посредством баскетбола.

Объект исследования - учебно-воспитательный процесс с обучающимися начальных классов.

Предмет исследования - методика развития ловкости посредством баскетбола обучающихся младшего школьного возраста на уроках по физической культуре.

Гипотеза исследования: мы предположили, что применение экспериментальной методики развития ловкости посредством баскетбола обучающихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры позволит улучшить показатели ловкости за короткий период времени, если будут соблюдены следующие условия:

- учет возрастных и гендерных особенностей;
- характер отдыха между упражнениями;
- количество повторений;
- интенсивность выполнения упражнений.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по данной теме.
2. Разработать экспериментальную методику развития ловкости обучающихся младшего школьного возраста на уроках по физической культуре.
3. Провести педагогический эксперимент и проверить эффективность экспериментальной методики развития ловкости обучающихся младшего школьного возраста на уроках по физической культуре.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Общие представления о ловкости

Под физическим качеством ловкости понимается единство взаимодействия функций центрального и периферического управления двигательной системой человека, позволяющих перестраивать биомеханическую структуру действий в соответствии с меняющимися условиями решения двигательной задачи. Ловкость выражается через совокупность координационных способностей, проявляющихся при условии сохранения устойчивости тела и необходимой амплитуды движений.

Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий. Новизна разучиваемого упражнения поддерживается повышением координационной трудности и созданием затрудняющих внешних условий. Решение двигательных задач предполагает выполнение освоенных двигательных действий в незнакомых ситуациях.

Ловкость – качество человека быстро, оперативно, целесообразно осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

Ловкость относится к числу основных физических качеств. Ловкость достаточно хорошо развивается в процессе индивидуальной жизни человека, в том числе при спортивной тренировке. Качество ловкости представляет собой сложный комплекс способностей.

Ловкостью считают:

- 1) способность создавать новые двигательные акты и двигательные навыки;
- 2) быстро переключаться с одного движения на другое при изменении ситуации;

3) выполнять сложно координационные движения.

Под ловкостью понимают определенные творческие способности человека незамедлительно формировать двигательное поведение в новых, необычных условиях, а также их координационные возможности.

Критериями ловкости являются: координационная сложность, точность движения и быстрое их выполнение.

Для развития ловкости в процессе тренировки требуется варьировать различными условиями, выполняя одни и те же двигательные действия, использовать срочную дополнительную информацию о результате движений, быстрее принимать решение в условиях дефицита времени.

Наиболее эффективным методом воспитания ловкости является игровой метод с дополнительными заданиями и без них. Игровой метод с дополнительными заданиями предусматривает выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т. п. Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи ученик должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации.

Например, при игре в баскетбол во время атаки школьник должен сам прогнозировать возможность возникновения той или иной двигательной задачи, а, следовательно, и ее решения посредством того или иного двигательного действия (бросать ли мяч по кольцу, или отдать его партнеру, или создать трудности передвижению соперника).

1.2 Особенности развития ловкости в младшем школьном возрасте

Кратко охарактеризуем особенности развития ловкости у детей младшего школьного возраста.

Ловкость. Амплитуда колебаний тела при естественном удобном стоянии на горизонтальной поверхности уменьшается у детей до 12 лет; с 8 до 10 и с 11 до 12 лет это уменьшение является достоверным, а затем

становится не достоверным. Ходьба достигает наибольшей прямолинейности у 13-летних школьников. Наибольшее интенсивное развитие функции динамического равновесия происходит у детей 7-10 лет. Так, до 10 лет в среднем за год величина отклонений от прямой уменьшается на 10,2 см, а после 10 лет - на 3,7 см.

Пространственная ориентировка: человек развивается с возрастом гетерохронно. Способность прогнозировать предстоящие события наиболее эффективно совершенствуется у школьников средних и старших классов. У младших школьников план действия вырабатывается труднее и со значительными ошибками. В этом школьном возрасте от 7—8 до 11—12 лет целесообразно воздействовать на развитие функции, обеспечивающих предварительную оценку времени начала действия.

Динамика временных параметров реакции переключения у школьников 7—17 лет свидетельствует, что сенситивными периодами развития способности перестраивать движения в соответствии с внешними условиями является возраст от 7—8 до 11—12 лет и после 14—15 лет вплоть до 17 лет. Развитие пространственной ориентировки осуществляют в несколько этапов.

На первом этапе развивают способность отвечать заранее обусловленным двигательным действием на хорошо известный ученику сигнал. Например, метание теннисного мяча в ту мишень, которую указывает учитель с помощью светового (звукового) сигнала.

На втором этапе развивают способность корректировать двигательное действие в соответствии с изменяющимися условиями выполнения. Например, метание мяча в движущуюся с разной скоростью (или направлением) мишень. На последующем этапе развивается способность использовать именно то двигательное действие, которое в наибольшей мере соответствует внезапно возникшей ситуации. Для развития подобной способности прибегают к разнообразным подвижным и спортивным играм.

Точность пространственных перемещений: в отдельных суставах прогрессивно увеличивается от 7 до 12 лет. Средствами ее развития являются

упражнения на воспроизведение поз человека, где параметры расположения тела и его звеньев задаются преподавателем. Развитие точности пространственных ощущений осуществляется в несколько этапов.

На первом этапе с помощью простых упражнений у детей развивают чувство оценивать пространственное расположение отдельных звеньев тела (например, отведение руки на 45° или наклон туловища под углом в 90°).

На втором этапе предлагается воспроизвести различные позы по заданию. Усложнение осуществляется за счет воспроизведения поз в сочетании передвижением. Например, во время ходьбы по сигналу преподавателя школьники останавливаются и воспроизводят требуемую позу. На третьем этапе развитие точности пространственных перемещений достигается посредством самостоятельного выбора поз и словесного отчета ученика о параметрах выполненного действия. Учитель оценивает соответствие параметров позы с информацией ученика. Трудность повышается при усложнении структуры упражнений (выдержать пространственные параметры не одного, а нескольких звеньев), при воспроизведении позы с «выключенным зрением», при использовании отягощений. В последнем случае необходимо учитывать, что мышечные усилия, составляющие до 5% максимального усилия, повышают точность, до 30—40% — почти не нарушают ее, свыше 40—50%—снижают пространственную точность движений.

Точность воспроизведения силовых параметров: двигательное действие интенсивно нарастает в возрасте от 8 до 16 лет, однако способность оценивать вес предметов развивается у детей в основном от 8 до 10 лет, а способность воспроизводить величину мышечного усилия в изометрических условиях интенсивно нарастает после 11 лет и достигает максимума к 15—16 годам. По сравнению с детьми младшего школьного возраста у подростков точность дифференцирования мышечных усилий улучшается примерно в два раза. Основными упражнениями, развивающими точность дифференцирования мышечных усилий, являются упражнения с

отягощениями, где вес предметов строго дозируется. Вместе с этим используются прыжки в высоту и в длину, метание спортивных снарядов различного веса, а также упражнения с динамометром (воспроизведение заданного усилия).

Точность различения временных параметров двигательного действия («чувство времени») наиболее интенсивно развивается в младшем школьном возрасте. Содействуют развитию упражнения, позволяющие изменять в большом диапазоне продолжительность движений. Для этого, как правило, используются технические средства.

Наконец школьники учатся сами распознавать временные параметры. После выполнения упражнения с выбранной ими скоростью передвижения сообщают о предполагаемом результате преподавателю.

Возрастные изменения развития выносливости к скоростно-силовым усилиям у детей младшего и среднего школьного возраста свидетельствуют, что с возрастом наиболее быстрый темп прироста наблюдается с 9 до 10 лет. У мальчиков наблюдается прирост показателей с 8 до 10 лет и с 10 до 11 лет.

Таким образом, младший школьный возраст представляет собой наиболее интенсивное развитие ловкости. Это связано с созреванием высших центров регуляции движения. Кроме того, отмечаются выраженные различия развития ловкости у мальчиков и девочек – они не совпадают по темпу, и по временным рамкам. Эти особенности необходимо учитывать при проведении занятий по развитию ловкости у детей младшего школьного возраста.

1.3 Баскетбол как средство развития ловкости

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. Это способствует улучшению деятельности всех систем организма, формирует координацию [20].

Кроме того, занятия баскетболом помогают формировать такие морально-психологические качества как настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

Баскетбол, нашел широкое применение в различных этапах физкультурного движения, поскольку является эффективным средством физического воспитания. Определены подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития ловкости, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силы, выносливости, быстроты, гибкости).

Но прежде всего, игра в баскетбол положительно сказывается на развитии координационных и скоростных способностей, а также ловкости и всевозможных сочетаний этих групп способностей [10].

Баскетбол как особенно подвижная игра с максимальным уровнем физической нагрузки решает задачи по укреплению здоровья школьников, развитию быстроты реакции и ловкости, а также закаливанию их характера, воспитанию духа коллективизма и соперничества, ответственности [8].

Развитие двигательных способностей или навыков – это долгий, сложный и кропотливый процесс, позволяющий довести выполнение некоторых простых актов до автоматизма. Посредством игры в баскетбол

школьники развивают такие навыки как ведение мяча, точная передача мяча товарищу по команде, обход соперника, попадание в кольцо. Однако, чтобы эти навыки были предельно точны и эффективны во время игры, необходимо иметь хотя бы базовый уровень физической подготовки. Более того баскетбол развивает 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 школьников, положительно влияют на их здоровье [7].

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т. д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски), что, в свою очередь, требует применения скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости [9]. При систематических занятии баскетболом развивается глазомер, расширяется поле зрения, разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельность всех систем организма [1].

Таким образом, баскетбол занимает достойное место в системе физического воспитания детей младшего школьного возраста, поскольку является эффективным средством их физического развития. Систематические занятия баскетболом способствуют возрастанию функциональных возможностей организма, в том числе – двигательных способностей.

Специфической особенностью игры в баскетбол считается всеохватывающее проявление буквально всех физических свойств. Впрочем, проигрывание отдельных способов техники игры случается под символом реализации базисных для них компонент физиологического потенциала. Так, к примеру, более важными для ловли мяча считаются двигательные способности; передачи мяча связаны с необходимым уровнем становления скоростно-силовых свойств верхних конечностей и видов быстроты,

действенное внедрение ведения мяча настоятельно просит высочайшую степень становления координационных возможностей, ловкости-х и высокоскоростных свойств, а для бросков мяча в корзину главенствующими выступают координационные возможности и скоростно-силовые свойства.

К формированию взаимосвязей меж компонентами технической и физиологической подготовленности занимающихся необходимо приступать по мере становления на должном уровне базовых телесных возможностей и овладения здоровой структурой технических способов.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Баскетбол.

Ключевые слова:

Стойки. Передвижения по площадке. Остановка после бега. Передача мяча. Ведение мяча. Броски.

Основные понятия:

Стойки защитника и нападающего. Основная стойка вратаря. Передвижения по площадке. Остановка после бега. Передвижение вратаря. Передача мяча. Ведение мяча. Броски.

Основные правило игры.

В баскетбол играют на площадке 28 х 15 м, ограниченной со всех сторон линиями (боковой и лицевой), средняя линия с кругом в центре поля, две трапеции (длиной 5 м 80 см) с каждой стороны площадки, начинающиеся от лицевых линий. На площадке выделена зона 3-очкового броска, ограниченная радиусом длиной 6 м 25 см. Высота корзины от игрового поля 3 м 05 см.

В баскетбол играют мячом от 567 до 650 г.

Состав команды – 12 человек: 5 полевых игроков и 7 запасных. Форма игроков единая, номера с 4 по 99.

В баскетбол играют две команды по 5 человек. Каждая команда старается забросить мяч в корзину соперника.

Игра начинается спорным броском, при котором два игрока разыгрывают мяч, касаясь его один или два раза, но сами при этом не имеют права

ловить мяч. Игроки на площадке могут передвигаться без мяча, вести мяч, передавать его, ловить, бросать в корзину, перехватывать, вырывать, выбивать, ловить отскочивший от пола мяч.

Правила игры запрещают столкновения, удары, захваты, толчки, подножки. За все эти нарушения игрокам записывается персональное замечание – фол – и мяч передаётся команде соперника, которая вбрасывает его из-за боковой линии. При пяти фолах участник удаляется из игры. Другие нарушения правил, которые рассматриваются как ошибки: бег с мячом в руках – пробежка, ведение двумя руками или повторное ведение – двойное ведение, выбивание мяча за пределы площадки, игра ногой.

После результативного броска мяч вводится из-за лицевой линии. За результативный бросок команда получает 2 очка, со штрафного броска – 1 очко, из-за б-метровой зоны – 3 очка. Если игрока во время броска ударили или толкнули и мяч не попал в корзину, то этот игрок производит 2 штрафных броска, а если совершается 3-очковый бросок – 3 штрафных броска. Для того чтобы выполнить бросок, команде даётся 30 с, если за это время бросок не произведён, мяч передаётся сопернику и вводится из-за боковой линии. Нападающим не разрешается находиться под корзиной соперника (в зоне) больше 3 с. Если игрок стоит с мячом более 5 с, мяч у команды отбирается. Побеждает та команда, которая набрала больше очков.

Анкетирование по технике

<p>Заполните пропуск в предложении. В баскетболе передвижения по площадке являются одним из основных элементов _____</p>	Техники тактики
<p>лучшее средство освобождения от опеки соперника и выхода на свободное место. _____</p>	Рывок поворот прыжок
<p>Соотнесите стойки игроков и их характеристики. 1. Прыжки 2. Бег 3. Остановка</p>	<p>А) основное средство передвижений в баскетболе Б) приём, позволяющий мгновенно прекратить движение В) наиболее часто применяются при подборе мяча под щитом</p>
<p>Заполните пропуск в предложении. Основным способом передвижений в баскетболе является _____</p>	Бег прыжок
<p>Основными элементами игры в баскетбол являются:</p>	<p>бег прыжки метания обводка</p>

2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое тестирование
3. Педагогический эксперимент.
4. Статистическая обработка результатов исследования.

Анализ научно-методической литературы – при проведении работы была изучена специальная литература по вопросу развития двигательных способностей посредством уроков баскетбола. Анализ данных литературы по изучаемой проблеме позволил сформулировать цель и задачи исследования, а также использовались при оценке результатов исследования.

Педагогическое тестирование – школьников проводилось с использованием следующих методик:

Для оценки координационных способностей применялся челночный бег 3*10 м. Каждому испытуемому предлагалось с высокого старта преодолеть дистанцию в 10 метров три раза, т.е. требовалось добежать от старта до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, вернуться к старту, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Результат фиксировался с помощью секундомера до десятых долей секунды.

Для оценки скоростно-силовых способностей использовался тест поднимания туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Тесты выполнялся из исходного положения лежа на спине руки за головой, пальцы рук «в замок», ноги согнуты в коленях под углом 90°, стопы закреплены. Испытуемый должен был из исходного положения поднимать туловище до касания локтями коленей. Регистрировалось количество, выполненных упражнений за 30 сек. Каждому школьнику давалась 1 попытка.

Для оценки быстроты применялся бег 30 метров. Выполнялся с высокого старта. Результат фиксировался с помощью секундомера до десятых долей секунды.

Педагогический эксперимент. С целью опытной проверки гипотезы об эффективности развития двигательных способностей у учащихся начальных классов методами баскетбола был проведен формирующий естественный сравнительный параллельный педагогический эксперимент. Сроки проведения эксперимента составили 3 месяца.

Статистическая обработка результатов – для обработки данных, полученных в ходе исследования, применялись методы математической статистики. Статистический анализ материала проводился с использованием программы Microsoft Excel XP. Достоверность выявленных различий изучаемых показателей оценивали с помощью критериев Стьюдента.

2.2 Организация исследования

С целью изучения влияния занятий баскетболом на развитие двигательных способностей и ловкости у учащихся начальных классов организовано эмпирическое исследование, которое было проведено на базе МБОУ СОШ №148. В исследовании приняло участие 40 учеников начальных классов возрасте 7-9 лет, в том числе 20 мальчик и 20 девочек. – с согласия администрации учебного заведения и родителей.

Критериями включения младшего школьного возраста в исследование, было отсутствие у них признаков острых и обострения хронических заболеваний, а также наличие информированного согласия родителей и самого школьника. Критерием исключения детей из исследования было наличие признаков заболевания, отсутствие информированного согласия.

В соответствии с целями и задачами исследования младший школьный возраст был разделен на 2 группы:

1. Экспериментальная группа (ЭГ) – включала 20 детей в возрасте 7-9 лет, на уроках физического воспитания у которых включали комплексы специальных физических упражнений сопряженного воздействия для

обучения техническим приемам баскетбола (ведения мяча на месте и в движении; передач и ловли мяча на месте и в движении). Кроме того, 1 раз в неделю дополнительно проводились игровые занятия баскетболом.

2. Контрольная группа – включала 20 детей в возрасте 7-9 лет, которые занимались по общепринятой программе физического воспитания.

Содержание эксперимента состояло в проведении занятий баскетболом 3 раза в неделю со школьниками экспериментальной группы и сопоставлении полученных результатов группы исследования с контрольной группой, в которой занятия физическим воспитанием проводились по общепринятой методике.

2.3. Этапы исследования

Педагогический эксперимент проводился в несколько этапов.

На первом этапе было проведено формирование выборки исследования в соответствии с критериями включения/исключения и формирование групп исследования, была проведена оценка уровня развития двигательных способностей детей.

Второй этап заключался в разработке экспериментальной методики и непосредственном проведении занятий баскетболом со школьниками экспериментальной группы и физическим воспитанием со школьниками контрольной группы.

На третьем был проведен анализ экспериментальной работы, написание дипломной работы и ее защита.

3. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭКСПЕРИМЕНТА

3.1 Экспериментальная методика развития ловкости обучающихся младшего школьного возраста посредством баскетбола.

В баскетболе к двигательным действиям без мяча относятся ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты и их сочетание. С помощью этих действий игрок может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его соперника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь удобных исходных положений для выполнения технических приёмов с мячом.

Эффективность процесса обучения технике игры в баскетбол в значительной мере зависит от умения педагога выстроить весь материал в определенной последовательности, соблюдая принципы преемственности в обучении и учета возрастных особенностей учащихся.

Технике игры в баскетбол целесообразно обучать в следующей последовательности:

- 1) обучение стойкам и передвижениям;
- 2) обучение технике владения мячом в нападении;
- 3) обучение технике противодействия и овладения мячом в защите;
- 4) обучение игровым действиям (сочетанию приемов) в нападении и контрдействиям в защите.

Это, безусловно, не означает, что приемам игры в защите следует обучать только тогда, когда освоена вся техника нападения. Принципиальным является, что обучению конкретному контрприему должно предшествовать овладение соответствующим атакующим действием.

Таблица № 1. Учебный график применение экспериментальной методики посредством баскетбола

НЕДЕЛЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	СРЕДА	ПЯТНИЦА
1	Конспект№1	Конспект№1	Конспект№2
2	Конспект№2	Конспект№2	Конспект№1
3	Конспект№2	Конспект№1	Конспект№2
4	Конспект№2	Конспект№1	Конспект№1
5	Конспект№1	Конспект№1	Конспект№2
6	Конспект№2	Конспект№1	Конспект№2
7	Конспект№1	Конспект№2	Конспект№1
8	Конспект№1	Конспект№1	Конспект№2

Конспект урока №1 для учащихся начальных классов.

Цели урока:

1. Усвоение учащимися знаний о тактических взаимодействиях при игре в баскетбол предусмотренных программой.
2. Овладение учащимися умениями и навыками игры в баскетбол.

Задачи:

1. Совершенствование: Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения.
2. Разучить: Передача мяча в движении двумя руками от груди с поворотом.
3. Развивать ловкость, быстроту, точность, силовые качества.
4. Воспитывать активность, самостоятельность, добросовестность, чувство товарищества.

Метод проведения: фронтальный, групповой, индивидуальный, соревновательный, с использованием ИКТ.

Место проведения: Спортивный зал

Инвентарь: Баскетбольные мячи, стойки, гимнастическая перекладина, маты, секундомер.

Время проведения: 45 мин.

Конспект урока по баскетболу.

Содержание	Время	Организационно-методические указания
1	2	3
Подготовительная часть		
1. Построение, сообщение задач урока	1 м.	Четкое построение в одну шеренгу
2. Показ мультимедийной презентации	3 м.	
3. Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> • По залу; • На носочках, руки в стороны; • На пяточках, руки на поясе; • На внутренней стороны стопы, руки на поясе; • На внешней стороне стопы, руки на поясе 	1 м.	Спина прямая, руки прямые Спина прямая, голову вниз не опускать, смотреть прямо; Спина прямая
4. Бег в медленном темпе до 2 минут.		Бег выполняем в равномерном темпе, дистанция друг от друга 2 шага.
5. Ходьба на восстановления дыхания	2 м.	На раз руки вверх – вдох через нос, на дваруки через стороны вниз – выдох через рот.
6. Специальные беговые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> • Высокое поднятие бедра • Захлест голени назад • Приставной шаг правым и левым боком • Скрестный шаг правым и левым боком. 	30 с.	Руки на поясе, колени поднимаем по выше. Руки за спину, стопами достаем до ладоней. Упражнение выполняем на полусогнутых в коленях ногах.
7. Упражнения с баскетбольным мячом в движении: <ul style="list-style-type: none"> • Вращение мяча вокруг частей тела влево, вправо; • Перебрасывание мяча с руки на руку; Бросок мяча через правое и левое плечо со спины.	2 м.	Во время вращения менять стороны и траекторию вращения. Перебрасывание выполнять через голову, руки вытянуты в стороны. Бросок выполнять правой рукой, через левое плечо, левой рукой, через правое плечо.
	3 м.	

		Ловить двумя руками перед собой.
Основная часть		
<p>1. Совершенствование ведение мяча с изменением направления и скорости.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча в движении: <ul style="list-style-type: none"> - ведение мяча правой и левой рукой; - ведение мяча спиной вперед; - ведение мяча правым и левым боком. - ускорение с ведением мяча. • Ведение мяча с изменением скорости. <ul style="list-style-type: none"> - гладкий бег с ведением мяча. - ведение мяча на большой скорости. • Ведение мяча с изменением направления. <ul style="list-style-type: none"> - челночный бег с ведением мяча на время 3x10. - челночный бег с ведением мяча по точкам. <p>2. Разучить передачу мяча в движении двумя руками от груди с поворотом.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Передача мяча на месте. <ul style="list-style-type: none"> - в парах - со сменной стойки • Передача мяча в движении с поворотом. <ul style="list-style-type: none"> - передача мяча в тройках с продвижением вперед. - передача мяча в тройках 	4 м.	<p>Ведение мяча выполнять плавно, кистью по мячу не хлопая, регулировать силу удара, мяч толкать вниз, выполнять без зрительного контроля, задания выполнять по сигналу, при выполнении правым боком выполнять ведение мяча левой рукой, левым боком – правой рукой</p> <p>По сигналу выполнить остановку, по новому сигналу выполнить рывок на 6-10 метров. Выполнять ведение мяча на месте, по сигналу выполнить рывок на 10 метров. Во время бега поворот выполнять после того, когда нога заступит за линию.</p> <p>Разворот выполнять в каждой точке после заступа ногой за точку.</p> <p>Мяч направляется вперед, параллельно поверхности земли. После передачи мяча игрок меняет стойку (впереди то правая нога, то левая</p> <p>Учащиеся делятся на тройки. Один игрок бежит спиной вперед, двое других снабжают его мячами. Смена мест в тройках по кругу. Игроки передвигаются</p>
	4 м.	
	7 м.	
	5 м.	
	5 м.	

		приставным шагом, один игрок передает мяч второму, он получив мяч выполняет остановку, поворот и передает мяч третьему игроку.
Заключительная часть		
1. Построение.	1 м.	В одну шеренгу Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. Отметить лучших учеников.
2. Упражнения на восстановления дыхания	3 м.	
3. Подведение итога урока	1,5 м.	
4. Организованный уход из зала.	30 с.	

Конспект урока №2. Тема урока: «Баскетбол. Защитные действия».

Цели урока:

- разучить разминку с набивными мячами;
- повторить технику выполнения накрывания перехвата, вырывания и выбивания мяча;
- провести спортивную игру «Баскетбол».

Формируемые УУД:

1. предметные УУД:

- иметь углубленные представления о технике выполнения накрывания мяча, о технике выполнения перехвата, вырывания и выбивания мяча;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами и спортивной игры «Баскетбол»;

2. мета предметные УУД:

- добывать новые знания;
- ставить и формулировать проблемы;
- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;
- перерабатывать полученную информацию;
- добывать недостающую информацию с помощью вопросов;
- слушать и слышать учителя и друг друга;
- эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;
- видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого;
- контролировать свою деятельность по результату;
- осуществлять действие по образцу и заданному правилу;

личностные:

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию;
- формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей).

Спортивный инвентарь для проведения урока:

- секундомер,
- свисток,
- набивные мячи по количеству занимающихся,
- баскетбольные мячи на пару занимающихся,
- 2-4 баскетбольные корзины.

Ход урока

I. Вводная часть

Построение. Организационные команды

Учитель проводит построение, знакомит учащихся с планом урока.

Разминка.

Выполняется разминочный бег (5 мин), во время которого ученики могут обгонять друг друга, соблюдая правила. После бега учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Когда ученики проходят по кругу, то берут по одному набивному мячу. Выполняется любое разученное перестроение для разминки. Проводится разминка с набивными мячами. По окончании разминки ученики убирают набивные мячи на место, делятся на пары, берут один мяч на пару.

II. Основная часть

Вырывание мяча.

Рывком на себя. Захватить мяч двумя руками, сделать сильный рывок на себя, одновременно выполняя поворот туловища, поворачиваясь спиной к партнеру. Вырывать мяч нужно в свободную от захвата партнера сторону.

Толчком противника вперед-вниз. Захватить мяч двумя руками, одновременно наваливаясь на мяч, толкая его в свободную от захвата противника сторону. Выполнить движение вперед-вниз, одновременно выполняя поворот туловища, поворачиваясь спиной к партнеру.

Каждый вариант выполнять 30-40 с, затем партнеры меняются заданием.

Выбивание мяча.

Выполнить резкое, короткое движение рукой и нанести удар по мячу сверху или снизу по свободному от руки напарника месту.

Каждый ученик выполняет пять раз.

Выполнить резкое, короткое движение рукой и нанести удар по мячу сбоку по свободному от руки напарника месту.

Каждый ученик выполняет три раза.

Перехват мяча.

Первый ведет мяч, двигаясь по площадке, второй, пристроившись рядом, должен подловить момент, чтобы подключиться самому (вовремя просунуть свою руку, пока мяч свободен от удара) и продолжить ведение, уводя мяч в сторону.

Каждый ученик выполняет четыре раза.

Накрывание мяча.

Первый выполняет бросок в стену, второй сближается с ним, выпрыгивает (или с места), быстрым движением накладывает ладонь на мяч, мешая выполнить бросок.

Каждый ученик выполняет четыре раза.

Владение мячом.

Ученики делятся на тройки, оставляют один мяч на тройку. Первый – защитник, второй – нападающий, третий – разыгрывающий. Задача нападающего: выполнить бросок в корзину со средней дистанции или из-под щита. Разыгрывающий должен помочь разыграть мяч так, чтобы нападающий вышел на этот бросок, но сам разыгрывающий не бросает. Задача защитника: помешать выполнить бросок нападающему. Тройка выполнила бросок, отошла, выполняет бросок следующая тройка и т. д. Затем ученики в тройке меняются заданиями, повторяют упражнение ит. д.

Спортивная игра «Баскетбол».

(Учитель делит класс на команды и проводит игру. В случае нарушения правил учитель останавливает игру и разбирает ошибки.)

III. Заключительная часть

Заканчивают играть за 4-5 мин до конца урока. Инвентарь убирают на место, выполняют дыхательные упражнения (при необходимости). Учитель проводит построение, подводит итоги игры и урока (разбирает основные ошибки), хвалит учеников за успехи.

Домашнее задание.

Придумать и записать две-три комбинации для разыгрывания одного защитника.

3.2 Анализ результатов исследования

Для оценки эффективности применения уроков баскетбола для развития двигательных способностей и ловкости учащихся начальных классов, включенных в экспериментальную группу, до начала эксперимента было проведено педагогическое тестирование.

При оценке уровня развития координационных способностей было отмечено, что исходно средний показатель в группе по тесту челночный бег 3*10 м составил $8,38 \pm 0,01$ сек., в том числе для мальчиков составил $7,93 \pm 0,02$ сек., а для девочек $8,82 \pm 0,03$ сек. После завершения эксперимента произошло достоверное изменение данного показателя, причем как у мальчиков, так и у девочек (рис. 3).

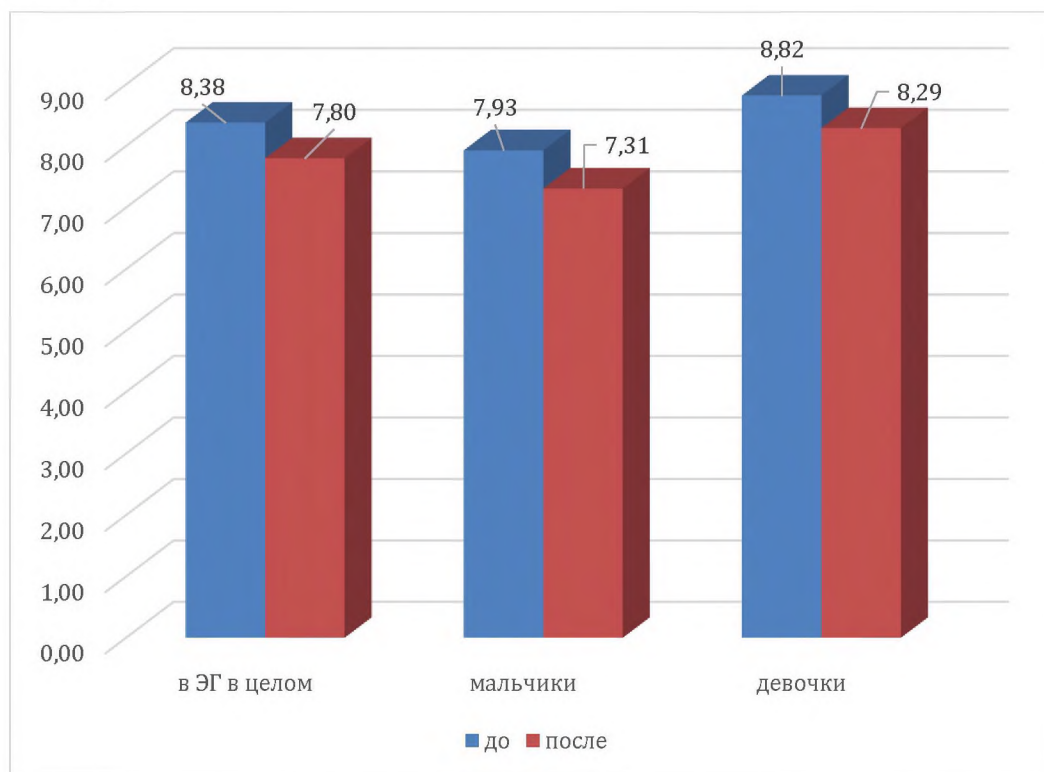


Рисунок 3. Показатели координационных способностей в экспериментальной группе, челночный бег 3*10 м (с)

На диаграмме хорошо видно, что в группе в целом результат по данному тесту улучшился – произошло значимое сокращение времени его

выполнения ($p < 0,05$). При этом аналогичные изменения данного показателя произошли и среди мальчиков, и среди девочек.

Из данных, представленных на диаграмме, следует, что после завершения эксперимента среднее количество подъемов туловища из положения лежа в ЭГ увеличилось, причем как у мальчиков, так и у девочек. Различия с первоначальными результатами оказались статистически достоверными ($p < 0,05$).

Оценка уровня развития быстроты у школьников из ЭГ выявила, что среднее время, за которое они пробегали дистанцию 30 м составляло $5,64 \pm 0,21$ сек., в том числе у мальчиков – $5,45 \pm 0,12$ сек и $5,82 \pm 0,11$ сек у девочек. Иными словами, данная двигательная способность у школьников из ЭГ исходно была развита посредственно. После завершения эксперимента была выявлена достоверная положительная динамика развития быстроты, о чем свидетельствуют данные, представленные на рисунке 5.

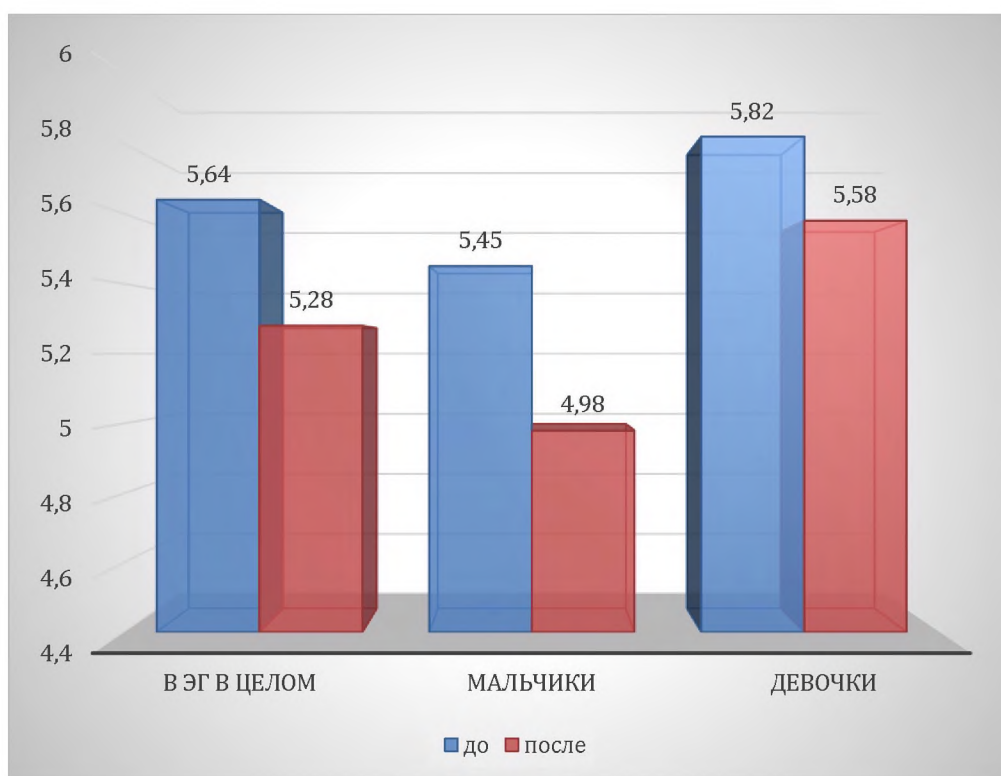


Рисунок 5. Показатели быстроты в экспериментальной группе в беге на 30 м, (с)

Из данных диаграммы следует, что после завершения эксперимента произошло достоверное сокращение времени выполнения данного теста, причем как в группе в целом, так и в подгруппах мальчиков и девочек ($p < 0,05$).

Таким образом, исходно тестируемые двигательные способности (координационные, скоростно-силовые и быстрота) находились у школьников из ЭГ на посредственном уровне. Однако, в результате занятий баскетболом произошла достоверная положительная динамика по каждому из них с достижением хорошего уровня.

Анализ результатов в контрольной группе

Исходный уровень развития координационных способностей у школьников, из контрольной группы был посредственным – средний результат выполнения челночного бега в группе составил $8,36 \pm 0,14$ сек, в том числе у мальчиков $7,91 \pm 0,22$ сек, у девочек – $8,80 \pm 0,11$ сек. После завершения срока эксперимента, произошли некоторые изменения – в частности, уменьшился как средне групповой результат, так и результат в подгруппе мальчиков, но различия с исходным уровнем оказались статистически недостоверными ($p > 0,05$). Данные наглядно отражены на рисунке 6.

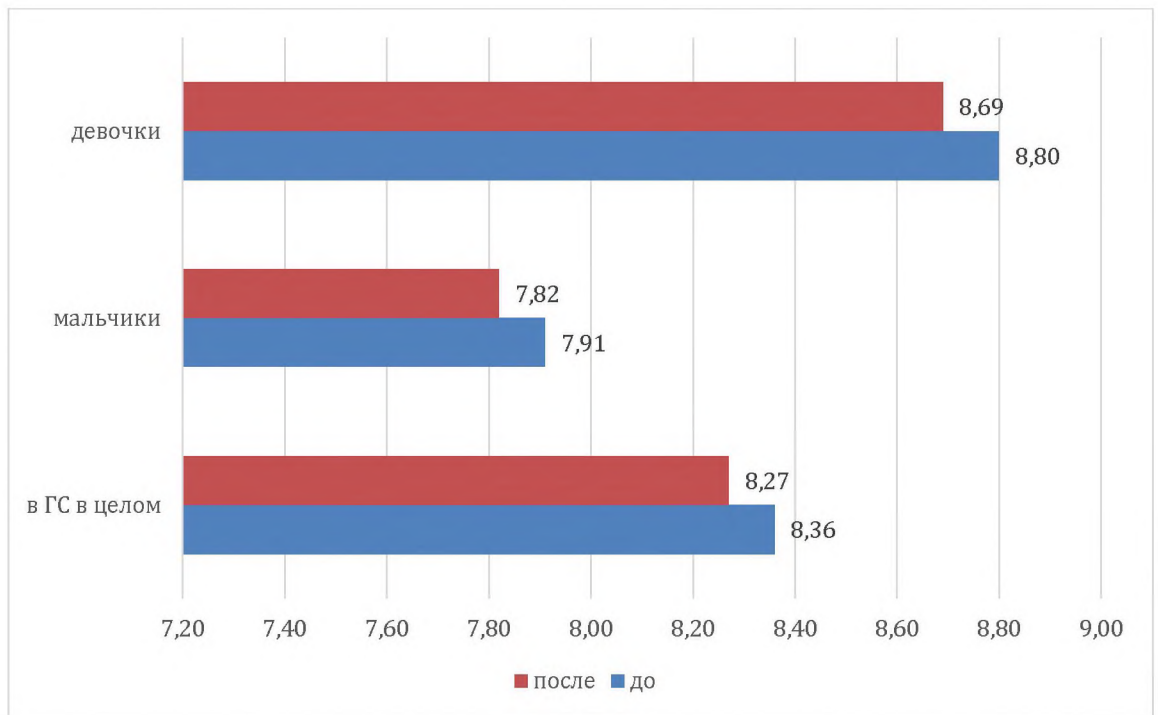


Рисунок 6. Развитие координационных способностей в контрольной группе, челночный бег 3*10 м (с)

Практически аналогичные данные были получены при анализе уровня развития скоростно-силовых способностей в группе сравнения исходно они были развиты посредственно. Так, среднее количество подъемов туловища из положения лежа в группе составило $19,85 \pm 1,11$, у мальчиков $21,78 \pm 1,75$, у девочек $15,02 \pm 1,23$, что соответствует удовлетворительной оценке. После окончания срока эксперимента была отмечена небольшая положительная динамика – увеличилось среднее количество подъемов туловища как в группе в целом, так и среди мальчиков. Однако, выявленные различия с исходными данными оказались статистически не значимыми ($p > 0,05$, рис. 7).

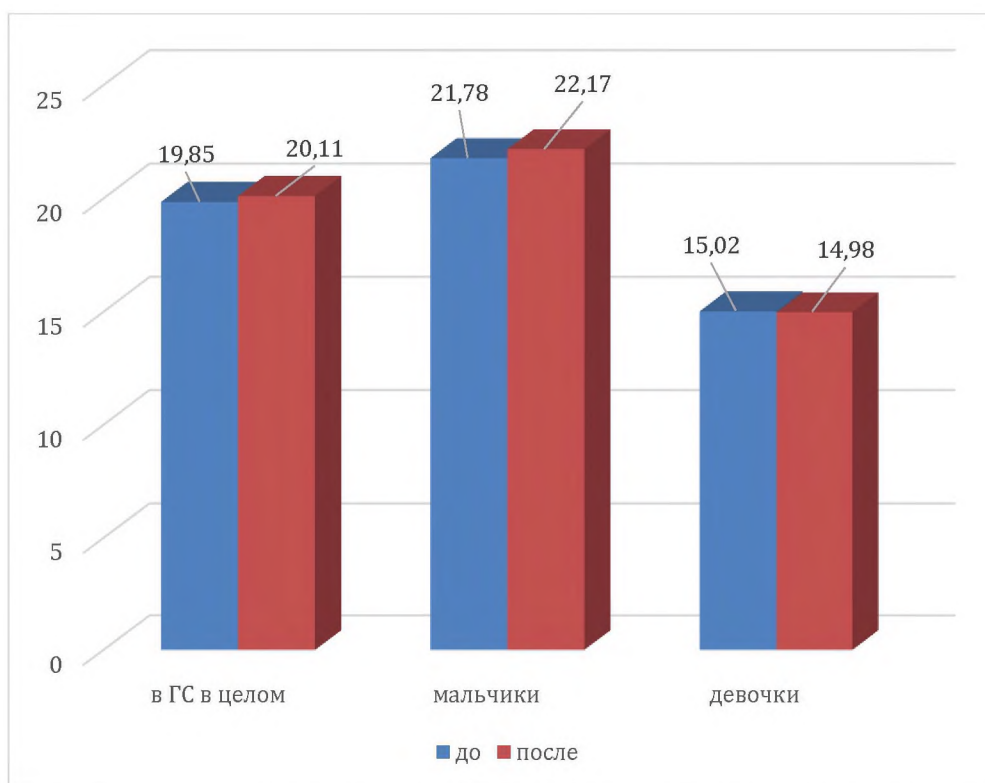


Рисунок 7. Результаты контрольной группы теста – поднимания туловища из положения, лежа за 30 (с).

Уровень развития быстроты у школьников контрольной группы также был невысок – среднее время выполнения теста «бег на 30 м» в группе составило $5,67 \pm 0,23$ сек., в том числе у мальчиков $5,43 \pm 0,31$ сек, у девочек – $5,81 \pm 0,11$ сек. В результате проведенного эксперимента произошли некоторые положительные изменения, отраженные на рисунке 8. Из данных диаграммы следует, что после проведения эксперимента дети пробегали заданную дистанцию быстрее – средние показатели сократились как в группе в целом, так в гендерных подгруппах. Однако, при статистической обработке данных выявленные различия с исходными результатами оказались статистически недостоверными ($p > 0,05$).

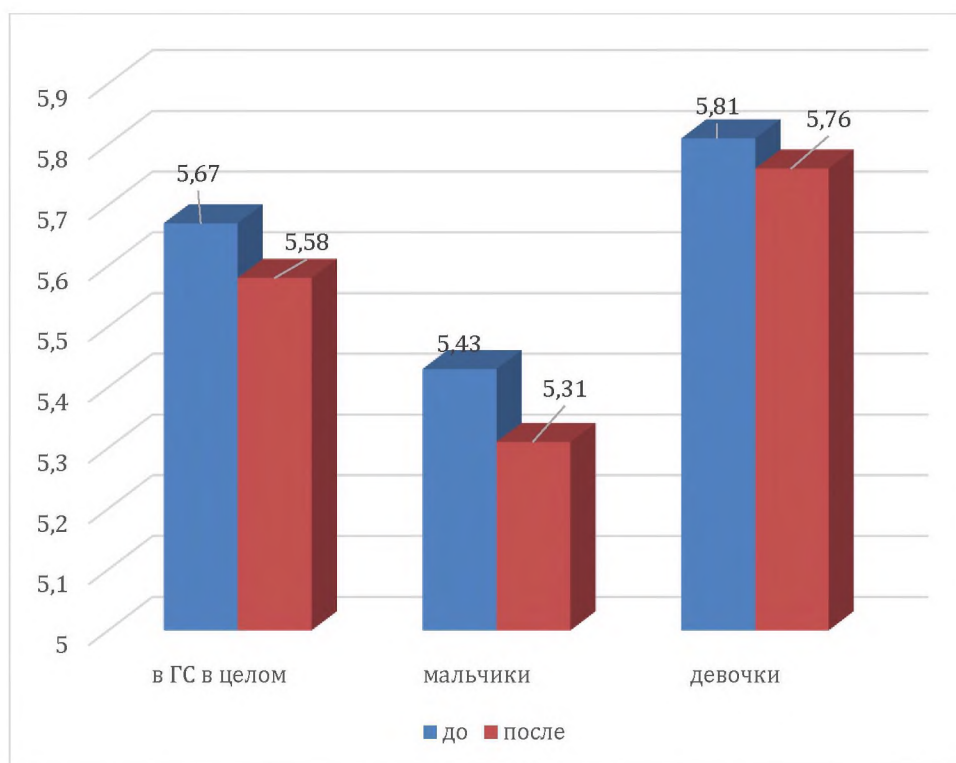


Рисунок 8. Результаты контрольной группы в беге на 30 м (с)

Таким образом, полученные данные позволяют констатировать, что исходно изучаемые двигательные способности у учеников начальных классов, включенных в группу сравнения, находились на посредственном уровне. В результате эксперимента произошли некоторые изменения – сокращение времени челночного бега и бега на 30 м, увеличение количества подъемов туловища из положения лежа. Однако эти изменения оказались статистически недостоверными. В итоге уровень развития тестируемых двигательных способностей остался посредственным.

С целью подтверждения эффективности уроков баскетбола для развития двигательных способностей и ловкости школьников был проведен сравнительный анализ результатов эксперимента в группах исследования.

Так, при сопоставлении исходного уровня развития координации было отмечено, что достоверные различия между группами отсутствовали ($p > 0,05$). Однако, после завершения эксперимента среднее время выполнения теста в ЭГ оказалось достоверно меньше, чем в КГ ($p < 0,05$; рис. 9).

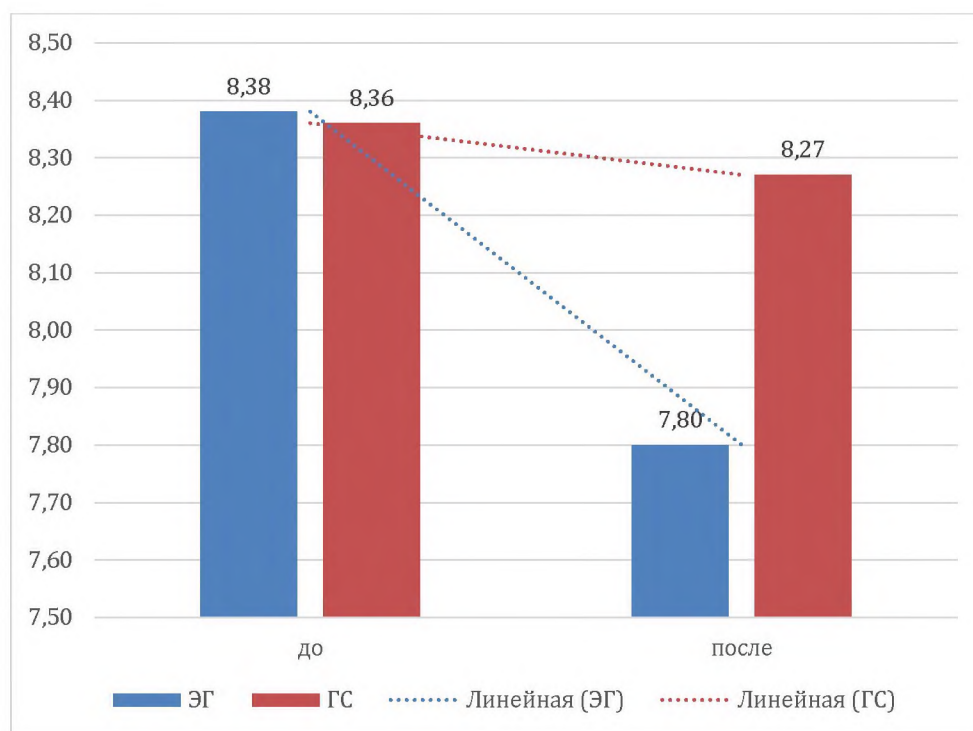


Рисунок 9. Сопоставление координационных способностей в экспериментальной группе, челночный бег 3*10 м (с)

Следует отметить, что выявленная тенденция была справедлива и в подгруппе мальчиков, и в подгруппе девочек – средний результат после эксперимента в ЭГ был меньше, чем в КГ при исходно сопоставимых данных (таблица 2).

Таблица №2. Таблица №2. Сопоставление показателей координационных способностей в группах исследования по результатам, челночный бег 3*10 м (с)

Школьники	До эксперимента		После эксперимента	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
мальчики	7,93±0,02	7,91±0,22	7,31±0,04*	7,82±0,10
девочки	8,82±0,03	8,80±0,11	8,29±0,02*	8,69±0,09

Примечание: * - достоверные различия между группами ($p < 0,05$).

При сравнительной оценке исходного уровня развития скоростно-силовых свойств было установлено, что среднее количество подъемов туловища в группах исследования было практически одинаковым ($p > 0,05$).

Однако, после завершения эксперимента в ЭГ этот показатель был достоверно больше, чем в КГ ($p < 0,05$; рис. 10).

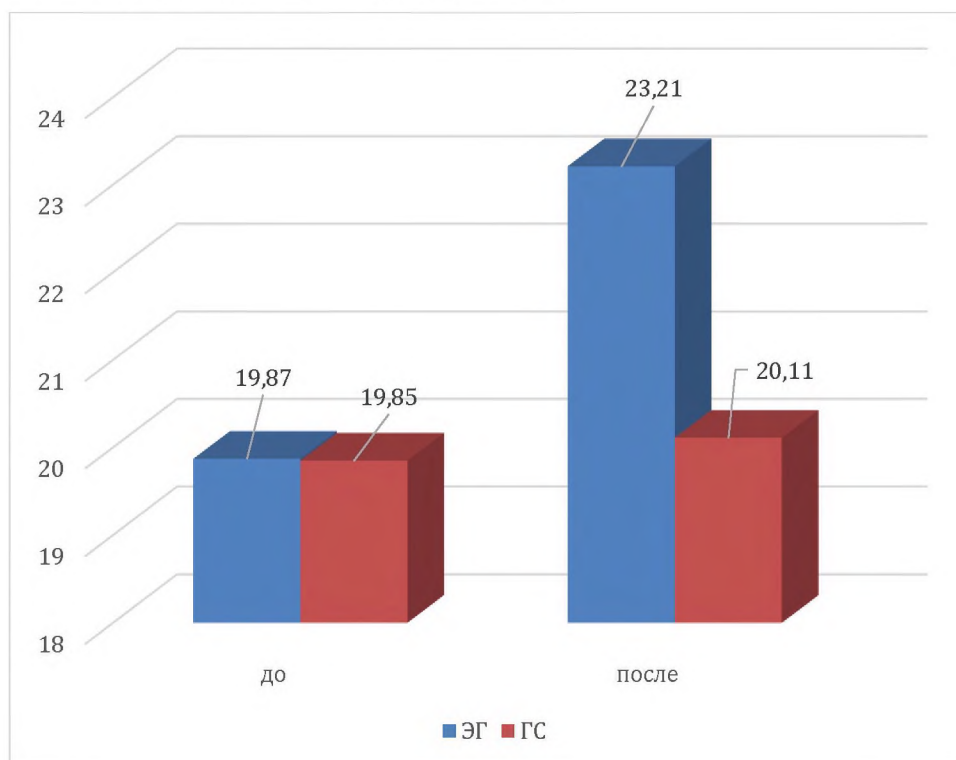


Рисунок 10. Сопоставление показателей в экспериментальной группе, теста поднимания туловища из и.п. – лежа на спине за 30 с

При сравнительном анализе результатов данного теста в подгруппах мальчиков и девочек было выявлено, что, вне зависимости от пола, после эксперимента уровень развития скоростно-силовых способностей был выше в ЭГ, хотя исходные данные были сопоставимы (табл. 2).

Таблица № 3. Сопоставление показателей скоростно-силовых способностей в группах исследования по результатам подъема туловища из положения лежа на спине 30(с)

Школьники	До эксперимента		После эксперимента	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
мальчики	21,17±1,23	21,78±1,75	26,87±1,20*	22,17±1,34
девочки	14,87±1,02	15,02±1,23	19,56±1,12*	14,98±1,37

Примечание: * - достоверные различия между группами ($p < 0,05$).

Сравнительный анализ исходного уровня развития быстроты в группах исследования не выявил достоверных различий по средним групповым показателям ($p > 0,05$). Однако, в результате эксперимента в ЭГ быстрота значительно возросла, тогда как в КГ осталась практически на прежнем уровне. В итоге, были выявлены достоверные различия между группами ($p < 0,05$; рис. 11).

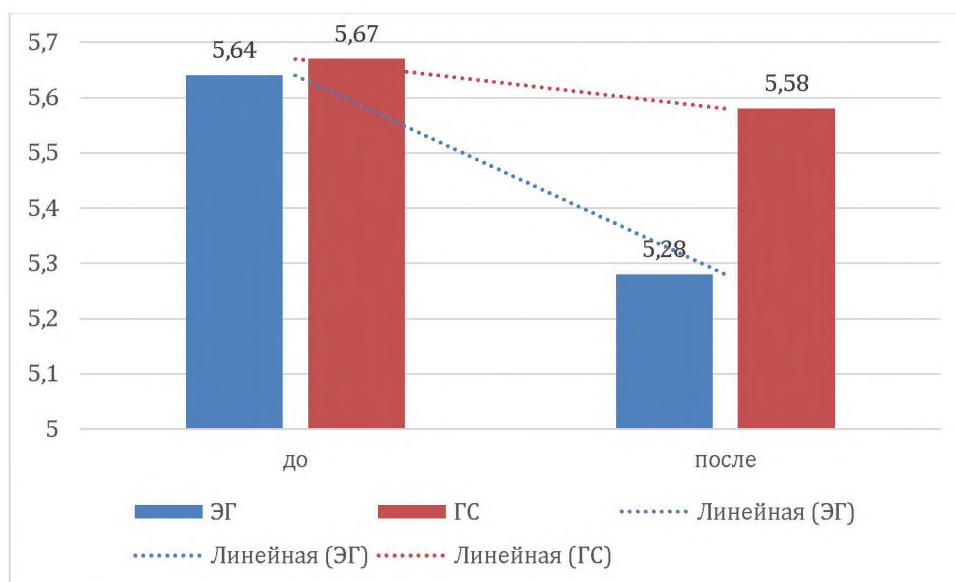


Рисунок 11. Сопоставление показателей быстроты в экспериментальной группе, бега на 30 м, (с)

При сопоставлении результатов в подгруппах мальчиков и девочек было установлено, что исходно быстрота была развита практически одинаково в обеих группах, но в результате эксперимента и у мальчиков и у девочек в ЭГ она увеличилась, в КГ практически не изменилась (табл. 3).

Таблица 4. Сопоставление показателей быстроты в группах исследования по результатам бега на 30 м, (с)

Школьники	До эксперимента		После эксперимента	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
мальчики	5,45±0,12	5,43±0,31	4,98±0,19*	5,31±0,30
девочки	5,82±0,11	5,81±0,11	5,58±0,20*	5,76±0,22

Примечание: * - достоверные различия между группами ($p < 0,05$).

Таким образом, результаты проведенного сравнительного анализа уровня развития двигательных способностей и ловкости у школьников начальных классов в группах исследования выявил преимущества уроков баскетбола перед уроками по общей программе в их развитии. Это проявилось в достоверно более высоком уровне развития всех анализируемых двигательных способностей и ловкости у младших школьников из ЭГ по сравнению с КГ при исходно сопоставимых данных.

ВЫВОДЫ

1. Анализ теоретических аспектов изучаемой проблемы позволил установить, что ловкость и двигательные способности: сила, быстрота, гибкость и координация, выносливость представляют собой комплекс морфо - психофизиологических свойств, отвечающих требованиям определенного вида двигательной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения. Младший школьный возраст является сенситивным периодом развития координационных способностей и ловкости. Но периоды и темпы развития координационных способностей и ловкости у мальчиков и девочек не совпадают. Поэтому при развитии координационных способностей и ловкости следует учитывать не только возрастные, но и гендерные особенности.

2. Была разработана экспериментальная методика, включающие в себя элементы баскетбола, с учетом возрастных и гендерных особенностей.

3. В результате педагогического эксперимента и математической статистики были получены результаты: в начале эксперимента в сравнительной группе в тесте координационных способностей в экспериментальной: 7,93 – у мальчиков, 8,82 – у девочек, достоверных различий не было, затем в конце эксперимента: 7,31 – у мальчиков, 8,29 – у девочек.

В начале эксперимента в контрольной группе в тесте скоростно-силовых способностей в экспериментальной: 21,17 – у мальчиков, 14,87 – у девочек; достоверных различий не было, затем в конце эксперимента: 26,87 – у мальчиков, 19,26 – у девочек.

В начале эксперимента в тесте быстроты в экспериментальной группе: 5,45 – у мальчиков, 5,82 – у девочек; достоверных различий не было, затем в конце эксперимента: 4,98 – у мальчиков, 5,58 – у девочек.

Имелись достоверные отличия, что подтверждает эффективность экспериментальной методики с применением элементов баскетбола для

развития координационных способностей и ловкости у девочек и мальчиков, что и подтверждает нашу гипотезу.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Во всех заданиях контролировать технику выполнения разновидностей игровых приемов, не допускать ее искажения;
2. постепенно увеличивать сложность заданий, учитывать уровень подготовленности занимающихся: задания должны быть посильными;
3. для совершенствования передач использовать набивные мячи весом 1-2 килограмма; чередовать упражнения баскетбольным и набивным мячом;
4. применению ударного метода (прыжок в глубину) при развитии скоростно-силовых качеств в рамках совершенствования техники приемов должна предшествовать достаточная прыжковая работа. Так же должен соответствовать определенный уровень подготовленности; начальная высота спрыгивания не должна превышать 30 см, в дальнейшем она постепенно доводится до уровня высоты выпрыгивания; количество прыжков в глубину с последующим пружинящим взрывным отталкиванием не должно превышать 5-6 раз в серии, не более 2-3-х серий;
5. паузу активного отдыха, между выполнением заданий, полезно заполнять упражнениями на месте на технику с элементами жонглирования мяч.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев В.И., Капилевич Л.В., Марченко Н.В., Смирнов О.В., Плиев С.З. Бросок в прыжке в баскетболе. Учебное пособие. Томск, 2009.
2. Аракчеев Д.А., Зуева И.А. Развитие двигательных способностей у студентов посредством игры в баскетбол // Молодежный научный форум: гуманитарные науки: матер XV студенческой междунар. заоч. науч.-практ. конф. 2014. С. 55-61
3. Баева Н.А., Погадаева О.В. Анатомия и физиология детей школьного возраста: Учебное пособие. Омск: СибГУФК, 2013. 56 с.
4. Баландин В.А., Чернышенко Ю.К., Шиянов Г.П. и др. Динамика показателей уровня развития координационных способностей мальчиков 11-15 лет // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2016. №1. С. 35-39.
5. Баула Н.П. Баскетбольные тесты // Физическая культура в школе. - 2004. - N 4. - С. 22-25.
6. Борисова В.В. Педагогическая технология оздоровительной работы как фактор оптимизации режима учебного дня младших школьников: автореф. дисс....канд. пед. наук. М., 2002. – 18 с.
7. Борисова В.В., Кучина А.В. Эффективность оздоровительно-развивающего фитнеса на уроках физической культуры в школе // Научный альманах. 2015. №9 (11). С. 382-385
8. Висел Х. Баскетбол. Шаги к успеху. / Пер. В. Жукова. С.-Пб., 2009. 240 с
9. Галкин А.Р., Чернышева И.В., Шлемова М.В., Егорычева Е.В. Баскетбол как средство развития двигательных способностей у студентов // Международный студенческий научный вестник. 2015. №5-3. С. 445-446
10. Губа В.П., Родин А.В., Скрипко А.Д. Оценка уровня развития двигательных способностей юных баскетболистов // Физическая культура в школе. 2015. №1. С. 57-60.

11. Евсеев Ю.И. Физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов : рек. М-вом образования РФ / Ю.И. Евсеев. - Изд. 5-е. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 379 с.: ил.
12. Жулепов В.И., Булгакова О.В., Банщиков А.Г., Банщикова Н.Г. Развитие выносливости у детей старшего школьного возраста средствами баскетбола во вспомогательной школе // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: Сб. материалов XII Всерос. с междунар. участием научно-практич. конференции. / Под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. М., 2013. С. 55-62.
13. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии). - изд. 7-е. - М.: Олимпия, 2007.
14. Иванов Ю.Ю., Овчинникова Е.И. Возрастные особенности совершенствования ловкости на уроках баскетбола в школе // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Материалы XVII Междунар. научно-практич. конференции. М., 2015. С. 359-362.
15. Козина Ж., Ермаков С., Ягелло М. Методологические основы индивидуальной регуляции величины физической нагрузки у школьников средних классов при занятиях баскетболом // Физическое воспитание студентов. 2011. №4. С. 37-43
16. Конотобсков П.Ю. Применение игрового метода в физическом воспитании школьников // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2011. №1. С. 69-72
17. Криволапчук И.А., Сухецкий В.К., Чернова М.Б., Савушкина Е.В. Двигательная подготовленность школьников 13-14 лет с разными стадиями полового созревания // Новые исследования. 2016. №4 (49). С. 85-90.
18. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Пособие для учителей и методистов. М., 2013. 112 с.

19. Макаров Ю. М. Концептуальные особенности совершенствования системы спортивной подготовки в игровых видах. М.: Директ-Медиа, 2015. 150 с.
20. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник для физкультурных вузов. Изд-е 2-е, испр. и доп.; – М.: Физическая культура, 2009. – 496 с.
21. Методические указания к тестированию общей и специальной физической подготовленности : для самостоят. занятий студентов всех специальностей / Федер. агентство по образованию [и др.] ; [сост. Э.М. Кураков [и др.]]. - М.: [ГУУ], 2007. - 48 с.: ил.
22. Ревенко Е.М., Зелова Т.Ф. Индивидуальные особенности возрастного развития двигательных и умственных способностей подростков // Физическая культура в системе личностного и индивидуального развития: сб. науч. тр. Омск: СИБАДИ, 2014. С. 99-109.
23. Орехов А.А. Баскетбол. Техника броска. Учебно-методическое пособие. Москва, 2007.
24. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2014.
25. Оценка и управление срочными тренировочными эффектами / Котенко Н.В., Годик М.А., Михайлова Т.В. - М., 2012.
26. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: учебно-методическое пособие / Н.Г. Лутченко, В.А. Щеголев, В.Ю. Волков [и др.]. – СПб.: СПбГТУ, 1999.
27. Сальников В.А., Хозей С.П., Бебинов С.Е., Михеев А.Н. Сенситивные периоды в развитии двигательных способностей: проблемы и перспективы // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: Материалы VII межрег. научно-практич. конференции с междунар. участием / Общ. ред. А.Э. Страдзе. М., 2017. С. 53-57

28. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.
29. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под ред. Круцевич Т.Ю. - Киев: Олимпийская литература. Киев, 2013. 423 с.
30. Физическая культура и здоровье: учебное пособие / А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов. – М.: СпортАкадемПресс, 1998. – 156 с.
31. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2013. 480 с.
32. Худяков Г.Г., Абрамов Д.С., Белоедов А.В. Повышение функциональных возможностей вестибулярного аппарата у баскетболистов 14-15 лет за счет средств специальной тренировки // Научное обозрение. 2014. №1. С. 164-167.
33. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
34. Щанкин А. А., Николаев В. С. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки). М.: Директ-Медиа, 2015. 86 с.
35. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.