

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

Кропоткин Максим Сергеевич

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Усовершенствование игрового метода обучения спортивной игре
«Баскетбол» обучающихся 9 классов.

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы: «**Физическая культура
с основами безопасности жизнедеятельности**».

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Кан. пед. наук, доц. каф. ТОФВ Ситничук С.С.



Руководитель доктор пед.наук, проф. Сидоров Л.К.

Дата защиты



Обучающийся

Кропоткин М.С.



Оценка

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
ГЛАВА 1 ОБУЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ИГРЕ «БАСКЕТБОЛ» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ	5
1.1. Анатомо - физиологические особенности обучающихся 9 классов	5
1.2 Игровой метод в процессе физического воспитания	11
1.3. Особенности применения игрового метода на уроках физической культуры в образовательных организациях	20
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	26
2.1. Методы исследования	26
2.2. Организация исследования	30
ГЛАВА 3 ОБОСНОВАНИЕ, ВНЕДРЕНИЕ И ВЫЯВЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ УСОВЕРШЕНСТВОВАННОГО ИГРОВОГО МЕТОДА ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ИГРЕ «БАСКЕТБОЛ» ОБУЧАЮЩИХСЯ 9 КЛАССОВ	32
3.1. Внедрение усовершенствованного игрового метода на урок физической культуры обучающихся 9 классов	32
3.2. Выявление результативности обучение игре в баскетбол при помощи усовершенствованного игрового метода	44
Выводы	51
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	52

Введение

Актуальность темы обусловлена необходимостью последовательного развития двигательной активности у школьников посредством спортивных игр, освоение которых начинается с пятого класса в рамках ФГОС СОО.

В процессе выполнения игровых действий активизируются многочисленные группы мышц, что оказывает позитивное воздействие на формирование плечевого пояса и укрепление опорно-двигательной системы. Благодаря специфическим особенностям игровой метод демонстрирует высокую результативность в улучшении двигательной активности. Он эффективен при формировании таких качеств, как быстрота принятия решений, ловкость, инициативность и способность действовать автономно, которые имеют решающее значение для занятий спортом. Использование игровых упражнений позволяет не только углубить и закрепить пройденный учебный материал, но и способствовать повышению уровня физической подготовленности. Это достигается через реализацию задач прикладного характера, реализуемых с помощью игровых заданий, имитирующих изучаемые двигательные навыки и обладающих аналогичной структурой движений и напряженностью в работе нервно-мышечного аппарата.

Включение баскетбола в образовательную программу физического воспитания способствует формированию устойчивых двигательных качеств. Проведение занятий по данному разделу обеспечивает активное воздействие на опорно-двигательную систему, улучшая функциональные характеристики организма. В игровой ситуации задействуются различные физические ресурсы: требуется точность движений, высокий уровень гибкости, сила, быстрота принятия решений и смелость [42]. За счет этого формируются навыки, критически важные для всестороннего физического развития обучающихся.

Наряду с решением задач оздоровительной направленности, обучение баскетболу позволяет оценить индивидуальные особенности обучаемых, выявляя детей с выраженной предрасположенностью к данному виду

двигательной активности. В результате появляется возможность не только расширить спектр жизненно значимых движений, но и обеспечить дальнейшее вовлечение учащихся разных возрастных групп в регулярные спортивные практики на протяжении всей жизни.

Объект исследования: Учебно-воспитательный процесс обучающихся 9 классов.

Предмет исследования: Игровой метод обучения спортивной игре «баскетбол».

Цель исследования: совершенствование игрового метода обучения спортивной игре «баскетбол» обучающихся 9 классов.

Гипотеза исследования: Обучения игре в баскетбол обучающихся 9 классов будет результативным если усовершенствовать содержание игрового метода и применить его в учебно-воспитательном процессе.

Для достижения поставленной цели мы поставили следующие задачи:

Раскрыть анатомо-физиологические особенности обучающихся 9 классов.

Определить уровень умений и навыков игре в баскетбол у обучающихся 9 классов.

Обосновать содержание игрового метода и усовершенствовать его с целью повышения уровня умений и навыков игре в баскетбол обучающихся 9 классов.

Выявить результативность усовершенствованного игрового метода.

ГЛАВА 1 ОБУЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ИГРЕ «БАСКЕТБОЛ» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

1.1. Анатомио - физиологические особенности обучающихся 9 классов

Физиологические процессы, происходящие в пубертатный период, влияют на адаптационные реакции организма, за счет чего педагог обязан учитывать анатомо-функциональные преобразования, происходящие в этот возрастной промежуток. Без учета этих особенностей применение нагрузок повышенной интенсивности ведет к деструктивным последствиям, включая нарушение гомеостаза и снижение двигательной продуктивности. При этом педагог должен обладать представлением о взаимодействии органов и систем, поскольку в подростковом возрасте происходят значительные морфофункциональные сдвиги: изменения сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем [29].

Масса тела возрастает с выраженной динамикой, при этом наблюдается неравномерность в удлинении и окостенении скелета, особенно выраженная в позвоночной и трубчатых костных структурах. Несогласованность роста мышечной и костной ткани приводит к временному изменению статодинамических соотношений. Сердечная мышца адаптируется к потребностям метаболически активных тканей с запаздыванием сосудистой сети, из-за чего учащается сердцебиение, появляется ощущение напряжения в области грудной клетки, отмечается нестабильность в дыхательном ритме.

Грудная клетка, не обеспечивая в полной мере подвижность ребер, ограничивает объем вдыхаемого воздуха. Несмотря на это, легкие продолжают развиваться, и в процессе формируется стабильный дыхательный паттерн: у девочек он преимущественно грудной, у мальчиков – брюшной.

Сильные перегрузки, затрагивающие мышечную, суставно-связочную и костную системы, нарушают динамику роста. В подростковом возрасте избыточное воздействие на скелет может ускорить процессы кальцификации

и замедлить продольное развитие трубчатых костей. Резкие движения не допускаются – они увеличивают риск травматизации.

На занятиях важно отслеживать правильное положение корпуса, уделяя отдельное внимание сохранению осанки. При составлении двигательных заданий следует чередовать элементы с повышенной нагрузкой на сердечно-сосудистую систему с упражнениями, направленными на восстановление ритма дыхания. Постоянное выполнение аэробных действий высокой интенсивности без пауз приводит к переутомлению, в этой связи, например, бег целесообразно сочетать с ходьбой.

Особое место занимает обучение технике плавного, полного вдоха и выдоха с сохранением устойчивого ритма. На уроках физической культуры двигательная активность выполняет развивающую и поддерживающую функции. При этом уровень усилий должен соотноситься с возрастными возможностями: у детей 10–13 лет большая часть энергетических затрат направляется на процессы роста, из-за чего чрезмерная нагрузка или необходимость сохранять длительное внимание в условиях напряжения могут замедлить физиологическое развитие.

Занятия физической направленности в условиях урочной формы требуют подбора упражнений, воздействующих на различные системы организма, включая скелетно-мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую и нервную. Подвижные формы деятельности должны не только способствовать выработке устойчивой осанки, но и активизировать метаболические процессы в соответствии с возрастными биологическими потребностями учащихся.

Состав двигательной нагрузки следует соотносить с возрастной динамикой роста. До достижения 11 лет у девочек и примерно 12 – у мальчиков наблюдается активное удлинение тела, опережающее прибавку массы. Позднее соотношение меняется, и начинает преобладать увеличение веса.

В период между 11 и 14 годами окружность грудной клетки растет быстрее массы, в связи с этим дети этого возраста лучше справляются с координационно-скоростными заданиями, чем с силовыми действиями. На этом этапе высокую эффективность показывают виды активности, построенные на перемещении: бег, плавание, лыжное скольжение. За счет их регулярного применения наблюдается повышение объема легочной вентиляции и функциональности дыхательной мускулатуры. Воздействие при этом оказывается не локально, а системно. После достижения 11–12 летнего возраста в структуре урока целесообразно расширять блок упражнений с нагрузкой на силу.

При планировании нагрузок и подборе физических упражнений важно принимать во внимание половые различия в структуре роста. До наступления 11–12 лет половые особенности в развитии выражены слабо, но уже в раннем подростковом периоде девочки начинают расти интенсивнее, особенно за счет увеличения длины нижних конечностей.

На протяжении 11–13 лет они обгоняют сверстников мужского пола по массе, росту и изменениям в объеме грудной клетки. При этом параметры дыхательной и сердечно-сосудистой систем у девочек уступают: размеры сердца и грудной клетки меньше, легочные показатели составляют около 65–70% от значений у мальчиков, мышцы, участвующие в дыхании, менее развиты, а сила кисти в возрасте 11–12 лет меньше примерно на 10 кг.

По этой причине при выполнении задач на силовую выносливость следует корректировать объем и интенсивность работы в зависимости от пола. В то же время девочки младшего школьного возраста демонстрируют более быструю реакцию, лучшую согласованность движений, а также более точное выполнение отдельных элементов, благодаря чему имеют преимущество в заданиях на быстроту и координацию.

Нагрузку в каждой группе следует распределять с учетом двигательного опыта, состояния здоровья и степени сформированности двигательных умений. Способность к обучению у разных учеников

неодинакова: при возникновении расхождения между задуманным и фактическим результатом (например, мяч не достиг партнера при верхней передаче), мозг фиксирует расхождение и корректирует моторную схему. В результате на основе повторов происходит уточнение двигательного действия и формируется более точная техника [19].

Сознательное управление движениями формируется под влиянием деятельности разных отделов мозга, однако решающую функцию в этом процессе выполняет кора головного мозга. Развитие ее структур не синхронно: сенсорные зоны, получающие сигналы от органов чувств и участвующие в запуске двигательных ответов, развиваются первыми. За ними созревают участки, анализирующие поступающую информацию. Наиболее поздно завершается формирование тех отделов, которые регулируют мышление, речь и произвольные действия. Такая последовательность развития объясняет поэтапное совершенствование двигательных реакций. После достижения девятилетнего возраста наблюдается резкий рост нейронных связей [19].

К возрасту 10–12 лет эти связи приобретают зрелые черты. Благодаря зрелости речевых и ассоциативных центров у детей данной возрастной категории становится возможным обучение двигательным действиям повышенной сложности, а также использование словесного объяснения. В то же время в период 11–13 лет усиливается нестабильность процессов возбуждения и торможения, снижается способность к закреплению двигательных моделей. В этом же возрасте регистрируется торможение динамики прироста силы. На этапе начала спортивной специализации целенаправленная двигательная подготовка позволяет сгладить физиологические затруднения переходного периода [44].

Начальные формы управления телом формируются в раннем возрасте. С этого этапа начинается накопление двигательного опыта. К двенадцати годам дети осваивают основные разновидности движений, в т.ч. программирование действий. В спортивной деятельности, где время на

выполнение ограничено, требуется высокая точность. Внесение корректировок в ходе кратковременного действия невозможно, в связи с этим заранее отработанные моторные схемы приобретают особое значение. Для устойчивого закрепления навыков необходима целенаправленная тренировка.

Уровень мыслительной активности влияет на результативность в игровых дисциплинах. Так, спортсмену требуется быстрая обработка визуальной информации, развитое кратковременное запоминание, точность оценки ситуации и концентрация. Уже в 12 лет наблюдается повышение способности к решению зрительно-моторных задач. Зрительная система завершается в развитии у детей 10–12 лет. Высшие отделы мозга к этому времени способны выбирать значимые элементы из общего поля зрительных раздражителей. В игровых ситуациях, например, при выполнении действий в волейболе, зрение выполняет ведущую функцию [57].

Рост мышечной силы служит важнейшей основой для комплексного развития двигательных характеристик у школьников. В возрасте от шести до двенадцати лет фиксируется заметное увеличение силы, достигающее в среднем 30–60%. При этом активность прироста в разных группах мышц выражена по-разному. Наибольшее ускорение наблюдается у разгибателей туловища, после чего развивается мощность мышц бедра и стопы, затем последовательно увеличиваются показатели силы сгибателей плеча, корпуса, предплечья, а замыкают процесс сгибатели и разгибатели голени и предплечья.

У младших школьников половые различия выражены слабо, однако после 11-летнего возраста прирост силы у мальчиков становится более выраженным. В этот же период усиливается преимущество в силе руки, которой чаще выполняются двигательные действия, преимущественно правой. Возрастные различия в способности точно регулировать усилие подтверждают невысокую точность дозирования мышечного напряжения в пределах от шести до одиннадцати лет. Величина допустимых отклонений от

заданной силы у представителей обоих полов может достигать 25–30%, что указывает на слабую степень сформированности сенсомоторного контроля.

Период от одиннадцати до шестнадцати лет характеризуется активным формированием способности к тонкому различению степени прилагаемого усилия. За этот промежуток времени отмечается почти двукратное улучшение точности выполнения. При этом, судя по результатам наблюдений, половых различий в развитии указанного качества не выявлено. Наряду с проявлениями силы, в системе двигательных качеств рассматриваются и скоростно-силовые характеристики, определяемые объемом мышечного усилия при короткой продолжительности действия. Иллюстрацией такого типа активности выступают прыжки вверх и многократные отталкивания. Установлено, что пиковые значения прыгучести девочки достигают в тринадцатилетнем возрасте либо немного позже, а у мальчиков данный уровень фиксируется приблизительно на два года позднее.

Качество регуляции точности перемещений в суставах при участии кинестетических механизмов у младших школьников постепенно возрастает до двенадцатилетнего возраста. Выраженность пространственного контроля во многом определяется прикладываемым мышечным усилием и степенью внешнего отягощения. При незначительном напряжении мышечной системы наблюдается более высокая точность, в то время как при достижении нагрузки в пределах трети или сорока процентов от максимально возможной, пространственные характеристики остаются стабильными. Превышение этого диапазона, особенно при увеличении напряжения до семидесяти процентов от предела, приводит к ухудшению точности воспроизведения.

До десяти лет способность выполнять изометрические усилия, приближенные к заданным, практически не изменяется, однако начиная с одиннадцати лет, этот параметр значительно улучшается, достигая наибольших значений ближе к пятнадцати годам. Наиболее активная динамика в развитии взаимодействия между руками через кинестетические сигналы приходится на возрастной промежуток от одиннадцати до

пятнадцати лет. В этот же период в рамках физического и трудового обучения наблюдается интенсивное совершенствование движений, требующих синхронной работы обеих рук и устойчивого функционирования механизмов билатеральной координации.

Таким образом, постепенное развитие механизмов, отвечающих за кинестетическую регуляцию движений, охватывает весь школьный возрастной период и достигает функциональной полноты ближе к шестнадцати годам. На ранних этапах младшие школьники с большей точностью сохраняют во временной памяти последовательность, несколько хуже фиксируют пространственные характеристики и с наименьшей точностью удерживают сведения о величине прилагаемого усилия.

В подростковом возрасте указанное различие начинает сглаживаться, а запоминание временных и пространственных показателей ускоряется. Эффективное выполнение трудовых, игровых и спортивных действий требует заранее установленной готовности физиологических систем, отвечающих за активацию движения, а также точного программирования его начала. Исследования, направленные на анализ возрастной специфики точности запуска моторного акта, подтвердили, что наиболее активное развитие способности к оценке момента начала действия наблюдается до двенадцатилетнего возраста. В четырнадцать–пятнадцать лет скорость совершенствования этой функции уменьшается, однако к восемнадцати годам вновь фиксируется положительная динамика.

1.2 Игровой метод в процессе физического воспитания

Форма двигательной активности, получившая наименование игровой метод, сформировалась как отдельная сфера деятельности, характерная исключительно для человеческой природы. В рамках этого метода реализуются функции восстановления, познания, социализации, физического совершенствования и спортивной подготовки.

В системе физического воспитания обучающихся в общеобразовательной школе указанный метод применяется для комплексного воздействия на личность через двигательные задачи. Характерной чертой метода считается его многообразие.

В структуре выделяют два направления: подвижный и спортивный метод. Второй вариант рассматривается как наиболее развитая форма, выросшая на базе подвижных методик. Его отличием служит наличие утвержденных правил, норм, определяющих количество участников, размеры игрового пространства, время, состав снаряжения и прочие регламентированные параметры, позволяющие организовывать состязания.

Проведение спортивных мероприятий требует от школьников выраженной физической отдачи, собранности, настойчивости и эмоционального контроля. Первая форма, основанная на подвижных действиях, оказывает существенное влияние на формирование школьной личности. Игровая активность воспроизводит опыт, закрепляет знания и способствует осмыслению наблюдаемого. Участие в таких действиях раскрывает новые чувственные и мыслительные горизонты, помогает учащимся лучше воспринимать и осваивать действительность.

Использование подвижного игрового метода способствует расширению сенсорного опыта, развитию способности к аналитическому восприятию, тренировке наблюдательности и двигательной координации. Учащиеся в процессе активного взаимодействия учатся выделять связи между явлениями, формируют обобщенные выводы на основе увиденного, совершенствуют реакцию и ориентацию в пространстве. Такой метод предъявляет повышенные требования к функциональному состоянию костно-мышечной системы.

Каждая спортивная игра включает уникальные компоненты, но при этом возможна классификация по ряду признаков: наличие или отсутствие взаимодействия с соперником, участие одного или нескольких человек, применение инвентаря (мяча, ракетки, клюшки) либо выполнение действий

без дополнительного оборудования. Оценка воздействия спортивных игр на физическое состояние обучающихся, а также их роль в системе физического воспитания проводится с учетом характера игровых элементов.

В структуре игрового метода представлены разнообразные двигательные формы (перемещение различной направленности, прыжковые действия, метания, удары и смена направления движения). Методика, основанная на подвижных играх, позволяет уменьшить уровень психоэмоционального напряжения и формирует положительное отношение к занятиям. По этой причине активное использование метода наблюдается не только при работе с учащимися, но и в системе подготовки спортсменов на начальных и продвинутых этапах.

В системе физического воспитания игровой метод рассматривается как способ формирования и совершенствования двигательных умений, обучающих действий и волевых качеств, реализуемый в процессе соревновательной активности.

Отличительной чертой, выделяющей его среди других форм двигательной педагогики, выступает участие двух сторон, действующих с противоположными целями в пределах установленных игровых условий. Данный метод включен в категорию практических средств, направленных на освоение двигательного материала через активную деятельность. Его применение в сочетании с другими методическими приемами позволяет эффективно организовывать образовательный процесс в разных форматах.

В рамках использования игрового метода отмечаются специфические характеристики. К ним относят наличие противоборства, высокая эмоциональная вовлеченность, динамичность ситуаций и действий, направленных на достижение победного результата. На фоне этого возрастает нагрузка на волевою сферу и активизируется проявление физических способностей. В игровых взаимодействиях обучающиеся используют разнообразные двигательные средства, отбираемые с учетом конкретной ситуации. Обязательное соблюдение установленных условий и

стремление к положительному результату делают игровой метод продуктивным инструментом педагогического воздействия.

При сочетании соревновательного компонента с игровым методом в структуре физического воспитания решаются задачи оздоровительного, образовательного и формирующего характера, при этом ключевое значение приобретает практическая направленность. В учебной или тренировочной деятельности создаются условия для применения различных средств от двигательных заданий и технических элементов до тактических моделей, которые реализуются через подвижные формы, эстафеты либо их сочетания

В подобных ситуациях обучающиеся участвуют одновременно в соревновательном процессе и в игровой активности. При этом границы между этими формами часто становятся условными, поскольку двигательные акты включают признаки обеих. Систематическое использование такого метода формирует прочные двигательные навыки, основанные на временных связях. За счет схожести в структуре движений с другими формами физической активности облегчается последующее усвоение новых элементов.

Методику называют игровой, потому что каждая ситуация в рамках этого метода включает взаимодействие сторон, находящихся в условном противоборстве. Все параметры такого взаимодействия заранее установлены и регулируются по правилам.

Основная цель заключается в тренировке двигательных способностей и освоении двигательных умений в условиях моделируемого игрового процесса. Гибкое применение игровой формы при проведении занятий обеспечивает эффективное выполнение программных требований по физическому воспитанию.

В структуру техники баскетбола входят базовые игровые действия: перемещение мяча посредством передачи, контроль в процессе ведения, завершение атаки через бросок, а также выполнение защитных действий, отборов и добивание мяча, отскочившего от щита. Наиболее доступным и

результативным способом продвижения мяча в сторону щита считается передача.

К основным приемам относят передачу двумя руками от груди, снизу, одной рукой от плеча, а также использование одноручного и двухручного варианта с отскоком от площадки. Отдельные приемы, такие как передача за спиной, применяются на более высоком уровне технической подготовленности.

Для успешного приема необходимо своевременно подать руки в направлении летящего мяча, раскрывая кисти. При касании пальцев следует мягко согнуть локти, направляя мяч к корпусу. Само выполнение передачи несложное: оно предполагает минимальную амплитуду замаха и выталкивающее движение в сторону партнера. Необходимо стремиться к точности и оперативности, отправляя мяч в область груди либо в заранее обозначенную руку получающего игрока.

Передвижение баскетболиста с мячом по площадке допускается только при условии регулярного отскока от поверхности, выполняемого одной из рук. При контроле мяча требуется соблюдать определенные технические требования. Толчок по мячу производится преимущественно за счет сгибания пальцев и работы кистевого сустава. Воздействие открытой ладонью недопустимо и считается техническим нарушением.

В процессе ведения важно сохранять положение головы приподнятым, чтобы сохранялся обзор игровой ситуации. Контроль за мячом осуществляется при помощи бокового поля зрения. При работе правой рукой контроль выполняется с правой стороны, немного вперед и в сторону, аналогично при ведении левой – мяч располагается спереди-слева.

Оптимальная позиция тела игрока предполагает размещение корпуса между оппонентом и мячом. Нижние конечности согнуты, туловище подано вперед. За счет такого положения создается защита мяча от перехвата и обеспечивается устойчивое равновесие, позволяющее сохранить скорость и точность движений при ведении.

Индивидуальная оборонительная активность зависит от двух основных параметров. Один из них связан с внутренними качествами: напористость, смелость и хладнокровие формируют необходимое психологическое состояние для эффективной защиты.

Второй аспект касается двигательной готовности – правильное положение корпуса, распределение массы тела, умение сохранять устойчивость и выбирать позицию на игровой площадке. При защите ноги должны оставаться согнутыми, корпус немного подается вперед.

Когда атакующий перемещается вбок, обороняющийся сопровождает его в параллельной позиции. В остальных случаях одна нога выносится вперед в сторону движения соперника. Центр тяжести удерживается посередине, стопы нагружены равномерно, взгляд направлен вверх для контроля за происходящим. Перемещение выполняется приставными шагами, не допуская перекрещивания ног.

Необходимо постоянно удерживать внимание на подопечном. Допускается кратковременное использование бокового зрения, но осознание положения соперника должно сохраняться. В противодействии игроку с мячом защитник занимает место между ним и корзиной, удерживая дистанцию, равную вытянутой руке. Визуальный контроль сосредотачивается на поясе, что помогает избежать потери позиции при выполнении обманных движений.

Когда атакующий владеет мячом или ведет его, руки защитника удерживаются перед собой в области пояса, при этом ладони обращены вверх. В момент подготовки соперника к броску либо передаче руки поднимаются вертикально для создания помех. Защитные действия требуют постоянной концентрации, поскольку на обманные финты не следует реагировать преждевременно. Прыжок вверх выполняется только после уверенного распознавания броска. Иначе атакующий легко обойдет защиту. При контроле игрока, не владеющего мячом, необходимо немного сместиться к его напарнику и одновременно отступить назад. Это позволяет

быстро прийти на помощь при необходимости и своевременно вернуться к своему подопечному, если мяч окажется у него. Тело располагается в положении, при котором взгляд охватывает и своего игрока, и мяч, не требуя поворота головы. Когда игрок без мяча находится вблизи кольца, располагаясь к нему спиной, защитник не должен занимать место прямо за ним. Правильная позиция – сбоку, с той стороны, где находится мяч. В этой позиции создается препятствие для приема передачи и нарушается взаимодействие атакующего с партнерами.

Если атакующий без мяча располагается возле кольца, защитник обязан занять позицию между ним и направлением передачи, не позволяя занять выгодную точку. Нельзя оставаться сзади – это облегчает прием мяча, что особенно опасно вблизи кольца. Необходимо сохранять визуальный контакт как с игроком, так и с мячом. При потере обзора на мяч создается риск получения передачи соперником напрямую через голову, а упущенный из поля зрения подопечный может использовать ситуацию для создания численного преимущества под кольцом. После попытки броска в обязанности защитника входит фиксация атакующего, блокировка его движения и захват мяча, если он не попал в цель и отлетел от щита.

Эпизод с отскоком мяча – решающая часть эпизода, в которой атакующий стремится завершить атаку, а защитник препятствует этому. Необходимо овладеть техникой добивания и подбора. Для правильного исполнения добивания мяч атакующий должен в каждом случае броска начинать движение в сторону щита еще до его касания ободом.

Важно предугадывать направление возможного отскока: при броске с одного края мяч чаще уходит на противоположную сторону. Захват осуществляется в высшей точке прыжка, касание – кончиками пальцев вытянутой вверх руки, с опорой на поверхность щита.

Овладение мячом после неудачного броска – один из наиболее значимых игровых эпизодов. Владение под щитом определяет исход эпизода, а нередко и всей встречи. Каждое повторное владение мячом соперником

снижает вероятность успеха обороняющейся команды. Четкое выполнение всех элементов блокировки и правильный подбор создают условия, при которых даже физически превосходящий оппонент теряет преимущество.

После броска защитник разворачивается в широкую стойку, оставляя атакующего позади. Стремление немедленно переместиться к месту возможного отскока будет ошибочным. Прежде требуется перекрыть путь сопернику к кольцу. Расположение ближе к опекаемому игроку упрощает задачу создания препятствия. Применение боковых перемещений исключает контакт с нарушением правил. Мяч удерживается в поле зрения, и при подходящем моменте выполняется прыжок за отлетевшим мячом, захват которого должен происходить в высшей точке движения вверх.

Скорость и решительность в этих действиях крайне важны. При организации атаки задача заключается в создании ситуации для броска. Быстрый переход к кольцу противника позволяет реализовать преимущество, пока оборона не успела перестроиться. Мяч продвигается вперед в кратчайшие сроки.

Так создаются условия, при которых численное преимущество возникает автоматически. Пример – один игрок уходит вперед, получая передачу по воздуху. Также возможны ситуации, когда атакующих двое против одного или трое против пары защитников. Тогда завершающий бросок выполняет тот, кто остался без опеки.

Если при выполнении атакующих действий не удастся реализовать стремительное продвижение вперед, переходят к применению варианта позиционного нападения, при котором задача нападающих – переиграть выстроенную защитную линию соперника. При этом важно равномерно задействовать пространство площадки, избегая сосредоточения игроков в одной зоне.

При выборе схемы размещения участников атаки учитывается необходимость присутствия одного из защитников, выполняющего функции продвижения мяча в зону нападения, начала наступательных действий и

страховки в случае потери мяча, из-за чего возможен быстрый переход соперника в контратаку.

Атакующее взаимодействие строится на использовании одного из трех направлений перемещения игрока, передавшего мяч:

- в сторону корзины;
- в направлении партнера, владеющего мячом;
- либо в сторону игрока без мяча.

В первом случае осуществляется резкое перемещение к щиту с целью обойти защитника и получить пас обратно для выполнения броска. При втором и третьем вариантах создаются условия для свободного броска за счет заслона, с помощью которого игрок с мячом или без него отделяется от опекающего его защитника. Выбор конкретного способа определяется игровыми обстоятельствами.

Если команда обороняется по индивидуальной схеме, каждый защищающийся берет под опеку конкретного игрока атаки. При постановке заслонов атакующими требуется высокая согласованность действий, чтобы не возникло свободного пространства – защитники должны своевременно сменить подопечного и предотвратить бросок. При зонной модели обороны защитники располагаются по участкам площадки, где стараются не допустить продвижения соперника, входящего в охраняемую зону, а при необходимости переключаются на поддержку ближайшего партнера.

Оборонительные действия подбираются, исходя из характеристик игроков, стратегии команды и игрового хода. Возможно использование как индивидуального, так и зонного принципа, а также их сочетания. Существуют два направления защитных действий – с низкой интенсивностью и с активным вмешательством. При спокойной защите игроки сосредотачиваются на прикрытии кольца и допускают броски с дистанции, чтобы легче контролировать подбор. В варианте с активным вмешательством основной акцент делается на попытке лишить оппонента владения мячом и затруднить любые атакующие действия.

Если давление оказывается на противника сразу после получения им мяча, и активные действия ведутся по всей площадке, такую защиту обозначают термином «прессинг». При этом давление осуществляется независимо от расстояния до кольца. В этой модели возможно задействовать принципы индивидуальной, зонной обороны или их сочетание, в зависимости от задач и игровой ситуации.

Уровень организованности защитных действий всей команды напрямую зависит от того, насколько качественно и точно каждый участник выполняет свою индивидуальную задачу. Во время занятий по физической культуре, в ходе которых обучающиеся осваивают игровые элементы баскетбола, наблюдаются постоянные перемены в темпе, характере двигательной активности и последовательности игровых эпизодов, что требует высокой адаптивности со стороны каждого участника.

Сложности игрового взаимодействия формируют у занимающихся навыки согласованного поведения ради общего результата, развивают умение выкладываться полностью в условиях физической нагрузки, справляться с напряжением, действовать решительно, сохраняя самообладание, и принимать верные решения в ответ на мгновенные изменения игровой обстановки.

Постоянное участие в игре помогает формировать у обучающихся устойчивые поведенческие качества, такие как ответственность перед коллективом, настойчивость в достижении цели, собранность и инициативность, тренирует способность к концентрации, быстрой оценке ситуации и обоснованному выбору действий, одновременно способствуя развитию физических параметров организма.

1.3. Особенности применения игрового метода на уроках физической культуры в образовательных организациях

Развитие моральных установок, направленности на результат и волевой настойчивости в баскетболе напрямую зависит от подбора заданий игрового характера. Занятия, организованные с применением игровых упражнений, оказывают выраженное воздействие на становление физических качеств, таких как скорость, силовая подготовка, силовая выносливость, устойчивость к утомлению, гибкость и координационная организованность движений. Через выполнение игровых задач формируется ощущение сопричастности, развивается поддержка между участниками и возрастает чувство личной ответственности за действия партнера.

Соблюдение игровых условий приучает обучающихся к внутренней саморегуляции, развивает честность и укрепляет навык осознанного подчинения установленным нормам поведения. Во время занятий тренируется способность контролировать состояние после эмоционального всплеска, формируется умение сохранять самообладание, а также осваивается навык адекватного реагирования на стрессовые игровые эпизоды.

Применение упражнений в игровой форме оказывает многоплановое влияние на физиологические процессы, укрепляя нервную регуляцию, улучшая функционирование опорно-двигательной системы и стимулируя метаболические реакции, что в комплексе ведет к активизации деятельности всех внутренних структур организма. Эти упражнения играют важную роль в организации активного восстановления у школьников, обучающихся, специалистов, вовлеченных в интенсивную умственную работу. Чем выше разнообразие движений и их интенсивность, тем значимее функциональные адаптации, которые проявляются в различных органах и физиологических системах.

Во время выполнения игровых действий организм усиливает потребление кислорода тканями до 8–10 раз по сравнению с состоянием покоя. При этом у лиц с подготовкой возрастает эффективность функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем. За счет этого улучшается снабжение клеток кислородом и веществами, необходимыми для

энергетических затрат. При регулярной нагрузке повышается работоспособность зрительного, вестибулярного, мышечного и других сенсорных аппаратов. В результате занятий расширяется граница периферического восприятия, улучшается устойчивость к резким изменениям положения тела в пространстве и формируется высокая точность в воспроизведении двигательных актов.

Игровая деятельность, направленная на общее физическое развитие, чаще всего реализуется посредством гимнастических форм движений. К числу таких средств относят передвижения в ходьбе и беге, различные прыжковые действия, упражнения как с предметами, так и без них, действия на гимнастических снарядах, двигательные задания на открытой местности, художественно-гимнастические элементы (для обучающихся женского пола), а также баскетбольные занятия с включением игровых упражнений [13].

Развитие физических характеристик, необходимых для освоения компонентов баскетбольной техники и овладения игровыми навыками в школьной среде, эффективно продвигается с использованием подготовительных и оздоровительных упражнений игрового характера. Образовательная ценность данных упражнений сохраняет высокий уровень при условии, если преподаватель уделяет внимание их структуре и последовательности применения.

Игровые формы движений реализуют воспитательные, развивающие и обучающие функции. При этом они не могут полностью заменить другие средства физического воспитания, поскольку гармоничное формирование организма требует участия и в других видах двигательной активности. Для укрепления здоровья и целостного физического становления необходимо сочетать игры с элементами гимнастики и спортивных дисциплин. В этой связи задачи, решаемые игровыми средствами в процессе занятий баскетболом, должны осознанно включаться в педагогический процесс.

В рамках занятий баскетболом игровые упражнения выполняют несколько взаимосвязанных задач. Их включение в учебный процесс

направлено на укрепление физиологического состояния обучающихся и обеспечение их полноценного физического становления. Помимо этого, реализуется формирование двигательной базы, состоящей из умений и навыков, необходимых для повседневной и спортивной активности. Через регулярное выполнение игровых заданий формируются устойчивые моральные и волевые качества, а также развиваются физические способности, важные для успешного освоения баскетбольных элементов. Одновременно с этим вырабатываются организаторские умения и формируется устойчивая потребность к самостоятельным действиям, основанным на систематическом применении игровых форм двигательной активности [13].

Процесс включения в спортивные игры требует четко выстроенной методической последовательности. Для достижения качественного уровня овладения техникой, необходимо выстраивать обучение по принципу усложнения, обеспечивая пошаговое освоение структуры игровых действий. Игровая активность содержит сложные по координации и разнообразные по структуре движения, при выполнении которых активизируются крупные и мелкие мышечные группы.

Соревновательная игровая активность требует значительных физических усилий. Проведение упражнений на свежем воздухе усиливает оздоровительный эффект, а природные условия (вода, лес, открытая местность) служат мощным средством закаливания. Это особенно важно в период активного роста обучающихся. Игровой метод, за счет своей специфики, способствует развитию двигательных умений и скоростно-силовых качеств. Он формирует ловкость, быструю ориентацию, инициативность и самостоятельность – качества, важные для спортивной подготовки. Подбор упражнений должен учитывать слабые в развитии мышечные зоны. Однако только с помощью игр невозможно достичь полноты воспитательных и образовательных задач. Необходимо сочетание с другими формами двигательной активности.

Игровой метод служит инструментом для закрепления учебного содержания и повышения уровня двигательной подготовленности. Это реализуется через выполнение специально отобранных заданий игрового характера, структура которых аналогична формируемому навыку и вызывает сопоставимую по характеру двигательную нагрузку и напряжение в нервно-мышечной системе. Элементы таких заданий по форме и содержанию приближены к полному двигательному акту [1].

Методика представляет собой организованную совокупность приемов и средств, с помощью которых достигаются конкретные цели физического воспитания. При решении поставленных задач применяются как методы, разработанные специально для двигательной сферы, так и средства общего педагогического назначения. Эти подходы находят применение при формировании умений, воспитании качеств и развитии функциональных возможностей организма обучающихся в рамках учебно-тренировочного процесса.

При реализации задач физического воспитания активно применяют метод двигательной активности, построенный на структуре подвижной игры. Его отличает ряд преимуществ по сравнению с другими методами организации движений. Суть данного метода сводится к построению двигательного взаимодействия на основе заданных игровых условий, принятых правил и смысловой направленности игровых действий.

Игровая форма выделяется повышенной эмоциональной насыщенностью, сопровождающей как движения, так и поведенческие проявления участников. Важной особенностью становится наличие возможности самостоятельно определять способы выполнения двигательных заданий: участник свободно выбирает вариант преодоления преграды, метания, перемещения или других действий. Ход игры предполагает многовариантность возникающих двигательных задач, при этом ситуация на площадке меняется стремительно, а решение требуется находить незамедлительно. Кроме того, игра постоянно включает разносторонние

формы взаимодействия между участниками, что делает метод динамичным и многослойным [24].

Игровая форма двигательной активности обладает рядом значимых методических свойств, которые необходимо учитывать в педагогической практике. Благодаря эмоциональной насыщенности, она способствует устойчивому интересу к занятиям и снижает проявления утомления психоэмоционального характера, возникающего при использовании однообразных упражнений. Посредством игр закрепляются и развиваются уже сформированные двигательные действия, а также отрабатываются практические умения, связанные с их применением. Однако использовать данный метод для первоначального усвоения новых движений нецелесообразно.

Комплексное развитие двигательных способностей возможно в процессе игровых занятий, но из-за отсутствия точной регламентации и четкого дозирования воздействия в игровом методе не представляется возможным довести отдельные физические качества до максимального уровня. При этом в ходе игровых взаимодействий становятся заметны индивидуальные черты участников, что позволяет направленно формировать нравственные, волевые и интеллектуальные качества. Высокая доступность делает игровые действия эффективным средством и для младших, и для старших возрастных групп. В обучении школьников среднего звена данный метод занимает устойчивую и значимую позицию.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

В ходе выполнения исследования применялись разнообразные педагогические и статистические методы. Важное значение придавалось аналитической обработке научно-практических публикаций, охватывающих нормативно-программные положения и научные подходы, касающиеся физического воспитания школьников и учащихся спортивных учреждений. Этот этап обеспечил систематизацию теоретической базы и способствовал обоснованию исследуемой проблемы. Указанный прием использовался в течение всего времени работы над дипломом, формируя концептуальные ориентиры. Практическая часть базировалась на наблюдении, тестировании, а также реализации педагогического эксперимента, позволяющих выявить и оценить изменения в результатах. Для объективного представления полученных данных привлекались расчеты с применением статистических процедур, обеспечивающих точность и достоверность выводов.

Исследование проводилось в пространстве реальных условий, где обучающиеся включались в организованную педагогическую деятельность. Цель состояла в том, чтобы не просто проследить за процессом, а инициировать изменения, формирующие определенные характеристики личности или виды активности. Методика позволяла инициировать и управлять ситуациями, при которых исследуемое явление становилось доступным для повторного изучения. Манипулируя условиями среды, удавалось фиксировать реакции и трансформации, возникающие под влиянием контролируемых факторов. Благодаря возможности изменять параметры, в исследовательской практике раскрывались скрытые аспекты предмета анализа. За счет этого создавались предпосылки для глубокого осмысления происходящих процессов.

Педагог фиксирует происходящее в реальной обстановке, не вмешиваясь в его течение. Исследование ориентировано на отслеживание выраженных характеристик, связанных с индивидуальными чертами

личности, проявляющимися в процессе физической подготовки и соревнований. Целенаправленное наблюдение требует предварительной проработки задач, формата регистрации и временных параметров. Устанавливаются ориентиры, по которым впоследствии проводится фиксация происходящего. При этом исключается влияние наблюдателя на события, развивающиеся спонтанно. Анализ предполагает использование условных символов, которые позволяют системно отмечать выявленные факты. Итоги наблюдений проверяются, что позволяет оценить достоверность собранного материала. Подход исключает активное участие педагога в происходящем и строится на отслеживании естественных проявлений, поддающихся анализу в выбранной рамке.

Применение тестов в педагогической практике позволяет получить количественные и качественные сведения без значительных затрат ресурсов. Такой инструмент основан на предварительной разработке специалистами, обладающими компетенциями в области педагогики и психологии. Преподавателю достаточно подобрать уже опубликованные тестовые материалы, ориентируясь на поставленные диагностические задачи. Сложность заключается не в создании, а в выборе наиболее подходящего инструментария. В рамках оценки освоения приемов, относящихся к баскетболу, использован ряд тестов, описывающих двигательные действия. В одном из заданий испытуемый начинает движение за пределами лицевой линии. По сигналу осуществляется старт, и мяч ведется сначала левой рукой. Достигнув ориентиров в виде размещенных вертикально стоек, обучающийся выполняет перевод на правую руку, заходит в ворота и завершает задание с соблюдением траектории движения.

При каждом следующем прохождении ворот направление ведения чередуется: мяч переводится с одной руки на другую. При этом необходимо строго соблюдать технику: избегать нарушений в виде пробежек, двойного ведения, потери мяча. Положение корпуса должно соответствовать

баскетбольной стойке: голова приподнята, взгляд направлен вперед, ноги полусогнуты.

Для проверки уровня развития скоростно-силовых и координационных способностей используется прыжок с места в длину. Исходное положение включает полуприсед, корпус слегка наклонен вперед, руки направлены назад, ступни расположены параллельно, ширина между ними соответствует тазу, носки перед границей зоны прыжка. Выполняется энергичное отталкивание вперед-вверх обеими ногами с одновременным резким махом рук, после чего происходит приземление в глубокий присед на две ноги. Максимальная дистанция по результату считается показателем выполнения задания.

Прыжковые действия в вертикальной плоскости применяются для определения уровня развития силы с высокой скоростью сокращения в мышцах, участвующих в разгибании коленного, тазобедренного и голеностопного суставов. Для измерения показателей используется стационарное устройство с градуированной шкалой. Испытуемый занимает позицию боком к плоскости, на которой размещена шкала. Свободной от стены рукой обозначается начальный уровень касания. После подготовки, стоя на слегка согнутых ногах, выполняется резкое движение руками вверх, за которым следует вертикальный прыжок с фиксацией отметки максимального касания. Площадка для выполнения имеет чётко ограниченные параметры — 50x50 см, и во время всего действия участник не должен покидать её границы. Результат определяется как разница между высотой, достигнутой в прыжке, и уровнем исходной отметки, при этом измерение производится с точностью до одного сантиметра. На выполнение упражнения даётся три подхода. Для зачета в расчет берется наибольшее значение из всех попыток.

Оценка точности штрафного броска осуществляется серией из десяти попыток. Испытание проводится с позиции, определенной для выполнения штрафных бросков, расстояние до щита составляет 4,2 метра. Время,

отведенное на каждое действие – не более пяти секунд. Возврат мяча к линии броска обеспечивает помощник, находящийся под щитом.

Для обработки итогов используется методика математического анализа, где применяются вероятностные таблицы Стьюдента. На основе этих данных оценивается степень достоверности изменений в результате выполнения тестов.

Порядок вычисления достоверности различий по критерию Т Стьюдента. Вычисление средней арифметической величины (\bar{X} сред) по следующей формуле:

$$\bar{X} = (\sum_{i=1}^n X_i) / n$$

$$\text{Дисперсия} - s^2 = (\sum (X_i - \bar{X})^2) / (n-1)$$

$$\text{Стандартное отклонение} - S = \sqrt{s^2}$$

$$\text{средняя ошибка} - m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

$$\text{Коэффициент вариации} - V = S / \bar{X} \times 100\%$$

Для оценки достоверности различий средних показателей использовался:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_p^2}{n_1} + \frac{s_p^2}{n_2}}}$$

t критерий Стьюдента -

где;

n - объем выборки, Z - сумма,

x, y - экспериментальные данные

S,, Sy -дисперсии.

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

2.2. Организация исследования

Понимание базовых теоретических представлений о структуре личности служит обязательным условием при проведении диагностики. Для получения корректных выводов исследователь опирается на понятийные системы различных направлений, используя их для анализа полученного материала. Интерпретация основана на знании подходов, определяющих содержание личностных характеристик. В процессе обследования важно создать условия, при которых исключается любое внешнее давление. Исследуемые действуют в среде, лишенной оценочных суждений и вмешательства, что позволяет зафиксировать проявления в их естественной форме. В результате формируется объективное основание для обоснованного анализа.

Работа над исследованием проходила поэтапно. На констатирующем этапе осуществлялся подбор литературных источников, раскрывающих специфику рассматриваемой темы. В этот же период проводились индивидуальные беседы с педагогами и учащимися, а также подготавливалась основа для дальнейших экспериментальных действий. При анализе методической базы внимание сосредотачивалось, во-первых, на характеристике подвижного игрового метода, в т.ч. круговой тренировки, а во-вторых, на особенностях построения урока с использованием указанного метода. В экспериментальную группу вошли 12 мальчиков из 9 «а» класса.

В рамках формирующего этапа произведен анализ программ по физическому воспитанию. На этой основе было уточнено содержание игрового метода, который был дополнен практическими средствами,

отобранными нами за их выраженное влияние на освоение баскетбольных умений. Контрольная группа 9 «б» класс обучалась без применения игрового метода, тогда как учащиеся 9 «а» класса занимались с включением подобранных упражнений, встроенных в структуру игровых занятий.

На заключительном этапе осуществлялась систематизация результатов, полученных в ходе эксперимента. Произведена их интерпретация, составлены обоснованные выводы и предложения, а также завершено оформление итогового текста дипломного исследования.

ГЛАВА 3 ОБОСНОВАНИЕ, ВНЕДРЕНИЕ И ВЪЯВЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ УСОВЕРШЕНСТВОВАННОГО ИГРОВОГО МЕТОДА ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ИГРЕ «БАСКЕТБОЛ» ОБУЧАЮЩИХСЯ 9 КЛАССОВ

3.1. Внедрение усовершенствованного игрового метода на урок физической культуры обучающихся 9 классов

В процессе достижения целей физического воспитания важную роль, наряду с этапной организацией педагогического влияния, играют методические средства, определяющие, как формируются двигательные навыки. Под обучающим воздействием понимают способ педагогического общения, при котором осуществляется передача информации, необходимой для развития двигательных действий и формирования определённых физических характеристик. Именно такие способы взаимодействия лежат в основе воспитательного процесса, ориентированного на освоение специфических двигательных умений и развитие требуемых качеств в ходе систематических занятий.

В процессе освоения игровых упражнений обучение опирается на словесные инструкции, зрительное восприятие, а также непосредственное включение в взаимодействие между участником и педагогом. Восприятие движений, словесное объяснение и личный контакт формируют единую систему, способствующую результативному овладению двигательным содержанием.

При обучении двигательным действиям на всех этапах используют разнообразные методические средства: словесные, наглядные и двигательные. Эти способы могут применяться как в комплексе, так и отдельно, в зависимости от целей занятия, содержания материала, уровня профессиональной подготовки преподавателя и его владения методическими техниками. К речевому воздействию относят разъяснение, описание, указания, команды, корректирующие замечания и диалог. Через словесные формулы формируется понимание выполняемых движений. Наглядность реализуется через демонстрацию техники, которая особенно значима на

начальной стадии, когда объяснение еще не дает четкой картины. При необходимости обращаются к зеркальному исполнению. Одним из приемов, относящихся к наглядному воздействию, считается показ в ходе занятия.

Двигательная форма обучения обеспечивает усвоение движений и развитие специальных физических качеств. В этом случае повторение упражнений происходит систематически, с осознанной целью, в условиях усложняющейся нагрузки. Результативность такого воздействия повышается за счет использования дополнительных приёмов: выполнения по сигналу, индивидуальной тренировки, страхования, участия в элементах игры, выполнения эстафетных заданий, взаимодействия в парах и соревновательных условий. Все компоненты методической системы согласуются и направлены на достижение поставленной цели.

В основе методического построения занятий с физкультурной направленностью лежат педагогические принципы, регулирующие процесс обучения двигательным действиям. Освоение упражнений осуществляется при соблюдении ряда фундаментальных положений: направленности на активное включение обучающихся, осознанного подхода к выполнению, системной организации, визуальной опоры, последовательного повышения сложности, доступности содержания и устойчивости приобретенных умений.

Под активностью в учебной деятельности подразумевается вовлеченность занимающихся в выполнение задач, что возможно при соблюдении определенных условий. Речь идет о четком планировании процесса, живом темпе проведения, усилении внимания, формировании устойчивого интереса к успеху в овладении двигательными действиями. Внесение элементов соперничества позволяет усилить эмоциональный настрой и способствует проявлению воли, однако на первых этапах освоения использование соревновательных форм должно быть ограничено, чтобы избежать закрепления ошибок при недостаточном уровне физической подготовки. Объективность в оценке, корректное поощрение и осознание собственного прогресса формируют уверенность, побуждают к действию и

закрепляют стремление к успеху. Самостоятельная отработка упражнений усиливает мотивацию и делает обучение более результативным.

Осознание значимости освоения физических упражнений выражается в понимании обучающимся необходимости их целенаправленного выполнения. Для обеспечения этого принципа необходимо обеспечить представление о ряде положений: важности физической активности для укрепления здоровья и улучшения учебных показателей; структуре программы, задачах, ожидаемых результатах; характеристиках каждого двигательного действия и его воздействии на организм; значении точности техники, а также умении анализировать свои достижения и ошибки.

Последовательность и устойчивость учебного воздействия отражаются в принципе систематичности, реализуемом через регулярное выполнение двигательных задач в определенной логике. Новые элементы должны опираться на уже сформированные, а достигнутые результаты требуют закрепления и последующего развития. Организация обучения предполагает рациональное распределение учебного содержания и оптимальное сочетание всех форм физкультурной деятельности. Повторяемость упражнений в сочетании с умеренным интервалом между занятиями, не превышающим трех суток, обеспечивает положительную динамику в физической подготовленности. Прерывание на более длительный срок снижает адаптационные ресурсы и ослабляет достигнутый уровень.

Для формирования правильного двигательного образа необходимо использовать наглядный подход, при котором преподаватель демонстрирует упражнение в точной, выразительной и технически верной форме, сопровождая его четким пояснением. Визуальное восприятие, подкрепленное понятным объяснением, позволяет обучающимся быстрее сформировать представление об осваиваемом действии и тем самым ускоряет процесс технического овладения. Постепенное увеличение сложности достигается за счет соотнесения уровня нагрузки с физическим состоянием обучающихся, с обязательным учетом доступности. При нарушении этого условия возрастает

риск возникновения перегрузок. При высоком уровне подготовленности допускается применение повышенной интенсивности.

Устойчивость результатов, приобретенных в ходе освоения двигательных действий, выражается в принципе прочности, который требует не только закрепления навыков, но и сохранения достигнутого уровня физической и специальной подготовленности. Для реализации этого положения необходимо регулярно выполнять упражнения в различных условиях и сочетаниях, используя систематическую проверку и объективную оценку достигнутых показателей.

В последние годы наблюдается снижение интереса учащихся к занятиям физической культурой, что сопровождается ослаблением мотивации и низкой посещаемостью. При анализе действующих учебных программ выявлены противоречия между содержанием стандартных курсов и реальными запросами школьников и педагогов. Система физического воспитания должна учитывать задачи формирования здоровья и ориентироваться на развитие устойчивой потребности в двигательной активности как жизненной установки. При этом игровая форма урока не исключает использования гимнастики и иных дисциплин, а напротив, предполагает их разумное сочетание.

Особую значимость в структуре урока занимают подвижные формы с элементами баскетбольных упражнений, позволяющие решать разнообразные задачи. В зависимости от целей, использование игрового метода может быть актуально как на начальном этапе занятия, так и в его основной части. Если целью становится закрепление технических умений, упражнения включают в середину урока. При недостаточной физической подготовленности обучающихся целесообразнее вводить игровой компонент в начало, ориентируясь на улучшение общей выносливости и двигательной готовности.

В ходе учебного занятия школьники поочередно выполняют игровые задания, чередуя их с целенаправленными упражнениями, направленными на

развитие двигательных способностей, формирование умений и закрепление определенных физических качеств. В процессе урока реализуется развитие таких характеристик, как сила в сочетании со скоростью, выносливость, быстрота и координация. По мере укрепления физического состояния совершенствуются и технические действия, характерные для спортивных игр. Подбор форм и средств обучения осуществляется с учетом физической готовности и уровня освоения технических навыков учащимися.

Комплексы, ориентированные на игровую деятельность, должны включать элементы из разных разделов: гимнастика с акцентом на прикладные и снарядные упражнения, бег, прыжки, метания, а также силовые действия с дополнительным отягощением. Каждое упражнение подбирается так, чтобы оказывать избирательное влияние на конкретные мышечные группы и обеспечивать развитие определенной способности. Для повышения точности и уверенности в выполнении игровых действий используются комплексы, составленные из уже освоенных технических элементов.

Игровой метод решает задачу эффективного развития скоростно-силовых характеристик в условиях ограниченного времени и при соблюдении индивидуальных норм нагрузки. При этом освоение учебного материала идет параллельно с развитием физических качеств. В структуру занятия включаются технические действия, такие как передвижения, стойки, ведение и передача мяча.

1. На занятиях физической культуры в 9 «А» классе в программу с использованием игрового метода входили игровые формы, среди которых применялась игра под названием «Удочка» в нескольких модификациях – базовая и командная. Для проведения требовалась скакалка длиной около трех-четырёх метров, которая выполняла роль вращаемого предмета, условно обозначающего «удочку». Водящий размещался в центре круга, держа скакалку за один конец, и равномерно вращал ее в горизонтальной плоскости на уровне коленных суставов игроков. Остальные участники, стоящие по

кругу, следили за движением скакалки и выполняли подпрыгивания с целью избежать касания.

При нарушении условий (если скакалка касалась ноги) участник либо выбывал, либо сменял водящего, в зависимости от используемого варианта. При групповом формате играющие делились на две команды по принципу чередования (первый-второй). Ошибка фиксировалась поднятой рукой, команде начислялось штрафное очко, и после каждой ошибки результат объявлялся вслух. Победу одерживала та команда, которая по завершении временного отрезка (от двух до четырех минут) имела наименьшее число штрафов. [15]

2. Во время проведения упражнения участники формируют две равные команды, внутри которых каждый становится в пару с другим игроком. Все пары выстраиваются друг за другом в линию, соблюдая интервал в три-четыре шага, удерживая в руках короткую скакалку, размещенную на высоте около полуметра от поверхности.

По начальному сигналу учителя первая пара каждой команды одновременно опускает скакалку на пол и, разделившись, обегает колонну с противоположных сторон, направляясь к ее окончанию. Добравшись до конца, оба участника последовательно перепрыгивают через натянутые скакалки, размещенные всеми парами в своей команде. Завершив прыжки, они возвращаются к своей позиции, поднимают скакалку и занимают исходное положение. После этого действие повторяет следующая пара – она перемещается аналогично, преодолевая установленные препятствия.

Процесс продолжается до тех пор, пока все пары из каждой команды не завершат задание. Победа присуждается той группе, где движение по цепочке завершилось раньше [9]

3. В игровом задании «К финишу прыжками» необходимо обозначить площадку размерами примерно 15 метров в длину и 8 метров в ширину. Игру проводят пятерками. По команде учителя каждый участник начинает продвижение в направлении противоположной линии, выполняя прыжки на

одной ногое (указывается правая или левая). После завершения дистанции игрок, пришедший последним, прекращает участие в следующем круге. Оставшиеся четверо возвращаются обратно к начальной отметке. Тем временем аналогичное задание выполняет следующая группа. Затем первая четверка снова преодолевает дистанцию, вновь выбывает самый медленный. Постепенно в обеих группах выявляются победители. При желании среди них можно провести финальную часть. Допускается раздельное проведение среди юношей и девушек.

4. В задании под названием «Прокати мяч» команды размещаются у лицевой линии, формируя две и более колонны. Начинает движение игрок, стоящий первым: он поворачивается к остальным, а те в это время лежат в боковом упоре. Мяч пускается вдоль линии под корпусами участников, пока не достигает последнего, который его ловит. После этого все переходят в положение лёжа на животе. Первый участник выполняет прыжки, отталкиваясь двумя ногами и преодолевая тела товарищей. Завершение упражнения наступает, когда команда возвращается в исходную точку; первыми финишируют победители.

5. В следующем упражнении – перенос мяча нижними конечностями участники строятся в колонну, начальную позицию занимает капитан. Используются мяч и флажок, обозначающий место разворота. Игрок удерживает мяч коленями, прыжками продвигается к флажку, обходит его, затем возвращается, передавая снаряд следующему. Если мяч выпадает, его поднимают и продолжают движение. Победу получают те, кто завершит этап раньше остальных команд.

6. Игру «Прокати мяч» начинают с построения: участники делятся поровну, образуя две команды, каждая из которых формирует две линии, стоящие друг против друга. Мяч получают игроки одной шеренги. После сигнала подбрасывание осуществляется вверх, затем снаряд ловят обеими руками и направляют катящимся движением партнёрам напротив. Те, в свою очередь, повторяют действия в обратном направлении. Сравнение команд

проводят по скорости и точности выполнения. Допускается варьирование задания: подбрасывание сопровождается хлопком, выполнением приседания или ловлей мяча во время прыжка.

7. Для следующего упражнения подбирают восемь человек. Двое из них раскручивают длинную скакалку, а остальные по очереди входят в зону вращения и совершают прыжки. Каждый успешный вход приносит одно очко команде. Участник, допустивший сбой, выбывает из выполнения. Суммарный результат определяют по трём раундам, и победу получает та группа, которая наберёт наибольшее количество баллов.

8 В упражнении «Трудный прыжок» участники объединяются в две группы и поочередно приближаются к линии, обозначенной на полу. Задача заключается в том, чтобы, удерживая руками область голеностопа в наклоненном положении, оттолкнуться двумя ногами и преодолеть разметку прыжком. При успешном выполнении действия необходимо вернуться аналогичным способом. За каждую завершённую в обе стороны попытку начисляется балл. Побеждает та команда, чьи участники в сумме набрали больше очков. При касании линии попытка не засчитывается.

9. В ином упражнении под названием «Передал – садись» команды выстраиваются в колонну, расположенную параллельно. Капитаны располагаются напротив своих команд на дистанции около семи шагов и получают мяч. Сигнал служит началом: мяч передается первому участнику, затем возвращается капитану, а игрок присаживается в упоре. Далее передача продолжается по цепочке. Итог определяет команда, где последний участник завершил упражнение первым, а капитан, поймав мяч, поднял его вверх.

10. В другой игре 6–7 человек размещаются в ограниченной зоне и одновременно начинают ведение. Задача – сохранить контроль над своим мячом и выбить мяч у других. Потерявший подбирает мяч и продолжает. Побеждает тот, кто реже терял контроль.

11. Во время выполнения упражнения с элементами ведения и броска участники образуют несколько равных по численности команд и

выстраиваются в колонну на линии, находящейся вблизи лицевой части площадки. Первый игрок каждой колонны получает баскетбольный мяч. После сигнала он начинает движение с ведением в сторону щита, выполняет остановку и производит бросок в кольцо одной рукой. Затем подбирает мяч и в ускоренном темпе возвращается к своей команде, чтобы передать его следующему участнику. Все игроки выполняют аналогичную последовательность действий. Команде начисляется одно очко за каждое успешное попадание в кольцо. Разрешается варьировать технику броска: снизу двумя руками или от груди, в зависимости от задачи. Побеждает команда с наибольшим количеством точных бросков.

12. В следующем задании каждая команда занимает отдельную часть площадки. Участники выстраиваются в колонну на линии, соответствующей месту выполнения штрафного. По сигналу первые в каждой колонне совершают точный бросок с места. После броска игрок подбирает мяч и передает его следующему участнику, сам возвращается в конец колонны. По такому же принципу выполняют упражнение все игроки. Победу одерживает команда, которая выполнит больше результативных бросков.

13. В задании «Челнок» две команды располагаются с противоположных сторон от обозначенной контрольной черты. Допускается смешанный или однородный по полу состав. Участники выбирают капитанов, которые направляют игроков поочередно выполнять прыжки. Один коллектив выполняет движение вправо, другой – влево от средней линии, отталкиваясь одновременно двумя ногами с места.

Первый игрок совершает прыжок от своей границы в сторону, противоположную линии. В месте касания пятками пола фиксируется метка. После этого он возвращается в строй, а со стороны приземления начинает движение участник второй команды, который также выполняет прыжок в обратном направлении. Каждое новое действие совершается с последней установленной точки. Команды поочередно продолжают попытки до тех пор, пока один из игроков не пересечет центральную черту.

Правила требуют строго соблюдать линию отталкивания. Заход за нее запрещен. Если во время приземления спортсмен теряет равновесие и делает шаг назад или касается пола рукой, засчитывается самая отдаленная от черты точка соприкосновения. Участнику разрешается выполнить только одну попытку. Победу получает команда, чей участник преодолел контрольную границу. Если ни одна группа не достигла цели, учитывается отставание от линии.

14. В пределах размеченной зоны стороной около 8 метров организуется игровая площадка, размеры которой могут меняться в зависимости от численности участников и их уровня физической подготовки. С одной стороны располагается место для команды скакунов, а противоположная часть предназначена для игроков второй команды, которые свободно передвигаются внутри квадрата. Каждый из скакунов получает порядковый номер.

После вызова по номеру один из скакунов заходит в квадрат, передвигаясь на одной ноге, и старается догнать любого из игроков, перемещающихся на двух ногах. Через 10–15 секунд звучит команда преподавателя «Домой!», после чего скакун обязан вернуться в зону ожидания. Затем в поле выходит следующий по номеру. Игроки, к которым прикоснулся скакун, покидают площадку. Игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все. Затем команды меняются ролями, и результат определяется по затраченному времени – выигрывает та группа, у которой оно оказалось меньше.

На площадке может находиться только один скакун. Выход следующего разрешается только после возвращения предыдущего. Если участник выходит за пределы квадрата – он выбывает. Скакун, который наступил второй ногой или покинул границу, теряет возможность продолжать ловлю и возвращается на исходную позицию. До повторного выхода каждый игрок обязан побывать в роли скакуна хотя бы один раз.

Преподаватель может заранее назначить капитанов, отвечающих за направление своих участников в игровую зону. [15]

15. В игровом задании участники делятся поровну и размещаются вдоль противоположных боковых сторон спортивной площадки, обращаясь лицом к центру. По результатам жребия одна группа получает роль прыгунов, а другая – пятнашек. Разметка включает начальную черту для пятнашек, проведенную в одном метре от края, а также вторую стартовую линию для прыгунов, отстоящую от первой примерно на три метра. Перед этой линией, на расстоянии 10–12 метров, наносится поперечная зона шириной около двух метров.

По сигналу «На старт!» четыре прыгуна занимают позиции за своей линией, а позади них, ближе к стене, выстраиваются в затылок четверо пятнашек. После команды «Внимание!» все участники принимают исходное положение высокого старта. При слове «Марш!» обе четверки начинают движение. Цель прыгунов – добежать до зоны и выполнить прыжок через нее. Задача пятнашек – дотронуться до любого соперника до того, как он оттолкнется для прыжка. За успешное касание начисляется очко пятнашке, за удачный прыжок – очко прыгуну.

После первого круга выходят следующие группы из обеих команд. Игра продолжается до участия всех. По завершении этапа команды обмениваются ролями. Засчитывается касание только до начала прыжка. Перепрыгивание за границы зоны или несоблюдение условий приводит к снятию очка. Побеждает команда, набравшая больше результативных действий.

В рамках применения игрового метода используются упражнения, направленные на ловлю мяча после отскока с поверхности. Одно из таких заданий – передача снаряда в стену под поднятой ногой и последующая ловля другой рукой после рикошета от пола. Еще один вариант – передача мяча в стену с расстояния примерно 4–5 метров и ловля его после отскока, в том числе чередование двух мячей при одновременном выполнении

аналогичных действий, либо передача в пол с последующим отскоком от стены. Также практикуется выполнение упражнения из положения сидя, лицом к стене, с передачей и ловлей мяча после отражения от пола. Дополнительно используется прием с передачей двумя руками, при котором перед ударом в стену необходимо успеть выполнить одно касание мяча о пол.

Комплекс заданий по ведению включает управление мячом с варьированием высоты отскока и темпа движения. Среди них контроль на месте с переключением высоты отскока, ведение в положении сидя поочередно обеими руками, а также передвижение с мячом в разном ритме. Отдельное внимание уделяется выполнению ведения во время движений приставным шагом или с перекрестным шагом, а также быстрому ведению с переходом в кувырок и продолжением действия. Один из элементов – движение по прямой, при сигнале – смена направления. В парном варианте у каждого участника свой мяч, при этом они продолжают ведение, передавая между собой дополнительный мяч.

Для закрепления навыков ловли передачи в движении применяются упражнения с изменением расстояния между участниками. Один из приемов заключается в том, чтобы выполнять передачи, постепенно сокращая и увеличивая дистанцию между игроками. В другом варианте один из партнеров остается на месте, а второй, передвигаясь в стороны приставным шагом, принимает мяч и возвращает его обратно, продолжая в заданном ритме. Также используется элемент, при котором выполняется подброс мяча вверх с последующей передачей вперед в шаге. Еще один способ включает точную передачу от партнера и возврат мяча после шага вперед.

Последовательность упражнений по освоению техники броска включает ряд взаимосвязанных элементов. Первоначально участник выполняет движение рукой с прокатыванием мяча по ладони до его фиксации на тыльной поверхности. Далее осуществляется серия бросков, исходными точками для которых служат три позиции, расположенные приблизительно на расстоянии 4–5 метров от щита. С каждой позиции

выполняется от пяти до десяти попыток, при этом допускается варьировать угол относительно кольца.

Затем происходит отработка сочетания ведения с остановкой и последующим выполнением броска двумя руками — как снизу, так и от уровня груди. При парной работе мяч передаётся несколько раз на фиксированном отрезке, после чего один из обучающихся завершает эпизод броском. В заключение включается задание, в рамках которого испытуемый производит броски с чередующихся дистанций, каждый из которых сопровождается ускорением к центру площадки с обязательным возвращением к исходной точке.

3.2. Выявление результативности обучение игре в баскетбол при помощи усовершенствованного игрового метода

На первом этапе проведенного исследования было проведено тестирование, в результате которого был установлен изначальный уровень развития баскетбольных умений и навыков уровень.

Таблица 1

Уровень развития баскетбольных умений и навыков в контрольной и экспериментальной группе констатирующий этап эксперимента

№ п/п	Тесты (ед. измерения)	Значение показателей		Значение критерия сравнения
		контрольная группа 9 «Б»	Экспериментальная группа 9 «А»	
		Среднее и его ошибка		$T_p < T_t$ при $\alpha = 0,05$
1.	Скоростное ведение мяча (дистанция)	10,2+/- 0,06	10,3+/- 0,05	1,30 < 2,093

	60 метров)			
2.	Прыжок в длину с места (см.)	158 +/- 0,75	157 +/- 0,68	0,2 < 2,093
3.	Прыжок в высоту (см.)	32,9 +/- 0,50	33,0 +/- 0,48	0,14 < 2,093
4.	Прыжки с броском мяча об щит (30с)	15,75 ±0,75	16,45±1,33	0,9

Таблица 2

Измерение умений штрафного броска в контрольной и экспериментальной группе констатирующий этап эксперимента

(https://www.psychol-ok.ru/statistics/student/student_02.html)

№-	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	3	4	-1	0.08	1	0.0064
2	4	3	0	-0.92	0	0.8464
3	5	3	1	-0.92	1	0.8464
4	6	4	2	0.08	4	0.0064
5	3	5	-1	1.08	1	1.1664
6	4	5	0	1.08	0	1.1664
7	5	5	1	1.08	1	1.1664
8	3	4	-1	0.08	1	0.0064
9	2	1	-2	-2.92	4	8.5264
10	4	2	0	-1.92	0	3.6864

11	5	6	1	2.08	1	4.3264
12	4	5	0	1.08	0	1.1664
Суммы :	48	47	0	-0.04	14	22.9168
Среднее:	4	3.92				

Результат: $t_n \gg 0.2$

$t_{кр}$	
$p_{0.05}$	$p_{0.01}$
2.07	2.82

Анализ представленных числовых данных подтверждает, что исходный уровень подготовленности по баскетбольным действиям в обеих исследуемых группах находился на одинаковом уровне. Установленные значения, зафиксированные на этапе начальной диагностики, демонстрируют сопоставимые показатели по всем критериям. На основе сведений, содержащихся в таблице 1, можно заключить, что существенных расхождений между сравниваемыми выборками на начальном этапе выявлено не было. Полученные величины не достигли границы статистической достоверности, из-за чего различия между группами считаются незначимыми.

Таблица 3

Уровень развития баскетбольных умений и навыков в контрольной и экспериментальной группе заключительный этап эксперимента

№ п/п	Тесты измерения (ед.)	Значение показателей		Значение критерия сравнения
		контрольная группа «б»	Экспериментальная группа «а»	
		Среднее и его ошибка		$T_p < T_t$ при $\alpha = 0.05$
1.	Скоростное ведение мяча (дистанция 60 метров)	9,88±0,06	9,46±0,06	4,76 > 2,093
2.	Прыжок в длину с места (см.)	161 ± 3,18	170 ± 3,02	10,3 > 2,093
3.	Прыжок в высоту с места (см.)	33,2 ± 0,2	34,7 ± 0,3	4,29 > 2,093
4.	Прыжки с броском мяча об щит (30с)	16,33 ± 1,82	18,21 ± 0,84	1,26

Таблица 4

Измерение умений штрафного броска в контрольной и экспериментальной группе заключительный этап эксперимента (https://www.psychol-ok.ru/staystics/student/student_02.html)

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	B.1	B.2	B.1	B.2	B.1	B.2
1	4	5	-0.58	-0.17	0.3364	0.0289
2	5	5	0.42	-0.17	0.1764	0.0289

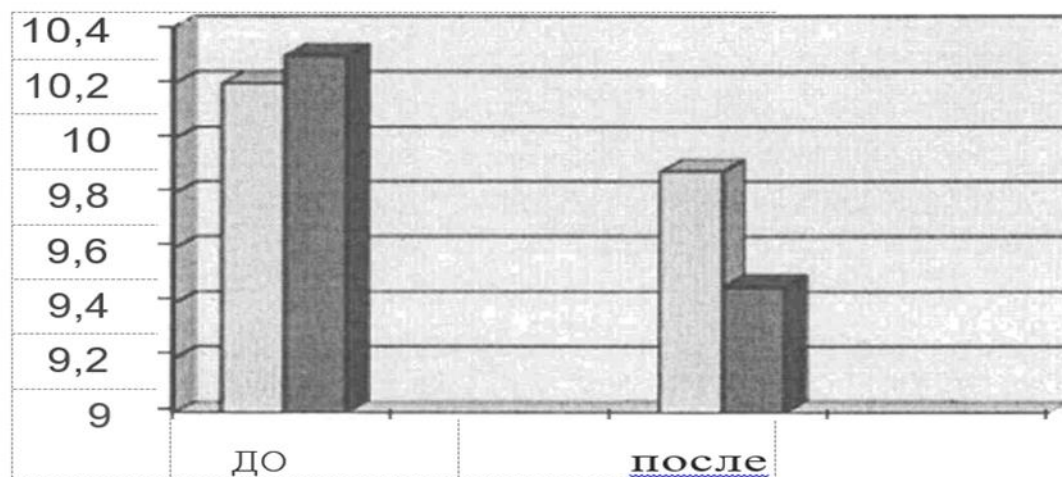
3	6	6	1.42	0.83	2.0164	0.6889
4	7	5	2.42	-0.17	5.8564	0.0289
5	4	5	-0.58	-0.17	0.3364	0.0289
6	5	6	0.42	0.83	0.1764	0.6889
7	4	5	-0.58	-0.17	0.3364	0.0289
8	4	5	-0.58	-0.17	0.3364	0.0289
9	4	3	-0.58	-2.17	0.3364	4.7089
10	4	4	-0.58	-1.17	0.3364	1.3689
11	5	7	0.42	1.83	0.1764	3.3489
12	3	6	-1.58	0.83	2.4964	0.6889
Суммы:	55	62	0.04	-0.04	12.9168	11.6668
Среднее:	4.58	5.17				

Результат: t_n - 1.4

Критические значения

t _{Kp}	
pt. 0.05	ps 0.01
2.07	2.82

Расчитанный эмпирический показатель t , равный 1.4, не выходит за пределы допустимого уровня, что указывает на отсутствие статистически значимых различий. При этом результаты повторного тестирования продемонстрировали положительную динамику. Наблюдаемый рост в количественных показателях позволяет сделать вывод о том, что обновленная структура игровых заданий оказала положительное влияние на эффективность образовательной деятельности в рамках практического применения.



Изменение уровня средних показателей теста: Скоростное ведение мяча (дистанция 60 метров)

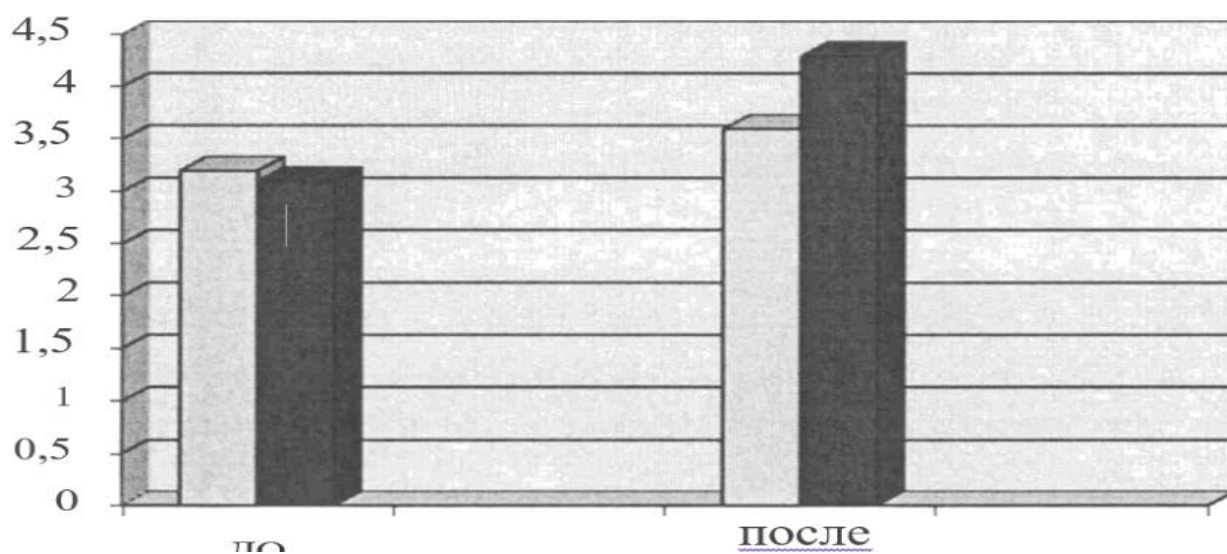


Рисунок 3

Изменение уровня средних показателей теста: Прыжок в длину с места.

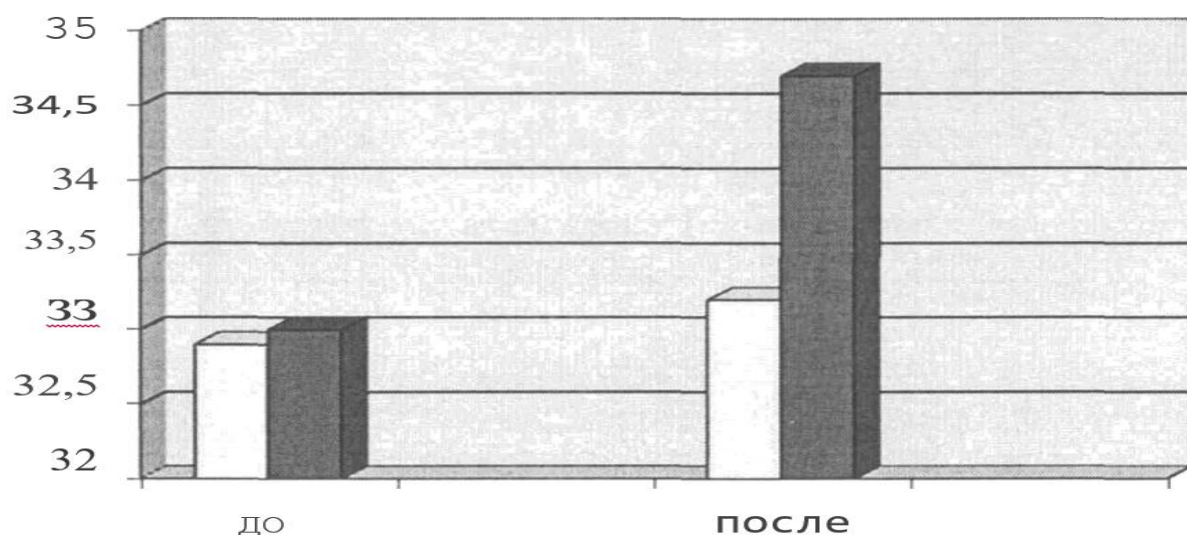


Рисунок 4

Изменение уровня показателей теста: Прыжок в высоту (см).

Анализ полученных данных позволяет утверждать, что использование усовершенствованного игрового метода на уроках физической культуры при обучении игре в баскетбол экспериментальной группы оказало на них положительное влияние.

Выводы

На основе анализа методических и научных материалов были зафиксированы характерные морфофункциональные особенности подростков девятого класса. Указанный возрастной промежуток отмечается выраженной динамикой в развитии физических способностей, что создает оптимальные условия для целенаправленного освоения баскетбольных действий средствами игрового метода. Применение этого метода позволяет снизить психоэмоциональное напряжение и способствует формированию положительного отношения к занятиям. Ввиду этих факторов метод широко применяется как в школьной практике, так и при работе с начальным спортивным составом.

На этапе констатации изучался уровень владения техникой баскетбола у учащихся двух выборок – основной и контрольной. Анализ показателей продемонстрировал, что различия между ними отсутствуют: исходный уровень подготовки в обеих группах оказался сопоставимым, что подтверждено результатами диагностических тестов. Зафиксированные значения не достигли статистической значимости.

Разработанная модификация структуры игрового метода включает пятнадцать специально подобранных упражнений и игровых заданий, каждое из которых снабжено описанием, регламентом выполнения и условиями организации. Указанный набор соответствует требованиям раздела, направленного на обучение и развитие технических элементов баскетбола, ориентированного на школьников данной возрастной категории в рамках общеобразовательной программы.

После практического внедрения предложенного варианта игровой модели в педагогический процесс учащихся экспериментального класса зафиксирован устойчивый рост уровня сформированных игровых навыков и умений. Полученные в ходе анализа данные подтвердили предварительно выдвинутое предположение о результативности внесенных методических изменений.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андрианов, М.В. Технология физического воспитания школьников 2 - 4 классов с использованием универсальных средств спортивной борьбы: дисс. канд. пед. наук: 13.00.04 / Андрианов Михаил Владимирович - Тула, 2016. - 184 с.
2. Андреев, М.М. Развитие физических качеств младших школьников в процессе освоения учебного содержания игры футбол: авт. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Андреев Михаил Михайлович. - Москва, 2011. - 23 с.
3. Арсентьева, В.П. Игра - ведущий вид деятельности в дошкольном детстве: учебное пособие / В.П. Арсентьева. - М.: ФОРУМ, 2012. - 144 с.
4. Бальсевич, В.К. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе / В.К. Бальсевич [и др.] // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 4. - С. 56-60.
5. Бальсевич, В.К. Концепция информационно-образовательной кампании по развертыванию национальной системы спортивно ориентированного физического воспитания обучающихся в общеобразовательных школах Российской Федерации / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2009. - № 1. - С. 11-17.
6. Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: теория и методика / М.М. Боген. - М.: Либроком, 2011. - 200 с.
7. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет /Л.Н. Волошина, Т.В.Курилова. - Белгород: Изд-во Белый город, 2013. - 144 с.
8. Галимская, О.Г. Формирование двигательно-игрового опыта старших дошкольников посредством спортивных игр: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Галимская Ольга Генриховна. - Белгород, 2017. - 195 с.

9. Ганов, Е.Н. Методические аспекты становления и пути модернизации физического воспитания детей дошкольного возраста / Е.Н. Ганов // Современные проблемы физического воспитания подрастающего поколения: перспективы и пути решения: сборник мат. с межд. участием науч.-практ. конференции. - Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2017. - С. 355-359.

10. Гибадуллин, М.Р. Спортивно ориентированное физическое воспитание учащихся 5 - 6 классов на основе лыжной подготовки: дисс. ... канд. пед. наук:

13.00.04 / Гибадуллин Марат Рустамович. - Набережные Челны, 2010. - 171 с. 12. Глушкова, Г. В. Иллюстрированная картотека подвижных игр и игровых упражнений: для формирования двигательного опыта у детей 5-7 лет 48 карточек / Г.В. Глушкова. - М.: Линка-пресс: Обруч, 2016. - 48 отд. л..

11. Дворкина, Н.И. Система формирования базовой личностной физической культуры ребенка на этапах дошкольного онтогенеза: дисс. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Дворкина Наталья Ивановна. - Майкоп, 2015. - 448 с.

12. Ефименко, Н.Н. Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве / Н.Н. Ефименко. - М.: Дрофа, 2014. - 288 с.

13. Иванова, В.А. Методика развития" психофизических качеств детей 6-7 лет с Детским церебральным параличом средствами спортивных игр: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Иванова Виктория Алексеевна. - Хабаровск, 2011. - 27 С.

14. Коломийцева, Н.С. К вопросу об использовании элементов спортивных игр при организации занятий физической культурой с детьми дошкольного возраста / Н.С. Коломийцева, Н.Х. Кагазежева, Н.В. Доронина // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. - 2014. - Т. 9. - № 1. - С. 270- 271.

15. Коломьшенко, С. С. Обогащение двигательного опыта дошкольников в играх со скакалками / С.С. Коломьшенко, С. Ермакова // Дошкольное воспитание. - 2016. - № 6. - С. 53-59.

16. Константинова, Е.А. Оценка двигательного развития детей старшего дошкольного возраста с учетом коммуникативного компонента / Е.А. Константинова // Вестник Сибирского института бизнеса и информационных технологий. - 2016. - №2 (18). - С.133-137.

17. Кузнецов, П.К. Гуманистические ценности массового спорта как средство формирования всесторонне развитой личности / П.К. Кузнецов // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена

18. Магомедов, А.М. Возможности использования подвижных игр с элементами ориентирования в процессе физического воспитания дошкольников / А.М. Магомедов, Б.М. Каялов, М.С. Бараданов. - Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. - 2016. - № 48. - С.268-272.

19. Маньчук, А.С. Использование элементов спортивных игр на занятиях с детьми старшего дошкольного возраста в условиях детских дошкольных учреждений / А.С. Маньчук, А.Б. Курмель, В.П. Навойчик / Спортивные игры в физическом воспитании и спорте: Материалы международной научно-практической конференции - Смоленск, 2011. - С.145-150.

20. Матисс, О.И. Обогащение двигательного опыта в играх с предметами // Вопросы дошкольной педагогики. - 2017. - №2. - С. 65-66.

21. Махинова, О.В. Эмоции в жизни человека. Значение спорта в воспитании чувств и эмоций / О.В. Махинова, И.Е.Мяснева, Д.А. Повалюхина //Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. - 2015. - № 8-2. -С. 154-157.

22. Мельникова, Ю.А. Методика физической подготовки детей дошкольного возраста, занимающихся футболом / Ю.А. Мельникова, Н.К. Мельников // Человек. Спорт. Медицина. - 2017. - Т.17. - №2. - С.81-88.

23. Микляева, Н.В. Физическое развитие дошкольников. Ч. 1. Охрана и укрепление здоровья / Н.В. Микляева. - М.: Творческий центр Сфера, 2015. -144 а
24. Мирахмедов, Ф.Т. Двигательная активность и здоровье / Ф.Т. Мирахмедов, Г.О. Абдураимова // Молодой ученый. - 2017. - №2. - С. 266269.
25. Митрофанова, Г.Н. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с детьми старшего дошкольного возраста в современных условиях / Г.Н. Митрофанова, Я.А. Политаева // Развитие современного образования: теория, методика и практика: материалы VII Междунар. науч.-практ. конф. - Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. - № 1 (7). - С. 137–139.
26. Мухина, М.П. Формирование двигательных способностей детей дошкольного и младшего школьного возраста в условиях комплексного физического воспитания / М.П. Мухина // Физическая культура, спорт-наука и практика. - 2017. - №3.- С.14.
27. Обухова, Л.И. Педагогические условия обогащения самостоятельной двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста / Л.И. Обухова // Педагогический опыт: теория, методика, практика: материалы X Междунар. науч. практ. конф. (Чебоксары, 22 янв. 2017 г.). В 2 т. Т. 2 / ред. кол.: О.Н. Широков [и др.] - Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2017. - № 1 (10). -С. 105-108.
28. Петренкина, Н.Л. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста: дисс. . канд. пед. наук: 13.00.04 / Петренкина Наталия Леонидовна. -СПб, 2004. - 157 а
29. Плешакова, О.И. Планирование физической нагрузки с учетом сезонных «зон риска» здоровью детей старшего дошкольного возраста: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Плешакова Ольга Ивановна. - Волгоград, 1998. - 187 с.
30. Погребная, Е.А. Танцевально-двигательная подготовка как фактор модернизации содержания физического воспитания детей 5-6 лет:

автореф. дисс. канд. пед. наук: 13.00.04 / Погребная Елена Анатольевна. - Краснодар, 2003. -21 с. 33. Погребак, Ю.Б. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов у девочек 3-6 (7) лет, с помощью подвижных игр, занимающихся художественной гимнастикой / Ю.Б. Погребак // Дошкольное образование в стране и мире: исторический опыт, состояние и перспективы: Материалы международной научно-практической конф. - Пенза; Москва; Витебск, 2012. - С. 16-18.

31. Правдов, М.А. Влияние занятий на основе использования элементов игры в футбол на развитие координационных способностей у детей 5-7 лет / М.А. Правдов, Ю.Н. Ермакова, Д.М. Правдов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2010. - № 5 (63). - С. 83-87.

32. Решетов, Д.В. Методика использования подвижных игр в физическом воспитании старших дошкольников с акцентом на формирование социальной активности: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Решетов Денис Владимирович. - Волгоград, 2010. - 172 с.

33. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. - 2-е изд. (1946г.). - СПб: 2002. - 720 с.

34. Сабуркина, О.А. Влияние подвижных игр с элементами гимнастики на морфофункциональные показатели детей дошкольного возраста. / О.А. Сабуркина, Л.Г. Гаврилова, В. А. Овчаров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2013.-№12(106). - С.53-55.

35. Сабуркина, О.А. Методика использования спортивных игр в физическом воспитании детей дошкольного возраста. / О.А. Сабуркина, М.А. Вершинин, Н.В. Финогорова // Фундаментальные исследования. - 2015.-№2.- С.1289-1293.

36. Сабуркина О.А. Физическое воспитание старших дошкольников на основе использования средств спортивных игр. / О.А. Сабуркина, М.А.Вершинин, Н.А. Финогорова // Теория и практика физической культуры. - 2017. - №6. - С.57-58.

37. Сабуркина О.А. Взаимосвязь морфофункциональных показателей детей 4-6 лет, принимающих активное участие в подвижных играх с элементами гимнастики / О.А. Сабуркина, Л.Г. Гаврилова, В.А. Овчаров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2018. - №4(158). - С.56-60.
38. Самусенков, О.И. Педагогическая технология реализации социально- культурного потенциала игровых видов спорта в работе с юными спортсменами: На примере футбола: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Самусенков Олег Иосифович. - М., 2000. - 27 с.
39. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - М.: Спорт, 2015. - 620 с.
40. Степанов, А.Я. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол»: учеб. -метод, пособие / А.Я. Степанов, А.В. Лебедев; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. - Владимир: Изд-во ВлГУ, 2015. - 80 с.
41. Финогенова, Н.В. Построение физического воспитания детей дошкольного возраста на основе элементов спортивных игр / Н.В. Финогенова, С. Сухда, Л.Н. Волошина // Современные проблемы физического воспитания подрастающего поколения: перспективы и пути решения: сборник мат. с межд. участием науч.- практ, конференции. - Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2017. -С. 132-136.
42. Фомина, Н.А. Интеллектуальное развитие ребенка в процессе музыкально-двигательной деятельности / Н.А. Фомина, С.Ю. Максимова, Е.П. Прописнова // Теория и практика физической культуры. - 2016. - № 10. - С. 62-65.
43. Фонарева, Е.А. Моделирование содержания и организации спортивного образования на основе фитнес-аэробики в условиях общеобразовательной школы: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Фонарева Екатерина Александровна. - Набережные Челны, 2011. - 145 с.

44. Яковлев, А.С. Подготовка спортивного резерва в дзюдо на основе спортивно ориентированного физического воспитания младших школьников: дисс. канд. пед. наук: 13.00.04 / Яковлев Алексей Сергеевич. - Волгоград, 2012. - 194 с. 48.Allen, M.S.Spot participation, screen time, and personality trait development during childhood/Vella, S.A., Laborde, S.// British Journal of Developmental Psychology. - 2015. - 33(3). - P. 375-390.
45. Chen, H. Effects of Active Videogame and Sports, Play, and Active Recreation for Kids Physical Education on Children's Health-Related Fitness and Enjoyment / Sun, H.// Games for Health Journal. - 2017. - 6(5). - P.312-318.