

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное 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

Ковригин Вячеслав Александрович

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Обучение технико-тактическим действиям в баскетболе на уроках
физической культуры в 5-6 классах

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая
культура

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

(дата, подпись)

Руководитель ст. преподаватель КТиМСД
Фадеев Ю.К.

(дата, подпись)

Дата защиты _____
Обучающийся 4 курс ОНО Ковригин В.А.

(дата, подпись)

Оценка _____
(прописью)

Красноярск 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МЕТОДИКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	7
1.1 Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания	7
1.2 Обучение технике и тактике баскетбола на уроках физической культуры	11
1.3 Анатомо-физиологические особенности обучающихся 5-6 классов	17
1.4 Техничко-тактическая подготовка.....	26
2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	35
2.1 Методы исследования	35
2.2 Организация исследования.....	Ошибка!
Закладка не определена.	
3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	41
3.1 Экспериментальная программа обучения технико-тактическим действиям обучающихся.....	41
3.2 Экспериментальное обоснование авторской программы обучения учащихся 5-6 классов	44
<u>ВЫВОДЫ.....</u>	<u>49</u>
РЕКОМЕНДАЦИИ.....	50
<u>СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....</u>	<u>51</u>

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: Обучение баскетболом в нашей стране осуществляется в общеобразовательных школах и внешкольных учреждениях. В школах проводится внеклассная спортивная работа, которая осуществляется в спортивных секциях. Группы начальной подготовки комплектуются из числа обучающихся общеобразовательных школ, желающих заниматься спортом.

Основная форма обучения это урок. В урочной системе обучения осуществляется целенаправленное педагогическое воздействие, решаются основные спортивные, оздоровительные и воспитательные задачи. Интересно поданная система спортивных упражнений в значительной степени предreshает успех урока, настраивает обучающихся на рабочий лад и чаще всего определяет конечную цель учебной работы на уроке. Главная цель урока состоит не столько в том, чтобы обучающиеся овладели той или иной системой упражнений, сколько в том, чтобы они поняли и усвоили определенные правила развития тех или иных закономерностей овладения конкретными спортивными умениями, пользуясь которыми они могли бы "проиграть" любую спортивную ситуацию.

В настоящее время в связи с повсеместным распространением баскетбола становится очевидной проблема содержания обучения физической и технико-тактической подготовки обучающихся.

Разносторонне владение техникой баскетбола - одна из главных задач обучения. При нынешнем развитии спортивных достижений выдающиеся показатели возможны только в результате правильной всесторонней технико-тактической подготовленности обучающихся. Правильная начальная постановка техники - основа для достижения высоких спортивных результатов.

Вместе с позитивными результатами, фиксирующими определенное продвижение в решении представленных проблем, следует выделить ряд

вопросов, которые не нашли поля своего отражения. Во-первых, не разработан надежный технологический подход к формированию технических и тактических действий обучающихся, поэтому часто не выполняются требования начального этапа становления "школы баскетбола". Во-вторых, остаются недостаточно выявленными детерминанты усвоения основных приемов игры, что существенно затрудняет проектирование динамических игровых ситуаций и структурно-логических схем обучения.

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям обучающихся, но это только часть подготовки обучающихся, основа - технико-тактическая подготовка. Изложенное дает основание считать, что разрешение объективного противоречия между высокой значимостью начального этапа в процессе обучения в баскетболе и недостаточной разработанностью условий и способов технической подготовки для этого этапа является актуальным.

Тема исследования: Обучение технико-тактическим действиям в баскетболе на уроках физической культуры в 5-6 классах.

Объект исследования: учебный процесс физического воспитания в школе.

Предмет исследования: Обучение технико-тактическим действиям в баскетболе на уроках физической культуры в 5-6 классах.

Цель исследования: Проанализировать методологию обучения технико-тактическим действиям на уроках физической культуры в 5-6 классах раздел баскетбол.

Гипотеза: Мы предполагаем, что наша программа обучения позволит улучшить технико-тактическую подготовку обучающихся.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретическое и практическое состояние проблемы обучения технико-тактическим действиям в баскетболе на уроках физической культуры в 5-6 классах .

2. Теоретически обосновать и разработать содержание программы обучения в соответствии с преимущественной направленностью на обучение технико-тактическим действиям в баскетболе в 5-6 классах.

3. Проверить опытно-экспериментальным путем эффективность использования дифференцированных упражнений на технико-тактическим действиям обучающихся.

Практическая значимость. Считаем, что данные экспериментального исследования позволят сформировать педагогическое мышление учителей и экспериментатора о целесообразности использования применения программы обучения технико-тактическим действиям в баскетболе в 5-6 классах.

Для решения поставленных задач исследования были использованы следующие методы исследования:

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

Организация исследования проходила в три этапа.

Первый этап - поисковый (сентябрь 2016 года – май 2017 года) в ходе которого изучались литературные источники, формировалась и уточнялась научная проблема, формировались рабочие гипотезы, анализировались существующие и перспективные программы обучения техническим приемам баскетболистов группы начальной подготовки в процессе учебных занятий.

Второй этап - экспериментальный (сентябрь 2016 года - март 2017года) в процессе, которого разрабатывались основные теоретические и методические положения обучения техническим и тактическим действиям обучающихся, начало педагогического эксперимента, внедрение экспериментальной программы.

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

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МЕТОДИКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1 Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания

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

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

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

В системе народного образования баскетбол включен в программы физического воспитания дошкольников, общего среднего, среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования.

Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Не случайно он очень популярен среди школьников. Баскетбол, как важное средство физического воспитания и оздоровления детей, включен в общеобразовательные программы средних школ, школ с политехническим и производственным обучением, детских спортивных школ, городских отделов народного образования и отделения при спортивных добровольных

обществах.

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

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

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

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и

реакции и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культурой.

Баскетбол привлекает своим разнообразием технико-тактических приемов, одновременно – коллективизмом и индивидуализмом и к тому же является, по мнению многих специалистов, самым эффективным средством для всестороннего физического развития. Овладение технико-тактическим действиям – обязательное условие на пути к повышению спортивных достижений. Обучающиеся продолжают систематически работать над улучшением своего технического мастерства. Это объясняется тем, что ни один из великих спортсменов не достигал такой идеальной для себя техники, которая не требовала бы дальнейшего совершенствования. При обучении технико-тактическим действиям необходимо планировать тренировочный процесс, пополнять фонд двигательных умений и навыков, полезных в жизни и в спортивной практике, руководствоваться рядом положений. Во-первых, занятия по направленности и степени трудности должны строго соответствовать задачам и особенностям построения начального этапа подготовки, освоенному диапазону двигательных навыков. Во-вторых, учитывать возрастные особенности физического развития обучающихся [1, 2, 3, 10].

Повсеместная профессионализация российского баскетбола, тенденция притока ведущих спортсменов из-за рубежа, многолетние неудачи сборной страны на международных соревнованиях все острее ставят проблему повышения динамичности и эффективности подготовки квалифицированного резерва. Для решения данной задачи необходимо планомерно готовить спортивные резервы на уровне современных требований, особенно среди женских команд, позиции которых за последние годы значительно ослабли [4, 5, 7, 9, 10, 11, 12].

Анализ научно-методической литературы позволяет утверждать, что сложившаяся годами универсальная методика обучения техническим

приемам и тактическим действиям игры в баскетбол страдает существенными недостатками. Так, недостаточно исследована проблема новых комплексных форм физического воспитания, позволяющих заполнить пробел в освоении обучения технико-тактическим действиям баскетболистов, занимающихся в секциях по баскетболу и на уроках физической культуры.

1.2 Обучение техники и тактике баскетбола на уроках физической культуры

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка 29 ситуаций, решение тактической задачи, выбор ответных действий. Игрок, находящийся на площадке, должен оценивать расположение игроков своей команды и соперника, анализировать особенности возникающих комбинаций, предвидеть направление мяча и т.д.[1] Быстрота и объём зрительного восприятия, скорость переработки информации, развитое оперативное мышление, хорошая кратковременная память, устойчивость внимания - все эти качества успешно развиваются под влиянием занятий спортивными играми и в частности баскетболом.[2] В содержание предмета “Физическая культура” в средней школе входит баскетбол. На уроках физической культуры у учащихся возникает интерес для совершенствования навыков владения мячом. Упражнения с элементами баскетбола доступны для учащихся различного возраста. В начальной школе это упражнения, основанные на естественной координации движений и простых приёмах техники игры. В среднем и старшем возрасте учащиеся способны осваивать более сложные технико - тактические действия. В учебном материале по баскетболу реализуется методическое положение о базовых элементах техники спортивных игр. Базовыми элементами техники мы считаем те части движения или их характеристики, которые определяют успешность выполнения целого движения. Это исходные положения и положения отдельных частей тела в пространстве, направление движений различных частей тела, их согласованность и динамика. На уроках формируются знания и осваиваются в первую очередь базовые элементы баскетбола. Важным критерием оценки овладения навыками была и остаётся соревновательная деятельность. Нами была проанализирована техническая и тактическая

подготовка участников соревнований на первенстве школ города Красноярска, в результате чего определён слабый уровень подготовленности участников соревнований:

1. Игроки допускают очень часто простые технические ошибки (пробежки, двойное ведение мяча и т.д.).

2. У игроков слабо развито чувство дистанции, что приводит к частым столкновениям друг с другом и как следствие - возникновению и наличию травмоопасных ситуаций.

3. В командах нет групповых взаимодействий посредством заслонов, а ведь тактика современного баскетбола на этом основана. Для повышения уровня подготовленности школьников мы задались целью разработать содержание и проверить на практике доступную программу обучения баскетболу в условиях школьного урока физической культуры. Учитывался и факт ограниченного времени, отведённого на этот вид в сетке часов школьной программы. Проведённая опытная работа позволили нам определить содержание и программу обучения технике и тактике действий в баскетболе на уроках физической культуры в школе. В I-IV классах изучают приёмы техники: передачи мяча (двумя руками от груди, одной рукой, отскоком от пола) и ловля, бросок (с места и с двух шагов), ведение мяча (на месте и в движении). В V-IX классах изучаются: техника передвижения в защите (приставной шаг спиной вперёд и боком), элементы обыгрыша один на один (переводы мяча перед собой, под ногой, за спиной, пивот-поворот, смена ритма на ведении), элементарные игровые навыки нападения и защиты (игра: двое против одного, трое против двух, трое против трёх). В X-XI классах изучаются: тактика игры нападения пять на пять с элементами групповых взаимодействий (заслон игроку с мячом и без мяча), тактика игры в защите (личная и зонная), игра в стритбол (трое на трое в одно кольцо). В старших классах необходимо уделить внимание стритболу, который в настоящее время очень популярен во всём мире. Именно при игре в стритбол

можно в игровом режиме отрабатывать взаимодействия двух или трёх игроков в пределах небольшого пространства, что является очень актуальным для условий школьного зала. В учебный материал для каждой возрастной группы включены подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола, игра в стритбол и двухсторонняя игра. Такое распределение учебного материала по годам обучения, нам кажется, более оптимальным, так как учитывается принцип доступности усвоения навыков игры с учётом малого количества часов, отведённого на баскетбол в общеобразовательных школах. Это позволит учителю целенаправленно организовать процесс обучения этому виду спорта на уроках физической культуры, что повысит уровень освоения техники и тактики, а следовательно и эффективность обучения. Учитель физической культуры при составлении планов-конспектов может использовать предложенные методы Н.П. Перовского и Г.А. Лордкипанидзе по спортивной тренировке для обучения баскетболу учащихся в начале обучения, в частности, в пятых классах. Учащиеся в данном возрасте по разделу «Баскетбол» должны сформировать двигательные действия, направленные на освоение техники выполнения упражнений, специфичных для баскетбола. В разделе содержится упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Игра в баскетбол по правилам [2,11]. В процессе изучения программного материала по разделу «Баскетбол» учащиеся пятых классов должны освоить основы техники, тактики и понять основную направленность физической подготовки. Техника игры в баскетбол включает в себя передачу мяча, прием передачи, ведение мяча, броски в корзину, технику передвижений, стоек и обманных движений. Правильное

применение техники в баскетболе во многом зависит от соблюдения правил игры. Небольшая площадка для игры, правило фола, правила передвижения по площадке – все это обуславливает постоянную и быструю смену направления, движения и затраты сил, высокий темп игры [7]. В содержании раздела программы «Баскетбол» представлены этапы освоения. Прежде всего, учащихся пятых классов необходимо обучить работе с мячом. В частности, детям необходимо научиться держать мяч: свободно расставленными пальцами, при передаче и ведении мяча, броске в корзину. Следующим этапом раздела программы является обучение приёму передачи мяча. Следует научить правильной остановке или передаче мяча, чтобы не совершить нарушения правил – пробежки [13]. Дальнейшим этапом обучения игры в баскетбол является освоение ведения мяча. При ведении мяча ученик должен выполнять на каждом втором шаге удар мячом одной рукой о пол и ловить его. Данное двигательное действие лучше выполнять без зрительного контроля. Занимающиеся должны овладеть ведением мяча правой и левой рукой. Согласно содержанию программы по баскетболу проходит обучение бросков в корзину. Обучение броскам в корзину должно осуществляться с помощью правой и левой руки [10]. Содержание раздела «Баскетбол» в программе по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ, в частности учащихся пятых и sixth классов, представлено изучением техники движений без мяча. К ним относятся стойка, поворот, все виды пробежек, остановок и прыжков [6, 9]. Данные двигательные действия позволяют овладеть техникой работы с мячом и основой техники ведения защиты. Задачи по развитию физических качеств и повышения функциональных возможностей организма детей решаются в процессе физической подготовки. Данный вид подготовки подразделяется на общую и специальную физическую подготовку. Учитывая специфику организации и проведения уроков по физической культуре, следует отметить, что в содержание физической подготовки входит большая часть средств и методов

ОФП. Учитель должен выбрать оптимальные средства и методы СФП, которые позволяют на базовом уровне сформировать двигательные умения и навыки, согласно разделу программы «Баскетбол» и параллельно воздействовать на необходимые физические качества. Содержание раздела «Баскетбол» в программе по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ включает в себя изучение основ тактики баскетбола. Следует отметить, что тактическая подготовка тесно связана с двигательными умениями и навыками. Поэтому в баскетболе следует изучать специфику технико-тактических действий. Таким образом, содержание раздела «Баскетбол» в программе по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ представлено определенными разделами, темами, предлагаемыми средствами и методами, которые позволяют сформировать двигательные умения и навыки, а также развивать необходимые физические качества. Школьники должны изучить теоретические знания по данному виду спорта и основы методики организации и проведения занятий по баскетболу. В настоящее время современные технологии проведения уроков по баскетболу в общеобразовательной школе включают в себя различные новые методы обучения. В частности, Н.П. Перовский выделяет видеометоды: просмотр, обучение через Интернет, контроль. К ним можно отнести использование компьютера в процессе подготовки баскетболистов. С помощью компьютера можно осуществлять статистический анализ и графическое изображение цифрового материала, при планировании процесса подготовки; осуществлять контроль физического развития подготовленности школьников и оптимизировать индивидуальную спортивную технику учащегося. Г.А. Лордкипанидзе выделяет практические методы: опыты, упражнения, учебная практика и др. К практическому методу можно отнести материально-техническое обеспечение учебного процесса. Материально-техническая база дает возможность учителю индивидуализировать учебный процесс,

повышать его интенсивность, ускорять развитие различных качеств и объективно оценивать уровень их сформированности. Материально-технические средства по своему целевому назначению подразделяются на три группы: - оборудование, инвентарь, тренажеры; - регистрационная аппаратура; - демонстрационная аппаратура. Современные технологии проведения уроков по баскетболу в общеобразовательной школе должны основываться на тех разработках, методиках, которые уже доказали свою эффективность в условиях учебной деятельности у баскетболистов среднего школьного возраста. Современные технологии преподавания баскетбола у школьников должны учитывать специфику содержания программного материала, материально-техническое оснащение, уровень подготовленности учащихся и т.д. В связи с этим поиск наиболее рациональных технологий преподавания по разделу «Баскетбол» является актуальным вопросом физического воспитания в общеобразовательной школе.

1.3 Анатомо-физиологические особенности обучающихся 5-6 классов.

Вопросы программы воспитания технических действий у обучающихся тесно связаны с проблемой возрастных особенностей строения и функций детского организма. В связи с тем, что в подростковом возрасте организм человека находится еще в стадии незавершенного формирования, воздействие физических упражнений как положительное, так и отрицательное может проявляться особенно заметно.

Поэтому для правильного планирования и осуществление учебного процесса по физической подготовке важно глубокое понимание учителя механизмов, лежащих в основе возрастных изменений, что поможет избежать ошибок в методике, и подборе и дозировании средств физической подготовки обучающихся. [12].

Рациональное планирование учебного процесса, правильное использование средств и методов учебных занятий, на всем протяжении многолетней подготовки обучающихся возможно лишь с учетом анатома – физиологических особенностей растущего детского организма.

Система многолетней подготовки баскетболистов резервов охватывает большой возрастной период, когда происходит биологическое развитие, а также формирование личности человека. Отличительная особенность этого периода заключается в том, что процесс роста и развития происходит на фоне эндокринной перестройки организма, связанной с началом полового созревания, а с половым созреванием связана и интенсивная перестройка всего организма [10].

В периоды усиленного роста различных органов и систем организма обычно наблюдается замедление процессов их структурной дифференцировки и наоборот, последние наиболее отчетливо выражены в периоды замедления и остановки роста. Гетерохронность формирования структур организма находятся в тесной взаимосвязи с особенностями

функций органов в различные возрастные периоды. Между морфологическим ростом и функциональным развитием существует обратная зависимость. Вот почему периоды усиленного морфологического роста обычно являются периодами замедленного развития физических качеств.

Знание особенностей детского организма позволит учителям целенаправленно, дифференцированно, в соответствии с возрастными особенностями применять средства и методы воспитания физических качеств обучающихся, будет содействовать дальнейшей оптимизации учебного процесса с обучающимися на уроках физической культуры [11].

В связи с тем, что в игровой деятельности движения обучающихся не могут быть запрограммированы заранее и полностью зависят от постоянно изменяющейся обстановки, все спортивные игры являются ситуационными (нестандартными) видами спорта. Они характеризуются непрерывным изменением структуры и мощности выполняемых движений, обусловленным особенностями игры, поведением партнеров и противников.

Переменный характер работы и сложность управления двигательной деятельностью объединяют все спортивные игры в один вид физических упражнений. Спортивные игры предъявляют разнообразные требования к организму. Каждая из них способствует формированию специальных двигательных навыков и развивает физические качества: быстроту, силу и специальную выносливость. В игровой деятельности выполнение быстрых, координированных, дозированных по силе и направлению движений обеспечивается информацией от зрительной, слуховой, двигательной и вестибулярной сенсорных систем [13].

Главную роль играет зрительная сенсорная система. Она обеспечивает восприятие движения мяча, расположения партнеров и противников на площадке, скорости и направления их передвижений. Для мгновенного восприятия всех игровых элементов необходима высокая возбудимость как

периферических, так и центральных участков зрительной сенсорной системы.

Под влиянием занятий спортивными играми повышается возбудимость периферических элементов сетчатки, в результате чего увеличивается поле зрения. Оно оказывается особенно резко увеличенным, когда обучающиеся находятся в игровой обстановке, после проведения разминки.

Глубинное зрение позволяет точно определить расположение игроков, удаленность мяча и скорость полета. При утомлении после напряженных игр глубинное зрение, как и поле зрения, уменьшается, причем у начинающих обучающихся значительно больше, чем у тренированных [46].

Большое значение для зрительных восприятий имеет двигательный аппарат глаза (наружные мышцы, обеспечивающие движение глазного яблока). Под влиянием зрительных нагрузок при недостаточном или неравномерном развитии этих мышц глаза быстро утомляются. Это ведет к ошибкам в технике игры. Занятия спортивными играми способствуют совершенствованию глазодвигательного аппарата, что повышает умение обучающимся “видеть поле”.

Школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса. Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность.

Исследования показывают, что школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие [27].

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

К концу периода школьного возраста объем легких составляет половину объема легких взрослого. Минутный объем дыхания возрастает с 3500мл/мин. у детей в возрасте 12 лет.

Для детей школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. При свободном режиме в летнее время за сутки дети возраста 12 лет совершают от 12 до 16 тысяч движений.

Школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности). В возрасте 12 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации детей школьного возраста, определенно для каждого из них оптимального пути физического совершенствования [47].

Соревнования в сочетании с соревнованиями по физической и технической подготовке совершенствуют “соревновательные” качества, которые затем проявляются в процессе коллективных действий в игре баскетболом полными составами. Для обучающихся 5-6 классах проводятся

соревнования по мини-баскетболу по специальным правилам. Для более эффективной подготовки обучающихся целесообразно в положении о соревнованиях оговаривать определенные моменты [28].

Каждый ребенок испытывает постоянную потребность в движениях. Эта потребность обусловлена законами развития молодого организма. Поэтому необходимо осознанно и умело направлять ход этого развития. Правильный подбор физических упражнений и соответствующая нагрузка обеспечивают равномерное, полное и всестороннее развитие. Вместе с тем педагоги, работающие с детьми, нередко испытывают затруднения, связанные с недостаточными знаниями, касающихся закономерностей развития детского организма.

У детей усиленно формируются кости и мышечная система. Мальчики растут в основном за счет увеличения длины ног. Укрепляются суставы. Межпозвоночные сочленения обладают большой эластичностью и подвижностью.

Окостенение скелета происходит неравномерно. К 10-11 годам заканчивается окостенение фаланг пальцев рук, в 12-13 лет – запястья.

Кости таза интенсивно развиваются у девочек с 8 до 10 лет, а с 10-12 лет формирование их у девочек и мальчиков идет равномерно. К 7 годам формируются изгибы позвоночного столба, устанавливается шейная и грудная кривизна, а к 12 – поясничная. Позвоночный столб наиболее подвижен до 8-9-летнего возраста. Состав тела подвержен значительным изменениям в связи с интенсивностью роста организма и энергетическими затратами. До 10 лет у девочек жировая складка уменьшается более отчетливо, чем у мальчиков, а после 10 лет отмечается интенсивное увеличение подкожного жира.

У детей школьного возраста наблюдается значительное развитие лобных долей головного мозга.

Заканчивается рост и структурное дифференцирование нервных клеток, но сила и уравновешенность нервных процессов относительно невелики.

Нервная система характеризуется большой возбудимостью, реактивностью и пластичностью, что способствует лучшему и более быстрому усвоению движений. Дети могут легко овладевать технически сложными формами движений благодаря хорошему закреплению двигательных условных рефлексов. Наряду с этим у них резко выражено запредельное торможение при действии монотонных движений. Поэтому следует чаще проводить переключение с одного вида мышечной деятельности на другой. Сердечные мышцы хорошо снабжаются кровью. Головной мозг тоже хорошо получает кровообращение, что является необходимым условием его работоспособности, совершенствуется работа коры больших полушарий, что позволяет интенсивно развивать мышление, так как объем легких пока мал, дети дышат часто и поверхностно. Следует соблюдать гигиенические требования во всех помещениях, где занимаются дети (в спортзалах, классах). Продолжается окостенение скелета, в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо заботиться об осанке, походке, письме и чтении. (лит. Психология). Вес тела ежегодно увеличивается на 2-4 кг., рост на 2-4 см., окружность грудной клетки на 2-4 см [37].

Для детей в возрасте 11-12 лет характерно еще больше совершенствование деятельности организма. Интенсивное развитие внутреннего торможения приводит к установлению равновесия нервных процессов в центральной нервной системе. В этот же период происходит энергичное функциональное созревание двигательного анализатора. Одновременно происходят значительные изменения в опорно-двигательном аппарате: укрепляется костная ткань, растут и качественно изменяются мышцы. Все это приводит к появлению высокого совершенства двигательной координации.

Возросшие двигательные возможности детей этого возраста подкрепляются улучшением деятельности сердечнососудистой системы. По уровню максимального потребления кислорода (56 мл/кг/мин) дети приближаются к взрослым (60 мл/кг/мин). Сердце у детей заметно увеличивается в размерах, а у 11-летних девочек даже достигает своей наибольшей величины. Под влиянием тренировки сердечнососудистая система еще больше совершенствуется: начиная с 11 лет у занимающихся спортом отмечаются сравнительно больше размеры сердца. Регулярные занятия стабилизируют деятельность вегетативной нервной системы, что позволяет лучше справляться с нагрузкой. Внешне дети этого возраста выглядят неутомимыми, но делать отсюда вывод о возможности использования больших нагрузок нельзя. Лучше всего здесь подходят прерывисто- переменные нагрузки средней интенсивности, направленные на развитие общей выносливости.

Большое значение имеет применение корригирующих упражнений, так как под влиянием специализированной тренировки у обучающихся могут появиться нарушения осанки. Для предупреждения одностороннего развития в занятиях с детьми следует применять упражнения для укрепления мышц слабой конечности и специально обучать выполнению игровых приемов менее развитой рукой [6].

В этом возрасте дети еще не могут достаточно долго сосредотачивать внимание, и поэтому нужно чаще менять задания, иначе использовать игровую, соревновательную форму, проводить обучение по преимуществу целостным методам с большой долей показа и подводящих упражнений. В этом периоде происходит относительно равномерное развитие органов и систем. Это выдвигает задачу разностороннего развития, создания интереса к занятиям физической культурой за счет применения игрового метода. В качестве средств школьная программа предлагает подвижные игры и элементы спортивных игр. Техника игровых приемов имеет естественный

характер движений и может осваиваться в подвижных играх и игровых упражнениях.

При изучении элементов спортивных игр имеет преимущество метод показа. Воспитание двигательных качеств носит комплексный характер. Большая пластичность детского организма, высокая подвижность нервных процессов, легкость образования условно-рефлекторных связей предполагают успешное развитие быстроты и ловкости движений.

Сердечнососудистая система имеет сравнительно высокую способность к перенесению кратковременных скоростных нагрузок. Совершенствуются двигательный анализатор и способность детей к освоению новых движений. Костномышечный аппарат не сформировался, и необходимо избегать нагрузок одностороннего воздействия и упражнений статического характера. Дети школьного возраста отличаются особой подвижностью, постоянной потребностью к движению. Однако при выборе игр нужно помнить, что их организм не готов к перенесению длительных напряжений. Их силы быстро истощаются, но довольно быстро и восстанавливаются. Поэтому для школьников игры не слишком длительны. Они обязательно должны прерываться паузами для отдыха. В возрасте 11-12 лет у детей заметно совершенствуются координационные возможности. Прибавка в силе, быстроте, ловкости и выносливости, более совершенное управление своим телом и лучшая приспособляемость организма к физическим нагрузкам делают доступными для детей этого возраста игры довольно сложного содержания [3].

Психическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования у обучающихся личности и психологических качеств, необходимых для успешного выполнения учебной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Психическая подготовка способствует наибольшему использованию физической и технической подготовленности и позволяет

противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.)

Лучшая школа психологической подготовки - это участие в соревнованиях. Соревновательный опыт в спорте - важнейший элемент подготовки обучающихся. Участие в соревнованиях это получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа обучения, приобретение спортивного мастерства. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия направленные на формирование спортивного характера, важного элемента успешного выступления в соревнованиях.

Психологическая готовность обучающихся к соревнованиям определяется: спокойствием (хладнокровием), уверенностью в себе, боевым духом, который обеспечивает стремление к победе.

При подготовке игроков к соревнованиям нельзя заострять внимание обучающихся на сильных сторонах соперника, нужно рассказать об особенностях игры соперников и предложить план нейтрализации их действий.

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

1.4 Техничко-тактическая подготовка

Техничко-тактическая подготовка - это процесс овладения специальными двигательными навыками, развития тактического мышления, творческих способностей.

Под термином "техника" подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи.

Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной прием, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения. Техника обучающихся на каждом этапе развития - это наиболее эффективное, апробированное практикой средство, которое дает возможность игроку успешно действовать в сложных ситуациях борьбы.

Технику баскетболиста подразделяют на два больших раздела: *техника нападения* и *техника защиты*. В технике нападения выделяют технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты - технику передвижения и технику отбора и противодействия.

Основа техники баскетбола - передвижения, это ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. От правильной работы ног зависит эффективность технических приемов: ведения, передачи в движении, бросков в прыжке.

Техника владения мячом включает в себя: ловлю, передачу, ведение и броски мяча по кольцу. Ловля - прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.

Передача мяча - прием, с помощью которого игрок направляет мяч для продолжения атаки. Многообразие способов передач позволяет применять их в зависимости от игровой ситуации - расстояние, расположение партнера, характер противодействия.

Ведение - прием дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Бросок мяча в корзину - венчает усилие баскетболистов, ведущих нападение.

"Тактика" - изучает закономерности развития игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника. Тактика определяет, что нужно делать команде, владеющей мячом, и что делать, когда мяч у соперников.

Тактическая подготовка обучающихся включает:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию;
- ориентироваться в ней и быстро применять любой технический прием или игровое действие;
- овладение вариантами взаимодействия двух и трех игроков, характерными для тактической системы игры;
- овладение тактическими комбинациями в определенный момент игры;
- умение переключиться с одной системы игры на другую.

Тактику принято делить на *тактику нападения* и *тактику защиты* с различными системами, вариантами игры, комбинациями и взаимодействиями игроков.

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Перед ней возникают две задачи: с помощью простых и эффективных средств в короткий промежуток времени приблизиться к корзине и завершить атаку броском по цели. По своему характеру все действия нападения подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Техническая подготовленность баскетболистов характеризуется степенью освоения обучающимися системы двигательных действий с мячом и без мяча, которые обеспечивают достижение высоких результатов [1].

Высокий уровень технической подготовленности называют техническим мастерством, где выделяют следующие критерии:

- свободное владение большим объемом способов и приемов;
- стабильность выполнения приемов, при вмешательстве сбивающих факторов;

- эффективность, точность и надежность выполнения приемов;
- умение управлять фазами технического приема в зависимости от конкретных вариантов противодействия соперника [4, 5].

Основа технического мастерства обучающихся – это владение техникой приемов и игровых действий. Спортивные успехи и высокие результаты квалифицированными спортсменами достигаются в результате многолетних тренировок [1]. Но основа этой базы создается именно в детском возрасте [8].

На каждом этапе многолетних занятий составляются частные виды подготовки: физическая, психологическая, теоретическая техническая и тактическая. Распределение учебного материала и его объем различен на всех этапах. Но в основном приоритет отдается техническим действиям, так как решение задач остальных видов подготовки реализуется через технику движений. И.Ю. Аксарина также отмечает, что в обучении баскетболистов, важная роль отводится техническим действиям. Для того чтобы получить удовольствие от игры и научиться правильно, выполнять основные приемы техники, такие как передачи, ведение, броски в корзину, подбор и добивание отскочившего от щита мяча, необходимо знать технику их выполнения и программу обучения [7]. Практика показывает, что с 7 - 8 лет начинают заниматься баскетболом, но вот углубленные занятия баскетболом рекомендуется начинать в 11-12 лет. В этом возрасте при занятиях баскетболом, основными задачами определяются: развитие интереса к занятиям, всесторонняя физическая подготовка, создание двигательного потенциала, предполагающее освоение разнообразных двигательных навыков и овладение техническими и тактическими приемами игры. Что

касается средств подготовки, необходимо выбрать такие, которые оказывают разностороннее действие на организм обучающихся. Например, упражнения с мячами способствуют как физическому развитию, так и помогают освоить навык владения мячом и согласовывать свои действия с мячом в пространстве и ограниченном времени. [3]. В период развития технических навыков, основой технических действий является развитие способности сочетания изученных приемов друг с другом, а также в сочетании с перемещением. В этот период идет развитие ориентирования в пространстве и времени, внимания и зрительной памяти. Период «второго детства» является игровым, так как ведущую роль в развитии основных психических функций в возрасте от 8 до 12 лет занимает игра. Помимо этого, игра стимулирует ребенка к движениям и раскрытию различных функциональных особенностей. В период с 5 до 12 лет, ребенок овладевает примерно 90 % общего объема двигательных навыков. Но вот недостаточное использование двигательных возможностей при занятиях баскетболом, негативно сказывается на дальнейшем учебном совершенствовании. Из этого следует, что чем больше и разнообразней будет освоен объем движений в этом возрасте, тем в дальнейшем проще будет осваивать самые тончайшие технические элементы. Обучение баскетболу детей школьного возраста является педагогическим процессом, в котором сочетаются обучение и тренировка. С помощью метода показа, объяснения и упражнений, возможно разучивание чего-то нового. Метод показа и объяснения помогает получить представление об изучаемом движении, которые потом закрепляются в процессе выполнения упражнений. Постепенно изученные технические приемы автоматизируются и обучающиеся применяют изученные элементы на практике, в реальных условиях игры. На сегодняшний день в учебной практике использованы далеко не все возможности технических действий. Неограниченные функциональные и координационные возможности

организма подготовленного обучающегося образуют перспективу для новых подходов в технике баскетбола.

Тактика игры в защите.

Индивидуальная игра баскетболистов в защите, это те кирпичики, из которых складывается командная оборонительная игра. Индивидуальной защите отводится первое место в процессе обучения ребят оборонительной игре.

Индивидуальные тактические действия предполагают: своевременное переключение от нападения к защите, противодействие игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а так же игроку с мячом и его попыткам передать, вести и бросать мяч в корзину.

Командные действия: при любой системе защиты необходимо активно вступать в борьбу с нападающей командой, разрушать планы нападающих, не давать подготовиться к атаке корзины, и сделать бросок.

Система, в которой каждому игроку поручается опекать определенного соперника, называется системой личной защиты. Ее ценность состоит: воспитывает чувство личной ответственности, дает возможность распределить игроков в соответствии с индивидуальными особенностями игроков противника.

Зонная защита требует много времени для изучения и применяется с более подготовленными игроками.

Сам процесс обучения технике и тактике необходимо вести параллельно, использовать реальные игровые ситуации. В учебном процессе необходимо придерживаться известной пословицы: "Повторение - мать учения" Нельзя обучать основам тактики, если ученики слабо подготовлены физически.

Техника в спортивных играх всегда служит осуществлению тактического замысла. Поэтому тактику в баскетболе правильно рассматривают с этой стороны как комплекс путей наиболее рационального использования приобретенной техники для достижения победы в соревнованиях.

Для совершенствования обучающимися в правильном подборе и использовании технических приемов, соответствующих определенному тактическому плану, можно рекомендовать следующие практически апробированные методы. Данные методы были апробированы учителем на учебных занятиях спортивно-оздоровительной группы по баскетболу. Использование данных методов показало, что уровень обучения технико-тактическим действиям у обучающихся вырос, о чем свидетельствуют результаты контрольных испытаний.

1-й метод: проведение упражнений в усложненных условиях с требованием правильного выбора технических средств.

Совершенствование в технике с точки зрения гибкого ее изменения в зависимости от внешних условий – важный раздел в обучении баскетболиста к ответственным состязаниям. Мокрый грунт поля, солнечный свет в глаза, сильный ветер, низкая температура воздуха – вот некоторые из многочисленных факторов, заставляющих оперативно корректировать, изменять избранные технические средства и специально готовиться к этому. Эти условия наиболее характерно проявились в спортивно-оздоровительном лагере.

В баскетболе к усложненным условиям применения техники следует отнести также действия на «повышенных скоростях», в которых выбор приемов или их вариантов затрудняется сложной зрительной ориентировкой в десятые доли секунды.

К усложненным условиям «внутреннего характера» следует отнести состояние утомления. Совершенствование обучающимися в сложных

технических приемах в состоянии некоторого утомления должно занять значительное место в общей системе обучения.

2-й метод: введение в упражнения условного противника, оказывающего сопротивление ограниченной, последовательно возрастающей интенсивности.

В пылу схватки с противником, находясь в возбужденном состоянии, обучающийся всегда предпочитает пользоваться комплексом давно усвоенных приемов в ущерб вновь изучаемым. При малом количестве повторений новых приемов в учебных состязаниях требуется очень и очень много времени для того, чтобы обучающийся овладел ими в совершенстве.

Положение упрощается, если в упражнения, которые применяются для овладения новыми приемами, вводить сопротивление условного противника (партнера по занятию). Условность сопротивления состоит в том, что оно носит строго определенный характер, ограничивается и направляется партнером.

Имеет смысл ограничиться двумя степенями интенсивности сопротивления: пассивным и активным, прибегая к дополнительному дифференцированию в особых случаях индивидуального подхода к занимающимся.

Начинать совершенствование в индивидуальных действиях следует в условиях пассивного сопротивления, которое позволяет обучающимся успешно применить тот или иной технический прием, сразу направляет его недостаточно организованные действия на правильный путь, дает возможность прочувствовать допущенные ошибки. После того, как устранены основные ошибки, в упражнение можно вводить активное сопротивление.

Способы пассивного и активного сопротивления должны быть максимально просты и доступны для обучающихся без специального разучивания.

Способ активного и пассивного сопротивления, содействуя правильному формированию двигательных навыков, в то же время является действенным психологическим фактором для воспитания уверенности в собственных силах, для воспитания смелости и решительности.

3-й метод: применения учебных состязаний с партнерами, действующими по наиболее вероятному тактическому плану будущего противника. В отличие от предыдущего метода здесь интенсивность противодействия партнеров в пределах предложенной им тактической схемы должна быть всегда максимальной.

4-й метод: выделение обучающимся конкретного раздела в общем тактическом плане; свою задачу он должен решать самостоятельно, творчески.

Способность к самостоятельному тактическому мышлению развивается в процессе учебной работы на основе богатого соревновательного опыта. В занятиях давая обучающимся конкретную тактическую задачу, намечая технические средства и пути для ее решения, целесообразно оставлять в ней раздел, который обучающийся должен разрешить сам, творчески, без подсказки учителя.

При выборе для совершенствования какой-либо тактической комбинации следует отказаться от регламентации ее от начала до завершающего акта, а предусмотреть два-три варианта финальной атаки в зависимости от особенности технической вооруженности обучающихся, которые ее будут проводить.

Важно приучить обучающихся к тому, чтобы они внимательно наблюдали за ходом упражнения или игры, научились оценивать действия своих партнеров и в особенности анализировать и объективно оценивать свои достижения и ошибки. Способность обучающихся к такому анализу – мощный стимул дальнейшего развития тактического мышления.

Техника всегда служит для осуществления тактического замысла, поэтому тактику нужно рассматривать, как комплекс путей наиболее рационального использования приобретенной техники.

1. Проведение упражнений в усложненных условиях, с требованием правильного выбора технических средств.

2. Введение в упражнение условного противника, оказывающего сопротивление ограниченной и возрастающей интенсивности.

3. Применение учебных состязаний с партнерами, действующим по наиболее вероятному тактическому плану будущего соперника.

4. Выделение ученику конкретной задачи в общем тактическом плане, где свою задачу он решает сам.

2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

Основными методами исследования являются:

1. Анализ научно-методической литературы и документальных материалов.
2. Педагогические наблюдения.
3. Контрольные испытания.
4. Методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы и документальных материалов позволил составить представление о состоянии исследуемого вопроса, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, учителей, касающихся вопросов технической и физической подготовки обучающихся.

В качестве документальных источников были использованы: урочная учебная программа для СОШ. Анализ документов позволил выявить различия в обучении техническим и тактическим действиям по результатам контрольных испытаний.

Задачей *педагогических наблюдений* являлось изучение организации проведения контрольного тестирования обучающихся.

Контрольные испытания проводились с целью определения уровня обучения техническим и тактическим действиям обучающихся на протяжении всего исследования.

В качестве контрольных испытаний нами были использованы следующие тесты.

Технические действия:

- а) Передвижение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу учителя испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет

направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). для всех групп одинаковое задание. Инвентарь: 3 стойки.

б) Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу учителя обучаемый начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2х шагах левой рукой. Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч.

Общесметодические указания (ОМУ):

1) перевод выполняется с руки на руку под ногой; задание выполняется 3 дистанции (6 бросков) в) Передачи мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т.д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

ОМУ:

1) передачи выполняются об пол; в задание выполняется 3 дистанции (6 бросков). Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

г) Броски с дистанции

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый – под кольцом, второй – в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин.

Методы математической статистики применялись для обработки результатов, полученных в ходе тестирования. Использовались следующие величины:

Широко применяется для обработки полученных в ходе исследования данных, их логический и математический анализ для получения вторичных результатов, т.е. факторов и выводов, вытекающих из интерпретации переработанной первичной информации.

При обработке полученных результатов вычислялись следующие показатели:

а) Показатели среднего арифметического \bar{X}

В работе мы использовали формулу для вычисления средней арифметической величины \bar{X} для каждой группы в отдельности:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}$$

где X_i – значение отдельного измерения; n – общее число измерений в группе.

б) Дисперсию по формуле:

$$D^2 = \frac{\sum (\bar{X} - X_i)^2}{n - 1}$$

с) Формулу для вычисления стандартной ошибки среднего арифметического значения (m) по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n - 1}}$$

d) Для оценки достоверности различий средних показателей использовался:

$$t \text{ критерий Стьюдента } - t_{\delta} = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{\frac{D_x^2}{n} + \frac{D_y^2}{n}}} \text{ где;}$$

n - объем выборки,

Σ - сумма,

x, y - экспериментальные данные

D_x, D_y - дисперсии.

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

2.2 Организация исследования

Исследование заключалось в проведении контрольных испытаний по определению уровня обучения техническим и тактическим действиям обучающихся учебных групп. Исследование проводилось для того, чтобы по результатам контрольных испытаний определить динамику роста показателей уровня обучения техническим и тактическим действиям обучающихся.

Исследование проводилось на обучающихся 5-6 классов. В исследовании принимало участие 20 учащихся Емельяновской СОШ №3.

Контрольные испытания проводились в 2016-2017 учебных годах и проходили в три этапа.

Общее количество испытуемых 20 человек. 10 человек контрольная группа и 10 человек экспериментальная группа.

Организация исследования проходила в три этапа.

Первый этап - поисковый (сентябрь 2016 года – май 2017 года) в ходе которого изучались литературные источники, формировалась и уточнялась научная проблема, формировались рабочие гипотезы, анализировались существующие и перспективные методики обучения техническим действиям обучающихся в процессе учебных занятий.

Второй этап - экспериментальный (сентябрь 2016 года -март 2017 года) в процессе которого разрабатывались основные теоретические и методические положения обучения техническим и тактическим действиям обучающихся, начало педагогического эксперимента, внедрение экспериментальной программы.

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

Условия проведения испытаний для всех испытуемых одинаковы. Все контрольные нормативы проводились в спортивном зале Емельяновской СОШ №3. Каждое испытание обучающиеся выполняли по очереди, в порядке, котором они выбирались учителем. При выполнении любого теста на всей площадке должен находиться только испытуемый. Каждое испытание вначале объяснялось, а затем показывалось испытуемым. Это делалось для более точного воспроизведения предлагающегося задания.

При сравнении результативности обучения техническим и тактическим действиям обучающихся, использовались следующие общепринятые расчеты: подсчет среднего арифметического значения (M); среднего квадратического отклонения (σ); ошибки среднего арифметического значения (m), а также вычисление величины t -критерия Стьюдента.

В экспериментальной группе занятия проводились по учебному плану с применением экспериментальной программы.

Суть экспериментальной программы заключалась в том, что нами была разработана экспериментальная программа обучения техническим приемам в нападении, направленная на технические действия обучающихся группы начальной подготовки.

В контрольной группе тренировки проводились по общепринятой программе без учета предложенного комплекса упражнений.

3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Экспериментальная программа обучения технико-тактическим действиям обучающихся.

Чтобы добиться высших спортивных результатов обучаемый обязан владеть полным объемом разнообразных приемов техники и тактики, правильно применять их в игровой обстановке. Техничко-тактические действия обучающихся является главным этапом в формировании правильных двигательных действий, поэтому каждый обучающийся должен к этому стремиться.

В процессе совершенствования необходимо всегда учитывать особенности женского организма и физиологические изменения, происходящие в нем под воздействием занятий физической культурой.

В процессе обучения на занятиях особое внимание необходимо уделять технике нападения и тактике защиты в игре. Возраст в 5-6 классах является наиболее оптимальным для развития таких физических качеств, как быстрота, скоростно-силовые качества, ловкость. Поэтому особое внимание необходимо в этом возрасте уделять развитию этих двигательных способностей.

Высокий уровень владения техникой требует высокого уровня тактической подготовленности обучающихся, чтобы техника могла оптимально применяться в соревнованиях, и наоборот, высокий уровень физической подготовки позволяет усвоить наиболее сложные движения, эти два компонента взаимно обуславливают и стимулируют друг друга.

В экспериментальную программу входили упражнения по техническим действиям обучающихся 5-6 классов экспериментальной группы.

Для совершенствования ведения:

- ведение с двумя мячами, сначала одновременно, затем поочередно и в движении

- игра один на один со слабым соперником, но только левой рукой
- вытеснение мяча всеми пятью пальцами из правой в левую руку.
- четырехточечное "паучье" ведение - ноги расставлены, ударить мяч впереди себя левой, потом правой рукой, затем назад между ногами и обратно.

- ведение сидя, отклонится назад, поднять ноги, провести мяч "под мостом", затем за спиной.

- игра двое на одного

2. Для совершенствование передачи

- передачи в парах с двумя мячами
- игра "бык в круге"
- "пляжный баскетбол" - только передачи и много передвижений

3. Для совершенствования броска в корзину

- броски справа и слева от щита не давая мячу упасть
- встать около щита, ударить мяч о пол и встретить на вытянутой руке. Затем, держа мяч кончиками пальцев, повернуть в сторону щита и не отводя локоть от корпуса, бросить.

4. Для совершенствования техники работы ног.

- нанести разметку на пол (крест на крест) каждая внешняя отметка в 30 см от центральной. Начать с центра, выполнить прыжок на правой на верхнюю правую отметку, затем обратно в центр и повторить с остальными тремя отметками. Потом на левой и на обеих ногах. Далее можно выполнять упражнения с поворотами.

5. Для тактического мышления на тренировочных занятиях давать обучающимся конкретную тактическую задачу, намечая технические средства для ее решения, но оставлять раздел, который должен быть решен самостоятельно. Например, система игры в нападении с одним центровым;

личная система игры в защите, стремительным проходом; в обороне — сдерживание быстрой контратаки соперников в случае потери мяча, действия на переднем рубеже защиты у своей корзины. Увеличении количества мячей, исходя из количества центровых, одновременно оперирующих на поле, эта система может располагать тремя вариантами нападения через одного центрового; через двух и через трех центровых.

3.2 Экспериментальное обоснование авторской программы обучения учащихся 5-6 классов.

Для проверки экспериментальной программы был проведен годичный педагогический эксперимент. Были созданы две группы (контрольная и экспериментальная) по 10 обучающихся 5-6 классов.

Перед началом эксперимента было проведено тестирование по технической подготовке (табл. 1-2)

Таблица 1

Сравнительная характеристика уровня технической подготовленности обучающихся (исходные данные).

№	Контрольное упражнение	Группы обучающихся		Достоверность различий	
		Контрольная группа	Экспериментальная группа	t	p
1	Передвижение в защитной стойке	10.15±1.47	9.71±1.18	0,46	>0.05
2	Скоростное ведение мяча	15.68±0.41	15.41±0.34	1.5	>0.5
3	Передача мяча	14.82±1.34	15.63±1.37	0,42	>0.05
4	Дистанционные броски	25.13±1.31	28.25±1.63	1,54	>0.05

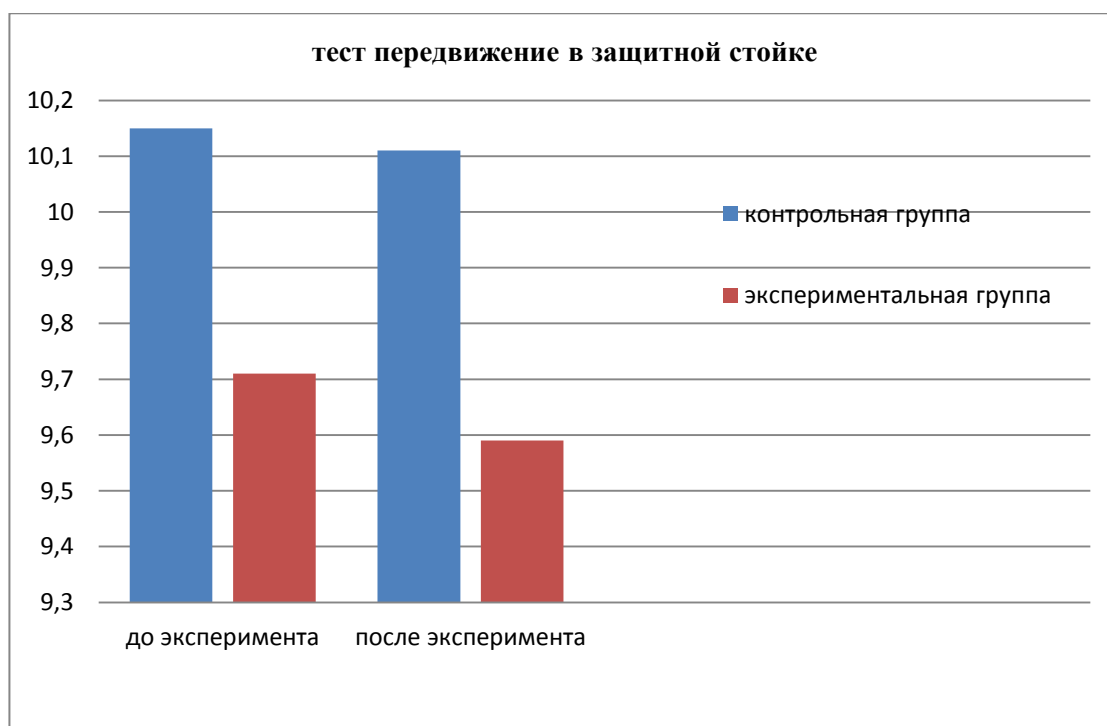
В результате проведенного тестирования обучающихся, между экспериментальной и контрольной группами не было обнаружено достоверных различий, следовательно, группы были однородные.

По истечению годичного цикла, было проведено итоговое тестирование между экспериментальной и контрольной группами (таб. 2)

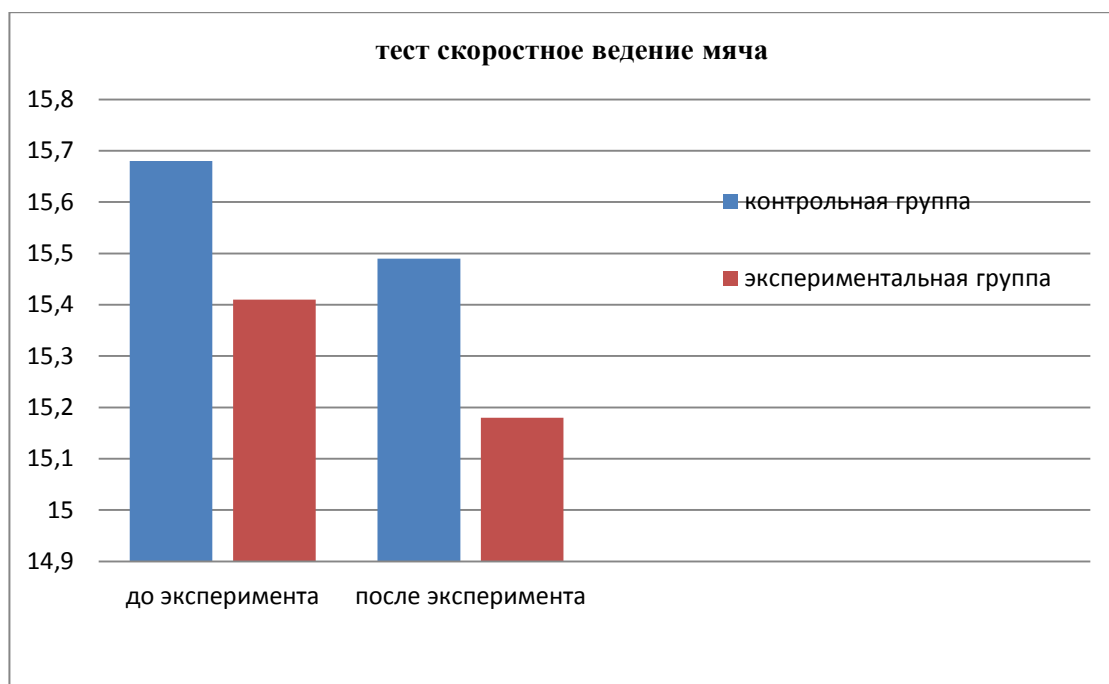
Таблица 2

Сравнительная характеристика технической подготовленности обучающихся (конечные данные)

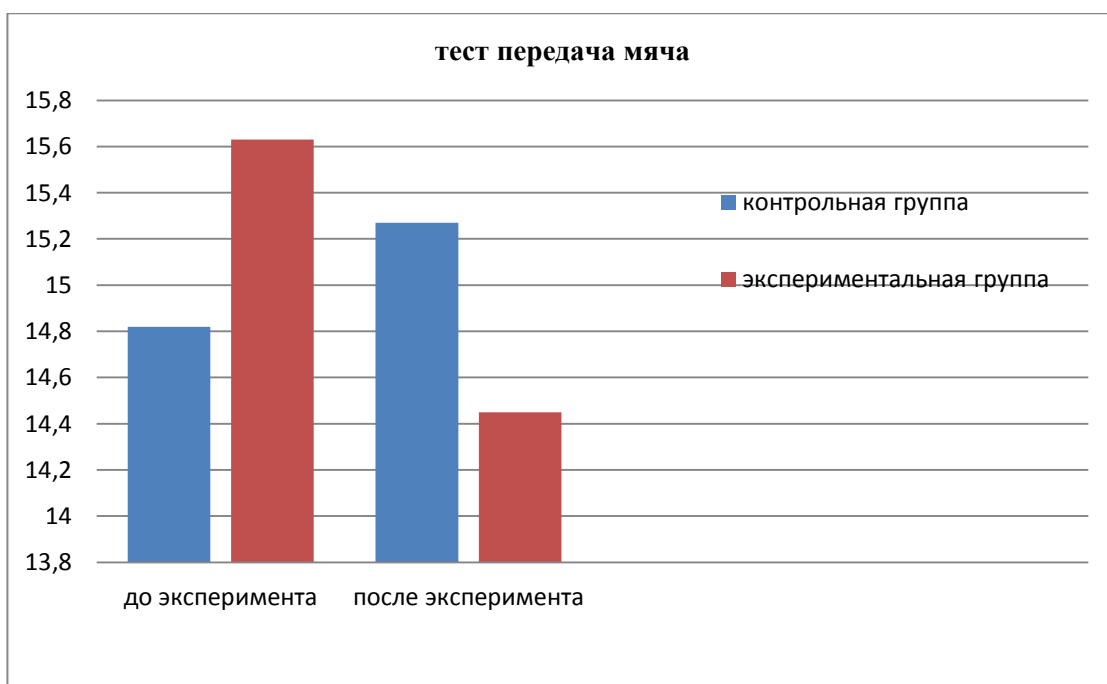
№	Контрольное упражнение	Группы обучающихся		Достоверность различий	
		Контрольная группа	Экспериментальная группа	t	p
2	Скоростное ведение мяча	15.49±0.09	15.18±0.04	3.4	<0,05
3	Передача мяча	15.27±0.11	14.45±0.14	4.8	<0,01
4	Дистанционные броски	24.68±1.2	22.15±1.3	2.41	<0,05



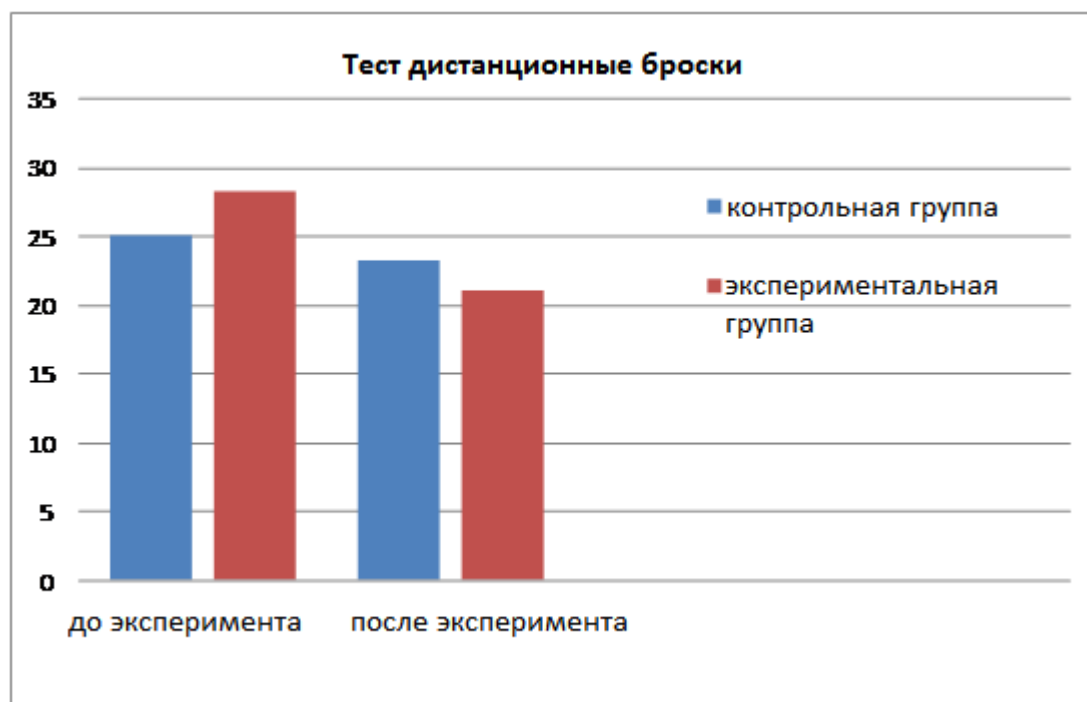
У контрольной и экспериментальной группы тестирование технической подготовленности показало:1. По результатам средних данных Передвижение в защитной стойке в начале эксперимента, в контрольной группе результат составил - 10,15, В экспериментальной группе - 9,71. В конце эксперимента результат в контрольной группе составил - 10,11, в экспериментальной группе - 9,59.



У контрольной и экспериментальной группы тестирование технической подготовленности показало: 1. По результатам средних данных в тесте скоростное ведение мяча в начале эксперимента, в контрольной группе результат составил - 15,68, В экспериментальной группе - 15,41. В конце эксперимента результат в контрольной группе составил - 15,49, в экспериментальной группе-15,18.



У контрольной и экспериментальной группы тестирование технической подготовленности показало: 1. По результатам средних данных в тесте передача мяча в начале эксперимента, в контрольной группе результат составил- 14,82, В экспериментальной группе- 15,63. В конце эксперимента результат в контрольной группе составил- 15,27, в экспериментальной группе-14,45.



У контрольной и экспериментальной группы тестирование технической подготовленности показало: 1. По результатам средних данных в тесте дистанционные броски в начале эксперимента, в контрольной группе результат составил - 25,13, В экспериментальной группе - 28,25. В конце эксперимента результат в контрольной группе составил - 24,68, в экспериментальной группе - 22,15.

Анализ результатов педагогического тестирования показал, что между группами были обнаружены достоверные различия по всем показателям, однако уровень результатов тестирования экспериментальной группы был гораздо выше контрольной. Так в упражнении передвижение в защитной стойке были выше на 5.14%, в скоростном ведении мяча – на 2.00%, в передаче мяча – на 5.37%, в дистанционных бросках – на 12.95%.

В результате проведенного исследования можно сделать вывод, что разработанная программа обучения в 5-6 классах может быть использована в практической работе учителей на уроках физической культуры.

ВЫВОДЫ

1. По итогам анализа литературных источников в общеобразовательных школах и при обучении на уроках физической культуры уделяется мало времени обучению технико-тактическим действиям в разделе баскетбол. Если обучение техническим действиям идет на должном уровне, то тактическим действиям обучают мало, либо вообще не уделяется внимания.

2. Разработанная программа направленная преимущественно на технико-тактическое обучение баскетболу показала положительные результаты, обучающиеся успешно выполнили весь объем учебного материала.

3. Результаты педагогического эксперимента показали, что использование дифференцированных технико-тактических упражнений направленных на акцентированное развитие скоростно-силовых качеств влияет и на уровень развития технической и тактической подготовленности, что показали результаты тестирования. В конце эксперимента уровень развития физической и технико-тактической подготовленности обучающихся был выше на 15-24% по отношению к исходным данным.

РЕКОМЕНДАЦИИ

При проведении уроков физической культуры по баскетболу рекомендуем применять разработанную нами программу обучения, также регулярно проводить обследования с целью выявления ошибок в технике выполнения технических приемов. Особо необходимо обратить внимание на выполнение бросков, так как броски являются одним из главных технических приемов баскетбола, и имеет сложную структуру. Для повышения эффективности процесса обучения, эффективными оказались средства, используемые нами в педагогическом эксперименте с участниками экспериментальной группы. Это позволит сформировать к 11 классу стабильный двигательный навык с хорошими техническими показателями его выполнения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адаптация детей и подростков к физическим нагрузкам/ Под ред. Л. М. Фомина. – Красноярск: «Темплан»,2008. – 120 с.
2. Анищенко В. С. Физическая культура: Медико-практические занятия студентов: Учеб. пособие – М.: Изд-во РУДН,2007– 165с.
3. Атлетическая подготовка в межсезонье // Планета баскетбол.-2011, №5,6.
4. Ашмарин Б.А., Курамшин Ю.Ф. Педагогика физической культуры: Учебное пособие. СПб.: ЛГОУ, 2009. - 352 с.
5. Баскетбол. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР.-М., 2010.
6. Баскетбол: учебник для ВУЗов физической культуры / под ред. Ю.М. Портного. М: физкультура и спорт,2007.
7. Баскетбол: учебник для институтов физической культуры / под ред. Н.В. Семашко. М: физкультура и спорт,2012.
8. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: Физкультура и спорт,2014. – 144 с.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.-М: Физкультура и спорт.2013.
10. Вопросы физического воспитания студентов / под ред. Зайцева Н.А. –Санкт-Петербург,2007.
- 11.Гаимен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Пер. с англ. Бабровой Т. А. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – XVI, 303 с.
12. Гзовский Б.М., Кудряшов В.А. Студенческий баскетбол / Анализ и упражнения. М.: Высшая школа, 2008
13. Гомельский А.Я. Баскетбол.Секреты мастерства.-М.:Агентство «ФАИР».2011
14. Грасис А.М. Методика подготовки баскетболистов. М., 2014

15. Гужаловский Г.Н. «Развитие двигательных качеств школьников» . – 1.е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 145 с.
16. Дворник Л.С., Хабаров А.А., Евтушенко С.Ф. Использование отягощений на тренировках // Физкультура и спорт. -2015. - № 3.58
17. Железняк Ю.Д. Портнов Ю.М., Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.– М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 520 с.
18. Завьялов И. Система плиометрических упражнений – средства повышения мощности // Планета баскетбол. 2008, № 3,4,5
19. Зельдевич Г.А., Кераминас С.А. Подготовка юных баскетболистов. М.: Физкультура и спорт. 2007.
20. Кузнецов В. В. Специальная силовая подготовка спортсмена. М., «Сов. Россия»;2011 , - 208 с.
21. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: основы теории и методики развития.-М.: Терра-спорт,2010.
22. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития.- М.: Терра-спорт,2010
23. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры. -М., 2011 -128с.
24. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. — СПб.: Издательство «Лань», 2015. — 384 с
25. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 543 с. Оценка двигательных и функциональных возможностей спортсменов / под ред. Булкина В.А. – Л.: ЛИНИФК, 2014
26. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера [Текст]: учебник/ В.Н. Озолин.- М.: Издательство «АСТ», 2011.- 864 с.
27. Основы математической статистики: Учебное пособие для институтов физической культуры. Под ред. В.С.Иванова. - М.: Физкультура и спорт,2008.

28. Павлович М. основы физической подготовки: Методическое пособие / пер. с сербского Г. Владимиров; спорт. Ред. В. Белаш. – Николаев; Южный, 2012. – 84 с.
29. Пайе Б., Пайе П. Баскетбол для юниоров: 110 упражнений от простых до сложных. Пер с англ. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 352 с.
30. Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений, М.: Физкультура и спорт, 2013
31. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ олимпийского резерва . – М.: Советский спорт. 2014. – 100 с.
32. Пряткин П.В. Стандарты основных показателей физического развития, Минск, 2013
33. Реалии и мифы атлетизма // Планета баскетбол –2011, № 3,4.
34. Сапин М.Р., Швецов Э.В. Анатомия человека / Серия «Среднее профессиональное образование», – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 368 с.
35. Система ометрических упражнений. // Планета Баскетбол –2013, № 7.
36. Современная система спортивной подготовки: Учебное пособие. / Под ред. В.Л. Сыча, Ф.П. Сулова, Б.Н. Шустина. - М. .: Физкультура и спорт, 2008.
37. Спортивная метрология. Учеб. Для ин-ов физ.культ./ Под ред. В.М. Зациорского.-М.: Физкультура и спорт, 2012.
38. Спортивные игры: учебное пособие. / под ред. Ю.Н. Клещева.-М.: Высшая школа, 2011
39. Сулаков В.А., Лазаренко Т.П. Тестирование в физическом воспитании. Методическая разработка.-М.: Б.И.,2014
40. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. - М.: Физкультура и спорт, 2009

41. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учебник / под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт, 2008.- 219 с.
42. Тимушкин, А.В. Физиология физического воспитания и спорта: Учебное пособие /А.В. Тимушкин. – Балашов 2008.-71с
43. Толковый словарь спортивных терминов под общей ред. Сулова Ф.П.
44. Фарфель В.С. Управление движением в спорте.- М.: Физкультура и спорт,2009.
45. Физические качества спортсменов. Зациорский В.М. Физкультура и спорт, 2009
46. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. пособие для институтов и техникумов физ. культ. - М.: Физкультура и спорт, 2008, - 128 с.
47. Филин, В.П. Основы юношеского спорта / Филин В.П., Фомин Н.И.. -М.: Физкультура и спорт, 2010. - 255 с.
48. Фомин Н. А., Филин В. П. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 159 с.
49. Фрейзер У., Сэчер А. Баскетбол / Пер с англ. Р.А. Цфасмана. – М.: АСТ: Астрель, 2013. – XVI, 383 с.
50. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 480 с.