

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева

Институт/департамент/факультет физической культуры, спорта и
здравья им. И.С. Ярыгина

Кафедра теоретических основ физического воспитания
Код 44.03.01 направленность (профиль) образовательной программы
физическая культура

КУРСОВАЯ РАБОТА
по дисциплине теория, история и методика физической культуры
Тема воспитание ловкости на уроках баскетбол у обучающихся 8-9 лет

Выполнил:

Ф.И.О. Шульгина Наталья Степановна

Форма обучения – очно

Руководитель: Старший преподаватель

Ф.И.О. Кройтор Александр Сергеевич

Дата (защиты) 25.12.18г

Оценка _____

Красноярск, 2018

Содержание

Введение.....	3
Раздел 1. Теоретические основы воспитания ловкости на уроках баскетбол у обучающихся 8-9 лет.....	4
§1.1. Анализ педагогической литературы.....	4
§1.2. Возрастная характеристика обучающихся в возрасте 8-9 лет.....	5
Раздел 2. Методика воспитания ловкости на уроках баскетбол у обучающихся 8-9 лет.....	7
§2.1. Значение игры баскетбол на развитие ловкости.....	7
§2.2. Особенности обучения физкультурным упражнениям в младшем школьном возрасте	8
§2.3. Подборка комплексов упражнений на развитие координации....	12
Заключение.....	15
Список использованных источников.....	16
Приложения.....	

Введение

Баскетбол — универсальное средство физического воспитания, которое широко представлено в физическом воспитании, в учреждениях общего образования.

Применение спортивных игр в физическом воспитании младших школьников играет немаловажную роль в формировании фундамента двигательных навыков и технической подготовленности, так как этот возраст наиболее благоприятен для развития скоростных и координационных способностей.

На уроках физической культуры развитие ловкости осуществляется через проведение подвижных игр с элементами баскетбола. Поэтому следует уделять большее внимание методике обучения элементам игры в баскетбол.

В связи с этим данная тема актуальна, поскольку значимость ловкости в баскетболе является принципиально важной.

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляющейся в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности.

Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием «ловкость» - способностью человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

Ловкость – это сложное комплексное двигательное качество, уровень развития, которого определяется многими факторами. Ловкость в баскетболе играет одну из важных ролей, так как игрок должен быть быстр, реагировать на все происходящее и моментально делать соответствующие выводы, бросать мяч, борясь за него и быть настроенным всегда на борьбу.

Дети, приобретая определенные навыки, самостоятельно и сознательно могут осуществлять постоянное физическое развитие, сохраняя здоровье, жизнерадостность и долголетнюю трудоспособность.

Основным средством воспитания координационных способностей являются: физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок опоры или увеличения ее подвижность в упражнениях на

равновесие и т.п., комбинируя двигательные навыки, сочетая ходьбу с прыжками или за ограниченный промежуток времени.

Цель исследования: изучить педагогические условия развития ловкости у младших школьников на уроках игры в баскетбол.

Задачи:

1. проанализировать психолого-педагогическую литературу по вопросу обучения младших школьников элементам игры в баскетбол.

2. определить эффективность создания педагогических условий при обучении игре в баскетбол.

3. выявить влияние педагогических условий на обучение младших школьников элементам игры в баскетбол.

4. разработать комплексы упражнений обучения игре в баскетбол для учащихся 8-9 лет.

Гипотеза: предполагается, что при включении в урок элементов игры баскетбол у учащихся 8 - 9 лет мы можем повлиять на развитие физического качества – ловкость.

Объект исследования: обучение младших школьников 8-9 лет элементам игры в баскетбол

Предмет исследования: педагогические условия обучения младших школьников 8-9 лет элементам игры в баскетбол.

Методы: Анализ и обобщение литературных источников

Глава 1. Теоретические основы воспитания ловкости на уроках баскетбол у обучающихся 8-9 лет

1.1. Анализ педагогической литературы

Говоря о способностях, от которых в решающей мере зависит успешность обучения новым двигательным действиям и совершенствования их усвоенных форм, с давних пор принято оперировать понятием «ловкость». Правда, это понятие до сих пор остается недостаточно определенным. Конкретизируя его, в современной специальной литературе выделяют более определенное понятие «координационные способности», или «двигательно-координационные способности». Под этим подразумеваются: во-первых, способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий; во-вторых, способность перестраивать координацию движений при необходимости изменить

параметры освоенного действия или переключении на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий.¹

Опыт показывает, что эти две стороны координационных способностей взаимосвязаны и в то же время имеют свою специфику. Во всех случаях они проявляются в преодолении координационных трудностей, возникающих при решении разнообразных двигательных задач. Однако в зависимости от конкретного характера этих трудностей для преодоления их в различных случаях требуется, по всей вероятности, не одно и то же сочетание факторов.

Очевидно, важнейшими факторами координационных способностей с физиологических позиций являются упорядочивающие свойства ЦНС и их пластичность, характеризуя которую И. П. Павлов говорил, что в высшей нервной деятельности «ничто не остается неподвижным, неподатливым, а все всегда может быть достигнуто, изменяться к лучшему, лишь бы были осуществлены соответствующие условия». Вместе с тем эти способности, надо полагать, во многом определяются функциональными возможностями сенсорных систем, принимающих участие в управлении движениями, состоянием нервно-мышечных механизмов регулирования функций двигательного аппарата и приобретаемым двигательным опытом.²

Общепризнано, что в принципе, чем богаче у человека фонд двигательных умений и навыков, тем большими возможностями он располагает для построения новых двигательных действий и преобразования их, когда в том возникает необходимость. В психолого-педагогическом аспекте обобщенные черты двигательно-координационных способностей в какой-то мере характеризуются такими понятиями, как «моторная обучаемость», «двигательная сноровка», «находчивость» и т. п.

Качество координации движений, несомненно, обусловлено в какой-то мере способностью без излишней мышечной напряженности (скованности) поддерживать позу и особенно выполнять двигательные действия.

1.2. Возрастная характеристика обучающихся 8-9 лет

Процесс физического воспитания направлен на решение двух основных задач в воспитании физических способностей ученика:

- совершенствование физических качеств с учетом возрастного развития (благоприятных биологических предпосылок) для расширения функциональных возможностей организма;

¹ Гомельский, Е.Я. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами 6-17 лет: Учебное пособие/ Е.Я. – М.: Изд-во «Первое сентября», 2009.-97 с.

² Бакиров, А.Б., Чухно П.В. Роль занятий баскетболом в формировании личности /А.Б., Бакиров, П.В. Чухно // Успехи современного естествознания. -2012. – № 5.- С. 110-111.

- уменьшение возрастных задержек в развитии физических качеств или ненормального их состояния вследствие субъективных причин (болезни, нарушения двигательного режима и др.).

Уровень развития физических качеств учащихся в период, когда происходят их возрастные изменения, естественно возрастает за счет изменения форм и функций организма. При целенаправленном подборе средств и методики занятий, наблюдается наибольший эффект в повышении уровня развития физических качеств. Требования, предъявляемые к методике воспитания физических качеств школьников: всесторонность воздействия, соразмерность нагрузок и функциональных возможностей растущего организма, соответствие действующих факторов особенностям возрастных этапов.³

В младшем школьном возрасте необходимо развивать у детей все физические качества в плане общей физической подготовки (ОФП). Активная мышечная деятельность стимулирует вегетативные функции, влияющие на обмен веществ, рост и развитие всех систем и органов. Этот возраст можно считать лучшим, т.к. все показатели физических способностей обнаруживают высокие нормы прироста.

Развитие ловкости должно преимущественно идти за счет выполнения новых разнообразных движений. Овладение новыми навыками способствует образованию новых координационных связей. В 3-4 классах и в последующих ловкость как способность быстро выполнить двигательную задачу в меняющейся обстановке развиваются регулярно, обновляя и варьируя упражнениями в новых и более сложных условиях. Упражнение приносит эффект пока оно не стало заученным.

Координация движений - один из основных компонентов ловкости. В младших классах надо давать упражнения на выполнение заданных параметров (направления, амплитуды, темпа, времени) для ее развития. Также необходимо использовать упражнения усложняющейся от класса к классу трудности, а также на развитие сопутствующих ей функций: точности и глазомера, вестибулярной устойчивости, на расслабление мышц.

Все периоды школьной жизни мальчики и девочки имеют выраженные индивидуальные особенности в уровне развития ловкости. Особо впечатляют в этой связи дети, показатели которых резко отличаются от средних показателей ловкости их сверстников и близки к таковым у взрослых и спортсменов, а иногда и превосходят их. Это говорит о

³ Костюков, В.В. Использование годичных занятий баскетболом и стритболом в физическом воспитании учащ. В.В. Костюков//Культура физическая и здоровье. -2014. -№ 2 . -С. 37-41.

значительной обусловленности ловкости наследственными факторами, с возрастом и под влиянием целенаправленных воздействий индивидуальные различия хотя и несколько уменьшаются, но могут быть весьма существенными.

Показатели ловкости в возрасте 8-9 лет зависят от характера и объема мышечной нагрузки, от стадии полового созревания, успеваемости и от других факторов.

Педагогические воздействия, направленные на развитие ловкости дают наибольший эффект, если их систематически и целенаправленно применять именно в этом возрастном периоде, который является ключевым для координационного двигательного совершенствования.

Глава 2. Методика воспитания ловкости на уроках баскетбол у обучающихся 8-9 лет

2.1. Значение игры баскетбол на развитие ловкости

Баскетбол — это командная игра с мячом, в которой игроки одной команды, передавая друг другу мяч руками или продвигаясь с ним, стремятся наибольшее количество раз забросить мяч в корзину команды противника. Одновременно игроки противоположной команды противодействуют этому, стремясь оставить свою корзину неприкасновенной и в то же время овладеть мячом для нападения на корзину противника.

Наличие постоянной борьбы, которая ведется с помощью естественных движений (бега, ходьбы, прыжков, метаний), сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различными скоростями и напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.⁴

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую анализаторную деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.⁵

В процессе обучения формируются двигательные умения и навыки, и одновременно происходит развитие физических (двигательных) качеств. Эти

⁴ Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2004. - 520 с.

⁵ Портнов, Ю.М. Баскетбол [Текст] / Ю.М. Портнов.- Москва: АО «АстраСемь», 2007.- 480 с.

явления взаимосвязаны, но каждому присущи определенные средства и методы. Кроме того, существуют средства и методы интегрального воздействия, способствующие целостному проявлению навыков, качеств, знаний.

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляющей в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления быстроты реакции, находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, временной, пространственной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности.

Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием «ловкость» - способностью человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

Основным средством воспитания координационных способностей являются: физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок опоры или увеличения ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п., комбинируя двигательные навыки, сочетая ходьбу с прыжками или за ограниченный промежуток времени.

2.2 Особенности обучения физкультурным упражнениям в младшем школьном возрасте

Игра в баскетбол является средством, гармонически развивающим ребенка, дающим значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект. Баскетбол – спортивная игра, требующая соответствующей физической, технической и тактической подготовке игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных тренировок, а также при соблюдении определенной последовательности. Проводить обучение нужно в несколько этапов, используя различные упражнения. В начале обучения основной задачей обучения является формирование определенных умений обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить в соответствии с ними свои движения. Не рекомендуется уже с первых занятий начинать освоение техники. В начале надо добиться, чтобы детям понравились занятия с мячом, чтобы они после

игр оставались довольными и с нетерпением ждали возможности еще поиграть.⁶

Затем следует научить детей правильно держать мяч обеими руками на уровне груди, пальцы должны быть расставленными, кисти лежать сзади – сбоку, мышцы рук расставлены. Важно научить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку баскетболиста.

После того как дети научатся правильно стоять, держать мяч, передвигаться по площадки, можно учить их ловить мяч обеими руками. Выполнение ловли мяча и других элементов баскетбола в разных условиях в сочетании с другими действиями способствует совершенствованию изучаемого действия, умению в дальнейшем самостоятельно применять его в игровых ситуациях.

Параллельно ловле мяча необходимо обучать детей и передачи мяча двумя руками от груди с места. Детей следует научить передавать мяч из правильной стойки, держа его двумя руками на уровне груди.

На первых порах при передаче мяча большинство детей старается толкать его обеими руками, широко разводя локти в сторону. В процессе обучения передачи мяча необходимо напоминать детям, что локти следует опустить около туловища; стараться бросать на уровне груди партнера; мяч следует сопровождать взглядом и руками.

Одним из наиболее важных действий с мячом является ведение. Оно позволяет игроку, владея мячом, перемещаться по площадке. На начальном этапе обучения детям семилетнего возраста были доступны ведение мяча с высоким отскоком. При этом ребенок научится держать спину. После этого появляется возможность «посадить ребенка на ноги», т.е. научить его передвигаться на полусогнутых ногах. В дальнейшем ребенок легко усваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой и с изменением направления.⁷

Наиболее распространенным недостатком ведения мяча на начальном этапе обучения является стремление детей семи лет бить по мячу расслабленной ладонью, не включая в работу предплечье. Рука с согнутыми пальцами ударяет по мячу сверху. В результате систематического обучения ведения мяча у детей вырабатывается умение успешно управлять мячом даже

⁶ Гришина Е.И. Определение специальной подготовленности у баскетболистов в различные периоды тренировочного процесса // Теория и практика физической культуры. - 2010. - №6. - С. 39.

⁷ Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений/ Ж.К. Холодов. – Москва: «Академия», 2000. - 517 с.

без зрительного контроля, передвигаясь приставным шагом, изменяя темп бега.

Передачи мяча и броски его в корзину являются сходными по своей структуре движениями. Поэтому обучение броскам мяча следует ограничить этими же способами – бросками двумя руками от груди и одной рукой от груди. С самого начала обучения надо обратить внимание на то, чтобы дети бросали мяч, стоя в правильной стойке, прицеливаясь, сопровождали мяч взглядом, не выводили локти в стороны.

Для сознательного отношения ребенка к действиям, недостаточно разъяснений и показа: необходимо дать ребенку возможность упражняться, действовать, активно применять полученные знания в игровой деятельности. Только при сочетании объяснения техники действий с показом и упражнениями самих детей, у ребенка возникает сознательное отношение к действиям, умению целесообразно пользоваться ими в игровой деятельности.

Цель углубленного разучивания заключается в формировании полноценного двигательного умения. Здесь следует уточнить двигательное действие, как в основе, так и в деталях техники передвижений, ведения, передач мяча. На этом этапе широко используется комплекс разнообразных средств: применяются упражнения для закрепления мышечной системы с учетом особенностей техники баскетбола; используют подводящие упражнения, которые позволяют подготовить детей к освоению основного действия.⁸

Подводящие упражнения представляют собой «игру по овладению мячом», техникой: ведение мяча, бросание партнеру команды, бросание в стену, в цель, кидания в кольца.

Когда школьники овладеют техникой баскетбола нужно переходить к этапу закрепления и дальнейшего совершенствования. Цель этого этапа – двигательное умение перевести в навык. Эта цель решается с помощью следующих задач: добиться стабильности, автоматизма выполнения передвижений, различных действий с мячом. Довести до необходимой степени совершенства основные элементы техники передач, ведения мяча.

На этом этапе увеличивается количество повторений в обычных и новых условиях. Следует менять или усложнять правила игровых ситуаций. В целях совершенствования бросков и ведения нужно применять корзины разной высоты, поточное выполнение бросков и ведения в сочетании с

⁸ Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений/ Ж.К. Холодов. – Москва: «Академия», 2000. - 480 с.

прыжками, передачами и другими упражнениями. Также нужно увеличить скорость заданных движений.

Таким образом, в процессе обучения элементам игры в баскетбол ставится задача: научить управлять своими действиями. Процесс обучения строится последовательно от простого к сложному, в порядке, зависящем от изучения технических приемов того или иного раздела техники игры.

Проведение физкультурных упражнений благоприятно воздействует на приобретение детьми навыков игры в баскетбол.

Тесты для определения ловкости и координационных способностей:

1. Челночный бег 3 раза по 10 м (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки).

2. Статическое равновесие (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей).

- Ребенок встает в стойку — носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги — и пытается при этом сохранить равновесие.

- Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

3. Подбрасывание и ловля мяча (тест на ловкость и координацию).

- Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз.

4. Отбивание мяча от пола (тестируются ловкость, скорость реакции, устойчивость позы).

- Ребенок стоит в исходном положении (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать).

При выполнении задания не разрешается сходить с места. Даются две попытки.

5. Прыжки через скакалку (тестируются ловкость, гибкость, выносливость).

6. Гибкость (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

- Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки).⁹

Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать). По линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы по заданию; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, садах); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа “Ласточка” на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одними звеневьями тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и “по сигналу”; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановки головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеневьев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнений с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы

⁹ Степанов, А. Я. Обучение тактике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол» : учеб.-метод. пособие / А. Я. Степанов. – Владимир : ВлГУ, 2016 – 131 с.

упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанья с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание, лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

2.3. Подборка комплексов упражнений на развитие координации

Примерные упражнения для развития координационных способностей на этапе начального разучивания двигательных действий с мячами:

1. Мяч в правой (левой) руке. 1 — подбросить мяч вверх; 2 — поймать его той же рукой; 3 — ударить мячом об пол; 4 — поймать мяч.

2. Стоя в колонне. Передача мяча из рук в руки назад над головой, между ногами.

3. Стоя в двух шеренгах лицом друг к другу, ноги врозь. Первые игроки двумя руками перекатывают свои мячи партнерам, стоящим напротив. Те, наклонившись вперед, ловят мячи двумя руками и поднимают над головой. После этого наклоняются вперед и перекатывают мячи по полу первым номерам..

4. В парах, занимающиеся стоят лицом друг к другу. Перекатывание мяча двумя руками и одной. То же, сидя на полу ноги врозь на расстоянии 3-4 м

5. Стоя, затем сидя ноги врозь. Удары мячом об пол двумя руками и одной спереди, справа, слева и ловля его двумя руками.

6. Стоя в парах ноги врозь лицом друг к другу, расстояние между партнерами 2—4 м. Передача и ловля мяча двумя руками снизу.

7. Броски мяча вниз и ловля его двумя, а затем одной руками.

8. Стоя в шеренге. Передача мяча из рук в руки (вправо, влево) перед грудью, за спиной.

9. Мяч впереди в правой руке. 1 — подбросить мяч вверх — влево; 2 — поймать левой рукой; 3 — подбросить левой вверх — вправо; 4 — поймать правой рукой. То же, но в такт броскам и ловле мяча мягко сгибать и разгибать ноги.

10. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.

11. Стоя в парах. Передача и ловля мяча двумя руками от груди.
 12. Стоя в парах. Передача мяча двумя руками из-за головы и ловля двумя руками.
 13. Подбрасывание мяча правой (левой) рукой и ловля двумя руками.
 14. Удары мячом об пол правой рукой и ловля левой (и наоборот).
 15. Броски мяча в стену двумя руками от груди и ловля его. То же после отскока мяча от пола,
 16. Ведение мяча на месте.
 17. Ведение мяча вокруг туловища.
 18. Ведение мяча (правой, левой) рукой в ходьбе.
 19. Ведение мяча на месте, стоя на одном колене.
 20. Броски мяча поочередно правой и левой рукой от плеча в стену и ловля его двумя руками.
 21. Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую на высоте 1,5—2,0 м.
 22. Броски мяча (снизу, сверху, из-за головы) в обруч, лежащий на полу на расстоянии 2—3 м.
 23. Броски мяча в цель (обруч, подвешенный на высоте 1,5—2,0 м) разными способами.
 24. То же, но броски через натянутую веревку.
 25. Броски мяча в корзину, стоящую на полу, удобным способом.¹⁰
- Примерные упражнения для развития координационных способностей на этапе углубленного разучивания двигательных действий с мячами:
1. Высокое подбрасывание мяча с последующей ловлей,
 2. Стоя в тройках, пятерках. Передача и ловля мяча.
 3. То же, но с приседанием, приседанием и хлопком в ладони, с поворотом направо, налево, кругом.
 4. Передачи мяча разными способами, чередуя их с ударами о пол.
 5. Стоя по кругу. Передача мяча партнерам по часовой стрелке и против нее последовательно каждому и через одного (вправо — правой рукой, влево — левой).
 6. То же, но с хлопком в ладони перед грудью, за спиной.
 7. Стоя в колоннах. Передача мяча с переходом игроков в конец своей или противоположной колонны.

¹⁰ Хуссейн, Ал Тай. Обучение индивидуальным защитным действиям баскетболистов 16-18 лет на основе их типологических особенностей [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ал Тай Хуссейн. – Санкт –Петербург., 2012. – 24 с.

8. Стоя в четверках по углам квадрата. Передача мяча друг другу с последующим переходом по диагонали, по прямой.

9. Стоя в парах. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей его (произвольным способом) партнеру.

10. То же, но бросок мяча в стену и ловля его.

11. Ходьба с ведением мяча, постепенно изменяя высоту его отскока от пола.

12. Стоя в парах, тройках. Катание по полу мячей различного диаметра.

13. Стоя в парах, тройках. Катание мячей левой (правой) рукой по гимнастической скамейке, установленной наклонно.

14. Прокатывание мяча на точность между предметами (кубиками, булавами).

15. Стоя в парах. Катание мяча в горизонтальные цели (набивные мячи) с расстояния 4—6 м.

16. Ведение мяча правой (левой) рукой с изменением направления движения.

17. Ведение мяча правой (левой) рукой с изменением скорости передвижения.

18. Ведение мяча в сочетании с остановкой, передачей или броском.

19. Броски мяча в цель, установленную на высоте 1,5—2,0 м, разными способами: после ловли, после ведения с фиксацией остановки.

20. То же, но бросок *a* горизонтальную мишень — обруч, лежащий на расстоянии 2—3 м.

Примерные упражнения для совершенствования координационных способностей на этапе закрепления и дальнейшего совершенствования двигательных действий с мячами:

1. В парах. Во время ходьбы передачи мяча при сближении и удалении партнеров.

2. Двое против одного. Передачи мяча в парах при противодействии одного защитника,

3. В парах на расстоянии 2 м друг от друга. По сигналу учителя партнеры начинают передавать мяч друг другу заданным способом. Побеждает пара, раньше других сделавшая 10 передач без падения мяча.

4. В парах катание мяча в движущуюся цель. Партнеры поочередно должны поразить движущуюся цель, находящуюся на расстоянии 3—5 м.

5. Стоя в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Катание мяча на точность остановки в обусловленном месте. Игрошки первой

шеренги стремятся послать мяч с таким расчетом, чтобы он остановился на средней линии. Затем тоже делают игроки второй шеренги.

Методические указания к применению упражнений с мячами.

Чтобы учащиеся успешно овладели умениями и навыками в бросках и ловле больших мячей, демонстрировали высокий уровень развития ловкости, учителю физической культуры необходимо учитывать некоторые особенности использования упражнений. Так, на уроке, в который включено обучение двигательным действиям с мячами, учащимся рекомендуется выполнять по 4—6 приведенных выше упражнений. При этом общее количество повторений упражнений в бросках и ловле мяча должно быть достаточно большим — до 30—40 раз. Следует также обращать внимание на то, чтобы каждый бросок занимающиеся выполняли в соответствии с заданием учителя.

При обучении двигательным действиям с мячами необходимо идти от простых и доступных упражнений к более сложным. Это надо учитывать при составлении комплексов.

В овладении двигательными действиями с большими мячами дети 7—10 лет показывают явно выраженные индивидуальные особенности. Одни быстро и легко осваивают эти действия, другие обучаются им значительно дольше. Поэтому упражнения с мячами предоставляют хорошие возможности для осуществления индивидуального подхода в обучении и совершенствовании.

Заключение

1. Современный баскетбол предъявляет высокие требования к различным видам подготовленности спортсменов: общей и специальной физической, технико-тактической, психологической. Это обусловлено усиливающейся конкуренцией на уровне национальных сборных и ведущих клубных команд, которые участвуют в розыгрышах континентальных кубковых турниров. Поэтому анализ и интерпретация показателей технико-тактической деятельности в системе управления подготовкой баскетболистов высокой квалификации являются актуальной проблемой.

2. Таким образом, исходя из выявленных исследований, всем игрокам, не наделенным от природы непринужденностью движений, быстротой и координированностью, необходимо овладеть данными приемами и постоянно их совершенствовать.

Хотя сама игра во многом способствует развитию координации и ловкости, тем не менее, при обучении баскетболу, без специальных упражнений обойтись трудно.

Также удалось выяснить, что наиболее важную роль в подготовке учащихся играет учебно-тренировочный процесс, в котором различают – это учебные и тренировочные занятия, проводимые в целях обучения и повышения спортивного мастерства спортсмена и подготовки его к соревнованию. В учебно-тренировочном процессе различают физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую, технико-тактическую виды подготовок. Однако нельзя выделить среди них одну самую важную, так как все они играют основную роль , направленную на овладение специальными навыками и движениями, развитие тактического мышления, обеспечивающими надежность игровых действий.

Так как современный баскетбол предъявляет вполне высокие требования к различным видам подготовленности спортсменов, то анализ техник и методов воспитания ловкости является очень актуальным вопросом сейчас.

Список использованных источников

1. Бакиров, А.Б., Чухно П.В. Роль занятий баскетболом в формировании личности /А.Б., Бакиров, П.В. Чухно // Успехи современного естествознания. -2012. – № 5.- С. 110-111.
2. Батяшова, И.В. Методика обучения техники владения мячом в баскетболе: учебно-методическое пособие для студентов всех специальностей / И. В. Батяшова. – Павлодар : Кереку, 2011. – 40 с.
3. Бондарь, А.А. Совершенствование технико-тактической подготовки баскетболистов средствами интерактивных технологий: дис ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Бондарь Александр Александрович.- Москва, 2015.- 133 с.
4. Берговина М.Л. Баскетбол: средства и методы обучения : учебное пособие. – М.: Изд-во Сыктывкарского гос. ун-та, 2011.- 112 с.
5. Булычева, Т.И. Обучение технико-тактическим действиям юных баскетболисток на этапе начальной подготовки в СДЮСШОР / Т.И Булычева // Вестник спортивной науки .- 2011 .- №1 .- С. 23-26.
6. Гомельский, Е.Я. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами 6-17 лет: Учебное пособие/ Е.Я. – М.: Изд-во «Первое сентября», 2009.-97 с.
7. Грошев, А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе : дис. ... канд. Пед. наук : 13.00.04 / Грошев Андрей Михайлович .- Малаховка, 2005.- 145 с.
8. Гришина Е.И. Определение специальной подготовленности у баскетболистов в различные периоды тренировочного процесса // Теория и практика физической культуры. - 2010. - №6. - С. 39.
9. Дорошенко, Э.Ю. Показатели технико-тактической деятельности как фактор управления подготовкой баскетболистов высокой квалификации/ Э. Дорошенко // Наука в олимпийском спорте. –2014.-№1. -С. 17-22.
10. Дорошенко, Э.Ю. Моделирование технико-тактических действий как фактор управления соревновательным процессом и подготовкой баскетболисток высокой квалификации / Э.Ю. Дорошенко // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физ. воспитания и спорта. – 2013. – № 10. – С. 29-34.
11. Емельянова, Ю.Н. Многолетняя подготовка в баскетболе. Учебное пособие / Ю.Н. Емельянова. – Тирасполь, 2009. – 83 с.
12. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк.- Москва: «Академия», 2004. - 520 с.
13. Камалутдинов, Р.Р., Софонов Н.Н. Влияние занятий баскетболом на физическое развитие и физическую подготовленность юных спортсменов

младшего школьного возраста / Р.Р. Камалутдинов, Н.Н. Софонов // Успехи современного естествознания. -2013. - № 10. -С. 59.

14. Костюков, В.В. Использование годичных занятий баскетболом и стритболом в физическом воспитании учащ. В.В. Костюков//Культура физическая и здоровье. -2014. -№ 2 . -С. 37-41.

15. Кулаков, В.И. Технико-тактическая подготовка квалифицированных баскетболистов на основе моделирования показателей соревновательной деятельности : дис ... канд. Пед. наук : 13.00.04 / Кулаков Владимир Иванович.- Волгоград, 2012.- 186 с.

16. Лукин, Ю.К. Анализ показателей технико тактических действий баскетболисток высокой квалификации / Ю.К. Лукин // В сборнике: Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях сборник статей XIII международной научной конференции. Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова. -2017. - С. 12-20.

17. Малков, И.В. Характеристика технико-тактической подготовки юных баскетболистов [Электронный ресурс] / И.В. Малков // «Первое сентября». – 2008. – URL: <http://открытыйурок.рф/статьи/519955/> (дата обращения: 24.12.2017).

18. Мандриков, В.Б. Баскетбол на занятиях по физической культуре в медицинских и фармацевтических вузах: Учебное пособие/ В.Б. Мандриков.- Волгоград: ВолГМУ. 2012.-237 с.

19. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учебник / Л. П. Матвеев. – Москва : Физическая культура и спорт, 1991. – 543 с

20. Нестеровский, Д.И. Баскетбол : Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д. И. Нестеровский. - 3-е изд., стер. – Москва: «Академия», 2007. - 336 с.

21. Портнов, Ю.М. Баскетбол [Текст] / Ю.М. Портнов.- Москва: АО «Астросемь», 2007.- 480 с.

22. Родин А.В. Этапный контроль физической работоспособности спортсменов как фактор повышения эффективности индивидуальных технико-тактических действий в баскетболе / А.В. Родин, П.С. Захаров // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2015 - №4. - С. 50-56.

23. Сальников В.А. Индивидуальные особенности возрастного развития: монография. – Омск: СибАДИ, 2012. – 420 с.

24. Савин С.А. Тренировка баскетболистов. -М. : ФиС, 2002.- 86 с.

25. Скворцова, М.Ю. Программирование технико-тактических действий в баскетболе с использованием метода латерального мышления/ М.Ю. Скворцова // CULTURAL AND HISTORICAL HERITAGE IN THE CONTEXT OF A MODERN OUTLOOK FORMATION: peer-reviewed materials digest (collective monograph) published following the results of the XCI International Research and Practice Conference and III stage of the Championship in Art History, History, Philosophy, Culturology, Sports and Physical culture. - 2015.- С. 20-22.

26. Соснин, В.П. Обучение технике игры в баскетбол на тренировках и при самостоятельных занятиях студентов вузов: Учебно-методическое пособие для студентов / Рубцовский индустриальный институт / В.П. Соснин. – Рубцовск, 2014. – 35 с.

27. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2004. - 520 с.

28. Степанов, А. Я. Обучение тактике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол» : учеб.-метод. пособие / А. Я. Степанов. – Владимир : ВлГУ, 2016 – 131 с.

29. Сушко, Г.А. Экспериментальная проверка эффективности способа оценки и моделирования технико-тактических действий высококвалифицированных баскетболисток / Г.А. Сушко // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физ. воспитания и спорта. – 2011. – № 10. – С. 89-97.

30. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол [Электронный ресурс]. – Москва, 2013. – 34 с. – URL: <http://base.garant.ru/70397760> (дата обращения: 19.12.2017).

31. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений/ Ж.К. Холодов. – Москва: «Академия», 2000. - 480 с.

32. Хусейн, Ал Тай. Обучение индивидуальным защитным действиям баскетболистов 16-18 лет на основе их типологических особенностей [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ал Тай Хусейн. – Санкт – Петербург., 2012. – 24 с.

33. Церковная, Е.В. Оптимизация психофункциональной готовности студенток высших учебных заведений технического профиля средствами баскетбола/ Е.В. Церковная//Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. -2008. -№ 3.- С. - 137-139.

