

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(**Н И У « Б е л Г У »**)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ БАСКЕТБОЛИСТОВ

8-9 ЛЕТ (НА ПРИМЕРЕ ГНП)

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура
заочной формы обучения, группы 02011352
Терехова Геннадия Петровича

Научный руководитель
к.п.н. доцент Воронин И.Ю.

БЕЛГОРОД 2018

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
ВВЕДЕНИЕ	4
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ В БАСКЕТБОЛЕ	7
1.1. Обучение перемещению юного баскетболиста.....	7
1.2. Средства и методы обучения приемам игры с мячом в баскетболе.....	14
1.2.1. Характеристика и методика обучения передачам мяча юных баскетболистов.....	14
1.2.2. Особенности обучения броскам в кольцо в баскетболе	16
1.2.3. Специфика подхода при обучении ведению мяча юных баскетболистов.....	18
1.3. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей 8-9 лет.....	21
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	30
2.1. Методы исследования.....	30
2.2. Организация исследования.....	33
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	34
3.1. Содержание методики обучения техническим приемам в нападении юных баскетболистов в структуре тренировочных занятий	34
3.2. Результаты педагогического исследования по применению методики в обучении техническим приемам в нападении игры баскетбол	

ВЫВОДЫ	39
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	
ПРИЛОЖЕНИЯ	44
	45
	46
	49

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Баскетбол – как средство физического воспитания, нашел применение в различных звеньях физкультурного движения и занимает ведущие позиции. Присущие ему высокая эмоциональность и зрелищность – обусловлены динамичностью игры. Комплексный и разносторонний характер игры положительно воздействует на функции организма - проявления физических и двигательных качеств.

Баскетбол - это спортивная игра, которая состоит из естественных движений; ходьба, бег, прыжки. Специфических двигательных действий без мяча; остановки, повороты, финты, а также с мячом; передачи, броски и ведения. Поэтому, разносторонне владение техникой баскетбола – одна из главных задач обучения юных баскетболистов. Правильная начальная постановка техники - зависит от профессионализма спортивного наставника, его теоретической подготовленности, эрудиции, знание современных обучающих технологий, степени владения методикой обучения конкретному разделу программы и является основой для достижения высоких спортивных результатов.[25]

В современной литературе подробно освещаются вопросы теории и практики, средств и методов спортивной тренировки баскетболистов различного уровня мастерства. Гораздо в меньшей мере раскрыты аспекты преподавания баскетбола, как комплексной программы преподавания начинающих баскетболистов. Вместе с позитивными результатами, 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 юных баскетболистов, поэтому часто не выполняются требования начального этапа становления "школы баскетбола". Во-вторых, остаются

недостаточно выявленными детерминантами усвоения основных приемов игры, что существенно затрудняет проектирование динамических игровых ситуаций и структурно-логических схем обучения.

Изложенное дает основание считать, что разрешение объективного противоречия между высокой значимостью начального этапа в процессе подготовки баскетболистов и недостаточной разработанностью условий и способов технической подготовки для этого этапа является актуальным.

Цель работы состоит в обосновании методики обучения техническим приемам (передача мяча, бросок мяча, ведение мяча) игры баскетбол в группе начальной подготовки.

Объект исследования: процесс обучения техническим приемам (передачи мяча, броска мяча, ведение мяча) в игре баскетбол, в группе начальной подготовки.

Предмет исследования: методика обучения техническим приемам юных баскетболистов, в группе начальной подготовки.

На основании анализа специальной научно-методической литературы, а также сформированной цели, определены следующие **задачи исследования:**

1. Исследовать особенности методики обучения техническим приемам игры в нападении баскетбол, в группе начальной подготовки.
2. Разработать методику обучения техническим приемам (передача мяча, бросок мяча, ведение мяча) игры баскетбол в группе начальной подготовки.
3. Изучить эффективность предложенной методики в процессе педагогического эксперимента.

4. Разработать практические рекомендации по обучению техническим приемам (передача мяча, бросок мяча, ведение мяча) игры баскетбол в группе начальной подготовки.

Гипотеза. Предполагалось, что изучение приемов баскетбола в упрощенных и усложненных условиях, а также применение игровых упражнений позволит эффективно обучить технике начинающих баскетболистов.

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие **методы исследования:**

1. Теоретический анализ научно-методической литературы.
2. Педагогические наблюдения.
3. Педагогическое тестирование по показателям физической и технической подготовленности баскетболистов в группе начальной подготовки.
4. Педагогический эксперимент.
5. Метод математической статистики.

Новизна работы заключалась в разработке методики обучения техническим приемам (в нападении) баскетболистов в группе начальной подготовки в условиях тренировочного процесса.

Практическая значимость заключается во внедрении в тренировочный процесс баскетболистов группы начальной подготовки, разработанной методики по обучению техническим приемам (в нападении), как следствие эффективности тренировочного процесса.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ В БАСКЕТБОЛЕ

1.1. ОБУЧЕНИЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЮ ЮНОГО БАСКЕТБОЛИСТА

Баскетбол – это спортивная игра, где сочетаются быстрота отдельных движений (рук и ног) и скорость (перемещение всего тела и сохранения равновесия), используемые в нужный момент. И поэтому одна из первостепенных и самых главных задач для тренера – научить игроков правильно перемещаться и владеть своим собственным телом. Кроме того, от правильной работы ног при передвижении, зависит эффективность технических приемов с мячом. Учить игроков беречь время и пространство, уменьшать количество ненужных движений, так чтобы они могли совершенствовать свое умение сохранять равновесие и становиться более быстрыми. Основной задачей технической подготовки детей на этапе начальной подготовки является овладение основными приемами техники игры; стойке, перемещению (бег, остановкам, поворотам, прыжкам), ловле, передаче, ведению и броскам мяча. Также в основе технической подготовки в первый год обучения лежит воспитание способности выполнять изученные приемы в сочетании друг с другом. Обучая, подчеркивать принцип; необходимо в первую очередь, делать все правильно, быстро, а потом уже делать правильное движение быстро и в нужное время.[8]

В основу позиций и перемещений баскетболиста входит: стойка, ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты.

Стойка баскетболиста в нападении – где ее часто называют «позицией тройной угрозы» наиболее мобильное исходное расположение звеньев тела игрока, обеспечивающая возможность быстро и эффективно начать атакующие действия на корзину соперника. Умение игроков удерживать суставы (голеностопные, коленные, тазобедренные, плечевые, локтевые и

лучезапястные) в согнутом состоянии и в боевой готовности, позволяет нападающему постоянно сохранять равновесие и быстро маневрировать без мяча и с мячом.[3]

Стойка нападающего с тройной угрозой, в современном баскетболе является универсальной для начала действий с мячом, так как при таком расположении звеньев тела и мяча, нападающий одновременно представляет тройную угрозу для соперника: может мгновенно, без подготовки, выполнить передачу партнеру, бросок по корзине или начать скоростное движение. В качестве *основных ошибок* при выполнении стойки нападающего авторы Нестеровский Д.И., Поляков В.А. «Обучение основам техники нападения игры в баскетбол» выделяют:

- Выпрямленные в коленях и тазобедренных суставах ноги – удержание равновесия и быстрый старт затруднены.
- Стопы сильно сомкнутые или расставлены, масса тела перенесена на носки или на пятки – потеря равновесия.
- Согнутая спина, опущенная вперед голова, – неустойчивое положение.
- Взгляд направлен в пол или отведен в сторону – нет контроля над игровой ситуацией.

-В стойке с тройной угрозой:

- Мяч – чрезмерно удален мяч от туловища или прижат к плечу, сильно опущен вниз или высоко поднят вверх, отведен в сторону или смещен перед грудью.
- Один из определяющих результативность бросковых движений суставов: лучезапястный, локтевой, плечевой, тазобедренный, коленный или голеностопный, отведен в сторону от вертикали.

И предлагают технику обучения приема *стойки нападающего с тройной угрозой*; ноги согнуты, «низкая посадка»- угол в коленных суставах (задней

поверхности ног) должен быть в пределах 90-120 град. чтобы удерживать низко центр тяжести. Стопы находятся примерно на ширине плеч, подъем ведущей стопы должен находиться на одной и той же горизонтальной линии, что большой палец другой стопы. Мяч переключается на кисть бросковой руки (рабочую кисть) и поддерживается сбоку другой. Локти опущены, и угол между предплечьями составляет 45 градус. Рабочая кисть, располагается под мячом, максимально отводится назад. Указательный палец, локоть и одноименная нога, выставленная вперед, находится в одной вертикальной плоскости; мяч удерживается на уровне плеча, примерно (20 – 25см.) от туловища, угол сгибания в локтевом суставе составляет около 90 градус. [26]

Ходьба в игре применяется реже других приемов перемещения. Она используется для смены позиции в коротких паузах, а также для смены темпа в сочетании с бегом.

Бег в баскетболе имеет две разновидности: *лицом и спиной вперед*. *Бег лицом вперед* наиболее часто применяется при маневрировании игрока на площадке и освобождении от опеки соперника. Существует два его варианта: специфический бег баскетболиста и легкоатлетический бег (рывок). К основным ошибкам при выполнении разновидностей бега в баскетболе относят:

- Прямые ноги или отсутствие наклона туловища вперед.
- Одноименное (симметричное) движение рук и ног во время бега.
- Во время *специфического бега баскетболиста* излишне наклонено туловище или опущена голова; бег на носках или с пятки; тяжелый или «шлепающий бег».
- При передвижении *спиной вперед* прямое (без наклона вперед) положение туловища и головы – потеря равновесия, возможно падение на спину. [19]

Специфический бег баскетболиста, для которого характерна упругая постановка ног с полной стопы. Изменением направления бега осуществляется мощным толчком выставленной вперед ноги в сторону, противоположную направлению движения; туловище наклонено в сторону вновь избранного направления. *Легкоатлетический бег*, или *рывок*, неожиданное для соперника увеличение скорости бега. Лучшее средство освобождения от опеки соперника и выхода на свободное место. Для осуществления рывка: резкие (ударные), беговые шаги, выполняемые с носка и максимальной частотой; центр тяжести находится впереди опорной ноги. Скорость бега нарастает благодаря удлинению шага. [3]

Бег спиной вперед преимущественно применяется при игре в защите, в нападении значительно реже - на ограниченных участках площадки. Он отличается частой постановкой стоп с носка; тела игрока смещено в противоположную от направления перемещения сторону; локтевые суставы согнуты, движение осуществляется в переднезаднем направлении; поворотом головы назад, для уточнения игровой ситуации. [19]

Остановку игрок использует в соответствии с игровой ситуацией. Они относятся к приемам передвижения в нападении и позволяют баскетболисту своевременно прекратить движение, благодаря чему освободиться от опеки соперника и выйти на свободное, для дальнейших атакующих действий - место. В игре остановку осуществляют двумя способами: двумя шагами и прыжком. Д.И. Нестеровский выделяет основные ошибки при выполнении разновидностей остановок:

- Отсутствует удлиненный первый шаг.
- Первый шаг остановки или прыжок выполняется не вперед, а вверх.

- Стопы ставятся узко или на одной линии по направлению движения - неустойчивое положение.
- Отсутствие сгибания в тазобедренных и коленных суставах; движение может быть продолжено вперед по инерции; потеря равновесия или приход в неустойчивое положение.

И предлагает методику обучения остановок. Остановка двумя шагами (остановка на два счета) выполняется, если игрок владеет мячом. Первый шаг удлиненный, гасящий скорость (постановка ноги осуществляется перекатом с пятки на носок). Второй шаг более короткий, выполняет стопорящую функцию, для чего нога ставится выпрямленной. *Остановка прыжком* – (быстрая остановка) осуществляется толчком правой или левой ноги, как с мячом, так и без мяча. Выполняется в конце бега или передвижения скользящим шагом, когда, легко подпрыгнув с одной ноги, плечи отводятся несколько назад, пролетает близко к поверхности площадки и следует приземление либо на обе согнутые ноги, либо на одну, с последующей постановкой другой. Туловище немного разворачивается в сторону сзади стоящей ноги. [25]

Прыжки используются как самостоятельные приемы. Они являются и элементами других приемов техники. Чаще всего игроки пользуются прыжками вверх и в длину или сериями прыжков. Применяют два способа выполнения прыжка: *толчком двумя ногами* и *толчком одной ноги*.

К основным ошибкам при выполнении прыжков Ю.Д. Железняк относит: - прыжок толчком с двух ног выполняется не с жесткой постановки стоп на пол; - разгибатели ног, движение туловища и взмах рук, осуществляется не одновременно; - прыжок толчком с одной ноги с разбега выполняется не в высоту, а в длину.

Прыжок толчком двумя ногами выполняются чаще с места из основной стойки. Игрок быстро, слегка отводит руки назад и приподымает голову. Отталкивание осуществляется мощным разгибанием ног, энергичным движением туловища и рук вперед-вверх.

Прыжок толчком двумя ногами с разбега применяется обычно при выполнении бросков в кольцо и при борьбе за отскок.

Прыжок толчком одной ногой выполняется в движении, если игроку нужно достичь максимальной высоты. При отталкивании максимально используются инерционные силы разбега. Последний шаг перед отталкиванием несколько шире предыдущих. Толчковую ногу, слегка согнутую в коленном суставе, посылают вперед и упруго ставят для толчка перекатом с пятки на носок. Другой ногой делают активный мах вперед-вверх. Приземление должно быть мягким, без потери равновесия, что достигается амортизирующим сгибанием слегка расставленных ног. [7]

Повороты нападающий использует с целью ухода от защитника или укрытия мяча от выбивания или вырывания. Они выполняются без мяча или с мячом, на месте и в движении. Есть два способа поворотов – вперед и назад. *Поворот вперед* выполняется переступанием в ту сторону, куда баскетболист обращен лицом, а *поворот назад* - в сторону, куда он обращен спиной. При выполнении технических приемов поворотов, обращают внимание на наиболее распространенные следующие основные ошибки:

- Прямые ноги, выполнение вращений вокруг всей стопы.
- Отрывание опорной ноги от площадки во время выполнения игроком приема, владеющим мячом - пробежка.
- Закрепощенные конечности - скованность, отсутствует легкость в движениях.

- Недостаточная амплитуда вращений - дополнительная затрата времени для выполнения поворота.
- Отсутствие наклона туловища вперед при повороте в движении – потеря равновесия или падение игрока. [32]

Обучение поворотам в баскетболе включает в себя следующую последовательность: *Подготовительная фаза* - игрок находится в стойке готовности. Для эффективности выполнения данного технического приема, обращают внимание на следующие действия:

- Свободное, лишенное скованности движение игрока вокруг носка опорной («осевая») ноги.
- Выполнение поворота за счет переноса центра тяжести тела на опорную («осевая») ногу.
- Выполнение движения на согнутых ногах.

Завершающая фаза – приход в устойчивое положение (основную стойку) после завершения поворота.

Повороты в движении применяется нападающим для ухода от опеки соперника без мяча или с ведением мяча при передвижении. [30]

1.2. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ ИГРЫ С МЯЧОМ В БАСКЕТБОЛЕ

И.Н. Коробков считает, что основополагающим фактором при обучении приемам игры с мячом в баскетболе, является усвоение простейших приемов: стоек и передвижений. Эффективность любого игрового приема в первую очередь зависит от рационального исходного положения игрока без мяча или мячом. И поэтому правильное и надежное их усвоение, создает прочный фундамент успешности дальнейшего обучения.[14]

1.2.1. Характеристика и методика обучения передачам мяча юных баскетболистов

Передача мяча – является техническим приемам владения мяча. От того как выполняется передача в быстро меняющейся игровой обстановке, зависит успех игры. Игрок - владеющий мячом, должен определить, кто из партнеров находится в лучшем положении для атаки, передать мяч с такой точностью, чтобы партнер не затрачивал время на обработку мяча, мог продолжать атаку. Передачи мяча разнообразны: они могут производиться одной и двумя руками, стоя на месте, в движении, а также в прыжке. *Передача мяча двумя руками от груди* наиболее часто встречается в баскетболе, так как сочетает в себе быстроту и точность. [1]

Специалисты в области баскетбола А.Я. Гомельский, А.М. Зимин выделяют основные ошибки при выполнении передачи мяча от груди двумя руками: - локти разведены в сторону при замахе, они должны быть опущены; - несогласованная работа рук и ног; - малая амплитуда в

движении рук; - нет завершающегося движения кисти, происходит толкание мяча (нет точности и быстроты). - при передаче на дальние дистанции; отсутствие шага, медленное и недостаточное активное выпрямление рук и ног при выпуске мяча. [6,9]

Для выполнения передачи мяча В.Д. Бабушкин выделяет три взаимосвязанные фазы: подготовительную, основную и завершающую. В первой (подготовительной) фаза: руки игрока согнуты в локтях, широко расставленные пальцы держат мяч перед грудью. В *основной* - мяч направляется вперед в точку прицеливания, выпрямлением рук и опережающим движением кисти, придавая мячу обратное вращение в полете по направлению к цели. *Завершающая фаза передачи мяча включает* расслабленное опускание рук и выпрямление корпуса.

Передача мяча двумя руками от груди с отскоком о площадку, является разновидностью предыдущей, меняется только угол вылета мяча. Сильным толчком кистей и пальцев мяч выпускается под углом к площадке. Для невысокого отскока баскетболист должен вращать мяч на себя, а для высокого от себя. При передаче мяча двумя руками от груди на дальние дистанции вперед; книзу и на себя, баскетболист выполняет замах, затем, выпрямив ноги и привстав на носки стоп, он, резко вытянув руки вперед, толкает мяч кистями рук и делает шаг вперед.

При организации занятий обучению приема передачи мяча от груди двумя руками применяли: индивидуальный, поточный, повторный, соревновательный и игровой методы.

В практическом разучивании приема используют различные упражнения, основой которых, являются правильность выполнения приема (техникой исполнением), с многократным повторением приема:

- имитация изучаемого способа (передачи мяча двумя руками от груди), с возвращением в исходное положение.
- индивидуальное выполнение изучаемого способа, передача мяча от груди в стенку и ловля его.
- передача мяча двумя руками от груди в стену, с поворотом на 180, с последующей ловлей мяча.
- передача мяча двумя руками от груди в парах на месте (многократное повторение).
- передача мяча двумя руками от груди с отскоком о пол, в движении, в стену с передвижением.
- подвижные игры, эстафеты и игровые упражнения [2]

1.2.2. Особенности обучения броскам в кольцо в баскетболе

Конечной целью атакующих действий игроков, является броски мяча в корзину – относится к наиболее значимым приемам игры. А.М. Костонеев отмечает, что можно как угодно обводить соперника, отдавать точные передачи, играть корпусом, но без этой завершающей стадии атаки, команда не наберет достаточного количества очков, чтобы одержать победу. Эффективность бросков и определяет в итоге результат матча [16].специалисты в области баскетбола указывают, что точность броска в корзину обуславливается многими факторами: рациональной техникой стабильностью движений, подвижностью кисти, оптимальной траекторией [16; 25; 30].

Существует различные способы бросков в корзину: одной или двумя руками; сверху, от груди, снизу, сверху в низ. По характеру передвижения

игрока: с места, в движении, в прыжке. По расстоянию: дальние броски, средние броски, ближние броски. Бросок одной рукой от головы (сверху) – основной бросок в баскетболе, для поражения корзины с ближней, средней и дальней дистанции.

При выполнении броска одной рукой от головы (сверху), специалисты в области баскетбола Гомельский А.Я., Матрунин В.П. выделяют основные ошибки: - нет сосредоточенности на цели; - неустойчивое расположение стоп (узко или широко); - нет сопровождения мяча рукой и кистью; - бросок с слишком низкой или слишком высокой траектории; - бросок выполняется без работы ног; - разведение локтей от вертикали при броске; - неправильное расположение кисти вспомогательной руки; - преждевременное отведение вспомогательной руки. [6, 24].

Правильная бросковая техника может быть развита, если достаточно силы и основных навыков и включает в себя три взаимосвязанных фазы: подготовительную, основную, завершающую.

Подготовительная фаза броска начинается от положения ног: ведущая нога чуть выдвинута вперед, колени согнуты (стойка с тройной угрозой), голова слегка подана вперед. Игрок смотрит на цель. Мяч лежит на кисти бросающей руки – пальцы расставлены. Кисть поддерживающей руки находится сбоку на мяче. Локоть удерживается вверху, внутрь и впереди запястья. Указательный палец, локоть, одноименное колено и стопа, и корзина находятся в одной вертикальной плоскости. Основная фаза: Одновременное разгибание голеностопного, коленного, тазобедренного, плечевого и локтевого суставов бросающей руки. Завершением броска является проводка мяча с полной выпрямлением руки, поворотом вниз и сгибанием запястья, мяч выпускается через указательный палец, придавая обратное вращение мячу. В завершающей фазе возвращение исходное положение бросающей и вспомогательной руки. [8]

При обучении специализированным приемам таким, как бросок одной рукой от головы (сверху), используют методы организации занятий: индивидуальный, поточный, повторный и варианты игрового. Для обучения броска мяча в кольцо используют расчлененный метод, предполагающий обучение броску по отдельным фазам. В практической части разучивания применяют следующие упражнения: - имитация техники броска одной рукой (следим за правильностью движения рук и ног); - броски одной рукой в парах (в полной координации работы рук и ног); - броски одной рукой в цель (корзину) с близкого расстояния, сначала справа, слева, по центру высота 1,5метр; - бросок одной рукой в цель (корзину) после ловли мяча; - броски мяча в цель (корзину) после ведения (с фиксацией остановки); - эстафета «Мячом в цель». [6]

1.2.3. Специфика подхода при обучении ведению мяча юных баскетболистов

Ведение в баскетболе – прием игры в нападении, дающий возможности игроку двигаться с мячом по площадке, с большим диапазоном скоростей и направлений. С помощью ведения можно доставить мяч к корзине соперника, когда пас не возможен, выйти на лучшую позицию для паса партнеру, уйти от опеки соперника.

Ведение мяча – это навык, в основе которого не зрение, а осязание. Игрок должен вести мяч, не смотря на него, а все внимание должно сконцентрироваться на кольце соперника и держать в поле зрения всю игровую площадку (используя периферическое зрение). Ведение мяча в баскетболе классифицируют: на ведение мяча с высоким или низким отскоком; со зрительным или без зрительного контроля. При обводке соперника: с изменением высоты отскока; с изменением направления, скорости; с поворотом и переводом мяча. Для того чтобы научиться хорошо

вести мяч, следует постоянно практиковаться в зале, на площадке и просто на улице. [7]

Ведение мяча в баскетболе включает в себя так же три взаимосвязанные фазы. К первой из них относится подготовительная, которая заключается в выносе мяча для удара в пол. Начало правильного ведения, обусловлено процессом ухода мяча от контакта с рукой игрока раньше, чем оторвется от пола опорная нога. *Следующей фазой ведения – является основная*, которая осуществляется за счет разгибания руки в локте и сгибания запястья, и пальцев, и небольшого движения предплечья. При этом мяч должен контролироваться пальцами и подушечками кисти: пальцы расставлены, а ноги слегка согнуты. Наиболее благоприятным ритмом для начального обучения ведению мяча, является такой, при котором на два шага баскетболиста приходится один удар мяча о площадку. *Завершающей фазой* является: передача мяча партнеру, атакой корзины соперника или полной остановкой игрока.

Специалисты в области баскетбола выделяют наиболее распространенные следующие ошибки, при выполнении приема: - нерациональное исходное положение перед началом ведения в движении; - сильный наклон туловища вперед; - опущена голова; – закрепощены лучезапястной и локтевой суставы, - сведенные пальцы кисти; - участие ладони в выталкивании мяча; - слишком «мягкая» кисть: игрок шлепает по мячу, а не толкает его; - при движении мяч посылается в пол перед ногами; - ведение осуществляется с постоянным зрительным контролем над мячом; - задержка мяча, при непродолжительном его захвате кистью снизу.[3]

Методы организации занятий при обучении технического приема применяют: индивидуальный, поточный, повторный, а также виды соревновательного и игрового. Практическое разучивание приема –

ведение мяча, разделяют на несколько взаимодополняющих этапов: - на месте; - с изменением скорости, - с изменением положения рук; - с изменением направления; - с противодействием соперника.

При изменении скорости ведения меняется высота и угол отскока мяча, под которым он направляется к площадке. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем больше скорость продвижения. При отскоке мяча близком вертикальному, ведение замедляется и может выполняться на месте. В практической части обучения ведение мяча: на месте и в движении (группе начальной подготовки), используют подводящие упражнения:

1.Учащийся держит одной рукой сверху малый мяч, волнообразным, энергичным движением кисти посылает его вниз и ловит сверху после отскока. Работает только кисть.

2.Учащийся держит левой рукой снизу – сбоку мяч (левая нога впереди), правая накладывается на мяч кистью сверху. Мягким движением мяч направляется вниз - вперед, до полного выпрямления руки в локтевом суставе, затем мяч ловят. Обратить внимание на правильную стойку, на движение руки без отрыва от мяча.

Для разучивания технического приема, применяются следующие упражнения: - ведение мяча на месте левой рукой; - ведение мяча на месте правой рукой; - ведение мяча поочередно, то правой, то левой рукой; - ведение мяча вокруг себя; - ведение мяча в движении правой, левой рукой; - ведение мяча правой (левой) рукой и остановка; - ведение мяча остановка и передача; - ведение мяча в полу приседе; - ведение мяча на коленях; - игра «салки» с ведением мяча.[32]

1.3. АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 8- 9 ЛЕТ

Детский организм не является уменьшенной копией организма взрослого человека. В каждом возрасте он отличается присущими этому возрасту особенностями, которые влияют на жизненные процессы в организме, на физическую и умственную деятельность ребенка. [29]

Подготовка юных спортсменов отличается особой многогранностью. Это объясняется, во-первых, анатомо-физиологическими особенностями детей, во-вторых, многообразием педагогических задач. Для тренера необходимо знать, не только содержание и специальные методы обучения юных баскетболистов, но и закономерность возрастного развития главнейших систем организма. Изменения, происходящие в строении и физиологическом состоянии организма юных спортсменов, обусловлены не только воздействием систематических занятий физическими упражнениями, но и возрастными особенностями. [10]

Принято различать следующие возрастные группы детей школьного возраста.

- 1.Младшая школьная группа (от 7 – до 10 лет).
- 2.Средняя школьная группа (от 11 – до 14 лет).
- 3.Старшая школьная группа (от 15 – до 17 лет).

Рассмотрим анатомо-физиологические и психологические особенности младшего школьного возраста (группы начальной подготовки). Между мальчиками и девочками этого возраста, нет больших различий в развитии до 11-12 лет, происходит относительно равномерное развитие органов и систем, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его

масса. Рост увеличивается ежегодно на 4-5см, а вес на 2-2,5кг. Продолжается формироваться структура тканей. Физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенно старшего школьного возраста. [28]

Опорно-двигательный аппарат детей этого возраста, очень подвижен, за счет эластичности (гибкости) связочного аппарата и большого количества хрящевой ткани. Позвоночник сохраняет большую подвижность. Исследования показывают, что младший школьный возраст, является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах, и также поддается неблагоприятным влияниям, искривляется. [11]

Для того, что бы система развивалась нормально, нужно правильно подбирать упражнения и дозировать нагрузку. Наиболее ценными являются: бег, прыжки. Чаще применять подвижные игры. Среди специальных баскетбольных упражнений, значительное место занимают – корригирующие упражнения. Нужно помнить, что нагрузки должны быть непродолжительные и обязательно чередоваться с активным отдыхом. [31]

Мышцы – в младшем школьном возрасте развиты относительно слабо, имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. Развитие мышечной силы соразмерно с возрастными возможностями ребенка и имеет важное значение для всестороннего совершенствования его двигательных качеств. Более выраженный прирост силы у мальчиков отмечается с 11-12лет. К этому же периоду у детей начинается проявляться преимущественно, сила мышцы правой руки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник, поэтому осанка ребят представляется неустойчивой; наблюдается искривление позвоночника. В связи с возрастными особенностями юных баскетболистов, использование силовых упражнений на занятиях

ограничено. Основной задачей силовой подготовки, в группе начальной подготовки, является развитие крупных мышечных групп спины и живота, от которых зависит правильная осанка. Применять ОРУ с предметами, лазанье, прыжки, метание, упражнения из других видов спорт (гимнастики, акробатики, легкой атлетики). [20]

Работоспособность детей и подростков, а также приспособленность их физическим нагрузкам определяется состоянием сердечно - сосудистой и дыхательной системами. *Органы дыхания* к 8 годам окончательно формируются: структура легочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей (трахеи, бронхов). Грудная клетка все больше участвует в дыхании, увеличивается ее объем. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких. Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 8 лет, составляет 1500мл, у девочек 8 лет- 1300мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости легких в среднем равно 160мл у мальчиков и девочек этого возраста. Ввиду слабости дыхательных мышц, функция дыхания остается несовершенной. У детей младшего школьного возраста дыхание учащенное и поверхностное; в выдыхаемом воздухе 2% углекислоты (против 4% взрослых). Дыхательный аппарат детей функционирует менее производительно. На единицу объема вентилируемого воздуха, их организмом усваивается меньше кислорода (около 2%), чем у старших детей и взрослых (около 4%). При задержке, а также затруднении дыхания у детей во время мышечной работы; уменьшается насыщаемость крови кислородом. Поэтому при обучении детей физическим упражнениям необходимо, согласовывать их дыхание с движениями тела. Обучать правильному дыханию, во время упражнений, является важнейшей задачей при проведении занятий с группой младшего возраста. [28]

В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы *кровообращения*. Кровь доставляет питательные вещества и кислород ко всем клеткам нашего организма, а также принимает в себя продукты жизнедеятельности, которые нужно вывести из организма человека. В детском и подростковом возрасте сердечная мышца еще не достигает завершения своего развития. Вес сердца увеличивается с возрастом и увеличением веса тела. Для детей этого возраста характерно низкое артериальное давление; связанное с большой шириной и эластичностью артерии. Пульс учащенный, до (84-90 ударов в минуту), у взрослого (70-72 удара в минуту). При нагрузках мышечной работы сердечные сокращения у детей значительно учащаются (до 200 ударов в минуту). С эмоциональным возбуждением, после соревнований еще больше (до 250 ударов в минуту). За счет ускоренного кровообращения, снабжение органов и тканей организма кровью, происходит интенсивнее, чем у взрослых, процессы окисления протекают более активно. Поэтому наблюдается короткий период восстановления по сравнению, со взрослыми. Недостатками этого возраста, является легкая возбудимость сердца. Систематическая тренировка обычно приводит к совершенствованию функций сердечно – сосудистой системы; расширению функциональных возможностей детей младшего школьного возраста. [4]

Психологические особенности детей младшего школьного возраста.

Важным обстоятельством детей младшего возраста (8-9 лет), является изменение социальной ситуации развития - поступление в школу. Переломный момент в жизни ребенка, переход к новому образу жизни и условиям деятельности; новому положению в обществе, новым взаимоотношениям с взрослыми и сверстниками. Новая социальная система требует от ребенка организованной произвольности, ответственной за

дисциплину, за развитие исполнительных действий, за умственное развитие. [23]

Ребенок посещающий спортивную секцию, попадает в условия более жесткие. Он вынужден считаться не только с требованиями, предъявляемыми к нему в школе и дома, но и с требованиями тренера. Таким образом, в вышеназванную систему; «ребенок – взрослый», «ребенок – родители», «ребенок – дети», включается еще одна составляющая «ребенок – тренер».

Младший школьный возраст характеризуется значительным развитием нервной системы, но функциональные показатели еще далеки от совершенства. Высокая реактивность, преобладание возбуждения над торможением, могут приводить к быстрому утомлению. Формирование личности происходит достаточно заметно; закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения. В младшем возрастном периоде отмечается высокая пластичность нервной системы, что способствует лучшему и более быстрому усвоению двигательных навыков, а двигательные условные рефлексы закрепляются на всю жизнь. Мотивы к физической активности еще не являются стойкими и осознанными к спортивным занятиям, поэтому для спортивных наставников важнее всего будет сформировать у детей чувство нужности физического воспитания и заинтересовать их в систематических занятиях спортом. Учитель физкультуры и тренер должен понимать, что спортивная тренировка, является средством разгрузки психики и не следует давить на детей, требовать от них высоких результатов. [23]

Рассмотрим особенности психологических явлений детей младшего школьного возраста, которые включают в себя (*внимание, мышление, эмоции, память*).

Внимание у детей этого возраста неустойчивое. Основной особенностью, является слабость произвольного внимания. Они не умеют сосредоточиться, ни распределить свое внимание, легко отвлекаются от предмета, на котором нужно сконцентрировать свое внимание. Новизна и смена упражнений, возвращают интерес к занятиям. Задания юных баскетболистов выполняются 7-10 минут, а потом предлагают новые упражнения, резко отличающиеся по характеру от предыдущего. Быстрое переключение от одного приема к другому не утомляет детей, поддерживает у них интерес к занятиям. [9]

Специалисты в области психологии и физиологии Е.П.Ильин, И.Ю. Кулагина утверждают, что произвольное внимание детей младшего школьного возраста требует близкой мотивации. Если старшие учащиеся могут сосредоточить свое внимание на неинтересной работе, ради результата, который ожидается в будущем, то ребят 8-9 лет, может себя заставить при наличии близкой мотивации (похвала тренера, получение оценки). Значительно лучше в этом возрасте развито непроизвольное внимание. Все новое, неожиданное, яркое, интересное, само собой привлекает внимание тренирующихся, без всяких усилий с их стороны. [12,18]

Мышление у детей младшего школьного возрастного периода характеризуется, как наглядно – образное. В этом возрасте малоэффективны приемы словесного объяснения, наглядный метод является основным. Показ движений должен быть прост по своему содержанию. Следует четко выделять нужные части и основные элементы движения, закрепив восприятие с помощью слова. Дети этого возраста почти самостоятельно, только понаблюдав, как это делается, могут усвоить движение (передвижение). Большое значение для развития функций мышления имеют игры, требующие проявления силы, ловкости, быстроты,

как самих движений, так и реагирование на различные обстоятельства и ситуации игры. [13]

Эмоции - занимают важную роль в психике ребенка этого возраста, им подчинено поведение ребят. Эмоции возникают рефлекторно под воздействием каких-либо раздражителей и ситуаций. Эмоции связаны с возбуждением вегетативных центров, расположенных в отделах мозга. [12]

Эмоциональное состояние быстро меняется, как по интенсивности, так и по характеру. Дети не способны контролировать и сдерживать эмоции, если этого требует обстоятельства. Эти качества эмоциональных состояний, могут закрепиться и стать чертами характера. Проигрыш или неудача не вызовет положительных эмоций, но может заставить ребят тренироваться с еще большей отдачей. Поэтому, у ребят необходимо воспитывать волевые качества, целеустремленность, выдержку, самостоятельность, решительность. [5] Для развития волевых качеств младших школьников (дисциплинированность, настойчивость, уверенность, выдержки), следует в каждом конкретном случае подбирать для них упражнения достаточно трудные, требующие применения сознательных волевых усилий, но вместе с тем доступные. [33]

Память – это сложный психический процесс, определяющий как запечатление, сохранение, усвоение и воспроизведение. В младшем школьном возрасте память, как и все другие психологические процессы, претерпевает существенные изменения. Суть их состоит в том, что память ребенка постепенно приобретает черты произвольности, становясь сознательно регулируемой. Память имеет преимущественно наглядно – образный характер. Для детей этого возраста, неважна смысловая сущность предмета – они запоминают их по внешним признакам. Это связано с преобладанием, первой сигнальной системы. По большей части запоминание происходит на автомате, в результате впечатлений и

многократных повторений. Особо важную роль процессы памяти играют в процессе подготовки спортсменов. Например, основой технической подготовки, являются двигательные представления, они служат ядром идеомоторной тренировки (мысленное представление двигательных действий) и используют не только при овладении техникой движения, и в процессе его совершенствования. Доказано, что мысленное представление движений перед их реальным выполнением повышает скорость движений до 30%, точность до 18%, силу кисти на 4%. [28]

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ГЛАВЕ 1

Специфика физических упражнений открывает большие возможности для воспитания и развития у детей необходимых физических и волевых качеств. Ознакомившись с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, необходимо обратить внимание на правильную организацию и построение дополнительных занятий физическими упражнениями с детьми младшего школьного возраста. Упражнения должны даваться с учетом физической подготовленности учеников. Нагрузка не должна быть чрезмерной. Занятия проводятся не более 3 раза в неделю с учетом того, что ребята 2 раза занимаются на уроках физкультуры. Обучение должно носить наглядный характер с простым и доходчивым объяснением, в практической части выполнения, тех или иных упражнений (приемов), следить за правильной техникой исполнения. Нужно обратить внимание на формирование правильной осанки, обучению дыханию при выполнении физических упражнений. На занятиях широко использовать подвижные игры, как незаменимое средство развития морально-волевых качеств, в группах начальной подготовки.[22]

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для достижения поставленной цели и решаемых в связи с ней задач в работе использовались следующие методы:

1. Теоретический анализ научно-методической литературы.
2. Педагогические наблюдения.
3. Педагогическое тестирование по показателям физического развития и технической подготовленности.
4. Педагогический эксперимент.
5. Метод математической статистики.

Теоретический анализ научно-методической литературы. Анализ литературных данных осуществлялся с целью изучения результатов исследования специалистов; по теории и методике баскетбола, основам спортивной тренировки, возрастной физиологии, морфологии и психологии, методике отбора в спортивную школу и физического воспитания младших школьников. Основное внимание уделялось проблеме эффективности применения методов и специализированных упражнений для разучивания техническим приемам в нападении, игры баскетбол. В результате обобщения и теоретического анализа сформулированы гипотеза и задачи исследования.

Педагогические наблюдения проводились для изучения состояния технической и физической подготовки в тренировочном процессе юных баскетболистов (определение средств и методов), систематического изучения результатов и реализации целевой установки.

Педагогическое тестирование по показателям физической и технической подготовленности юных баскетболистов. Для оценки подготовленности применялись тесты, которые полностью

стандартизированы, то есть, проверены на повторяемость, устойчивость, информативности.

За основу были взяты тесты:

1. Передвижение в защитной стойке - используется для определения скоростной координации движений. Юный спортсмен находится за лицевой линией и по сигналу тренера-преподавателя перемещается спиной вперёд в «защитной стойке», после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперёд к лицевой линии на исходную позицию. Для обучающихся всей группы одинаковое задание. Результат общего времени фиксируется (в секундах).

Инвентарь: 3 стойки

2. Ведением мяча – используется для оценки техники ведения мяча. Игрок с мячом в руках находится за лицевой линией. По сигналу тренера игрок начинает ведение левой рукой в направлении противоположного щита, в центральной линии площадки выполняет перевод мяча с отскоком спереди на правую руку, в дальнейшем игрок выполняет ведение мяча правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска, игрок делает подбор мяча и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, в центральной линии площадки выполняет перевод мяча с отскоком спереди на левую руку, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч №5.

Организационно – методические указания (ОМУ) для группы начальной подготовки: - перевод выполняется с руки на руку с отскоком спереди; - задание выполняется две дистанции (4 броска). Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый попавший мяч отнимается одна секунда.

3. Передача мяча в движении - используется для определения техники владения мячом в движении. Обучающийся стоит лицом к щиту. Выполняет передачу в щит, делает подбор мяча и передаёт его партнёру №1 двумя руками от груди и начинает движение к противоположному щиту, получив обратно мяч от партнера №1, передаёт его двумя руками партнёру №2 и т.д. После передачи от партнёра №3, обучающийся выполняет атаку в корзину. Подбирает мяч и повторяет тот же путь к противоположной корзине, отдавая передачи двумя руками от груди.

Организационно-методические указания (ОМУ) для занимающихся в ГНП:
- передачи выполняются двумя руками от груди; - задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

4. Штрафные броски – используют для определения техники выполнения броска в корзину.

Организационно-методические указания (ОМУ), для обучающихся в ГНП: - заступ за «штрафную» линию и вход в 3-х секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мёртвую» точку – допускается; - обучающиеся выполняют по 15 бросков со «штрафной» линии.

Педагогический эксперимент. В дальнейшем, в ходе педагогического исследования, группа начальной подготовки занималась по разработанной методике, поэтапно: обучение в упрощенных условиях, в усложненных условиях, обучение с применением игровых упражнений и подвижных игр.

Метод математикой статистики. Цифровой материал обрабатывался методами математической статистики. Для сравнительных характеристик обследуемых параметров определялась величина средней арифметической (M), среднего квадратного отклонения ($\pm\delta$) и средней ошибки ($\pm m$). Достоверность различий средних значений изучаемых параметров осуществлялась по t-критерию Стьюдента (Ю.Д. Железняк, 2001).

2.2 Организация исследования

Исследование разработанного нами направления (методики), в рамках педагогического эксперимента составило семь месяцев, начало в сентябре 2017года по март 2018года и проводилось на базе СК «Юность» г. Шебекино. В эксперименте были задействованы 16 юных баскетболистов 8-9 лет (группы начальной подготовки). Занятия с группой баскетболистов проводил 3 раза в неделю по 2 часа, тренер высшей квалификационной категории Клеенков М.Г. Проведение педагогического эксперимента осуществлялось в трех взаимосвязанных этапах:

На первом этапе обучения (сентябрь-октябрь 2017 года) была проведена работа по начальному обучению и овладению технических приемов в нападении игры баскетбол, по выявлению и исправлению ошибок. В данном этапе применялись упражнения; на равновесие и координацию, физическое развитие. В завершении первого этапа предполагалось проведение первого тестирования.

Второй этап (ноябрь 2017 года - декабрь 2018 года) непосредственно связан с внедрением в тренировочный процесс упражнений на обучение и совершенствование технических приемов в нападении игры баскетбол: - без зрительного контроля; - в условиях противодействия; - в сочетании с другими игровыми действиями. Окончание данного этапа связывалось с проведением второго тестирования технической подготовки юных баскетболистов, с обработкой и анализом полученных результатов.

Третий этап (январь-март 2018года) предполагал применение игровых упражнений и подвижных игр, которые обеспечивают специфику двигательных функции, приближенных к игровой деятельности. В дальнейшем результаты анализировались, обобщались и оформлялись в виде выпускной квалификационной работы.

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Содержание методики обучения техническим приемам в нападении юных баскетболистов в структуре тренировочных занятий

В настоящей главе представлены: ход экспериментальной части исследования, его результаты и сравнительный анализ. По мнению специалистов в области баскетбола, успех обучения зависит от умения спортивного наставника правильно организовать юных спортсменов, для выполнения упражнений и от тех методов, которые он использует для этого. Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса, является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования. [12]

В лекционных занятиях Е.Я. Гомельский, « Техничко-тактическая подготовка баскетболистов 8-9 лет», предлагает различные методы, упражнения и игры, направленные на обучение техническим приемам игры баскетбол. В основу обучения техническим приемам игры баскетбол, была положена разработанная методика с использованием игровых упражнений, подвижных игр, эстафет. При выборе игрового материала учитывалось целенаправленное воздействие подвижных игр, которые обеспечивают специфику двигательной функции и технической подготовки в баскетболе. При обучении технике баскетбола, возможно и целесообразно начинать ознакомление и изучение большинства приемов с попытки выполнения его целиком в специальном упражнении, т. е. применять целостный метод. Конечно, систематическое применение целостного метода в обучении представляет известные трудности, но высокая эффективность этого метода, значительная эмоциональность занятий, сокращение сроков первоначального овладения техникой подтверждают его бесспорную практическую ценность. Метод целостного обучения предоставляет

преподавателю все возможности повысить интерес занимающихся к изучаемым техническим приемам, дать занимающимся попробовать свои силы в преодолении трудностей нового материала, что способствует скорейшему усвоению. Расчлененный метод предполагает временное осваивание отдельных элементов целостного двигательного действия с последующим их объединением. Данным методом в баскетболе осваиваются сложно – координационные технические приемы, например (бросок мяча в кольцо). [26] Сложно осваивать технические и тактические приемы, без хорошей общей и специальной подготовки. Поэтому необходимо заложить определенный фундамент, развить у юных баскетболистов силу, быстроту, ловкость, координацию. Для развития этих физических качеств у занимающихся, рекомендуют использовать метод круговой тренировки. Средствами развития двигательных качеств, при круговой тренировке служат несложные упражнения, взятые из гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр. [9]

Работа по ознакомлению с теоретическими основами, обучению базовым элементам баскетбола и начальному изучению технических приемов спортивной игры баскетбол была проведена на первом этапе с сентябрь по октябрь 2017 год. При разучивании элементов баскетбола (стойка баскетболиста, перемещения) применяли специальные упражнения. Для эффективного обучения техническим приемам (в нападении), использовали подготовительные и подводящие упражнения (приложение 1).

На первых занятиях, в недельном микроцикле, при трехразовых занятиях. Ознакомление с теоретическими основами, обучение стойке быстрого реагирования, техническим приемам: передача мяча; - индивидуальное выполнение изучаемого способа, передача мяча от груди в стену и ловля его; - бросок мяча на месте в парах изучаемым способом по средней и высокой траектории на ориентир – поднятые вверх руки партнера. Ведение мяча -

низкое ведение мяча на месте в стойке нападающего на согнутых ногах; - высокое ведение мяча на месте поочередно правой и левой рукой в стойке. – Эстафета «поезд»

На вторых занятиях предполагалось использование следующих упражнений: - Перемещение в стойке баскетболиста приставным шагом по прямым линиям разметки баскетбольной площадки. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте (многократное повторение); - передача мяча двумя руками от груди в парах, на месте с отскоком о пол. Бросок мяча: - И.П.- мяч у плеча, в согнутом локтевом суставе. 1- согнуть ноги, 2 – выйти вверх на носки с выпрямлением руки вперед, оставаясь на носках, пока мяч не опустится вниз, повторить 5-8 раз. Ведение мяча:- ведение мяча на месте, чередуя исходное положение; стоя, сидя, на одном или на двух коленях; - эстафеты с ведением мяча.

Третьи занятия – применялись упражнения. Повороты; на месте в парах. Передача и ловля мяча в парах; с шагом вперед, в сторону, в прыжке. Бросок мяча в корзину изучаемым способом, сначала с близкого расстояния под углом 45 град справа и слева, а затем по центру. Ведение мяча, обходя препятствия (стойки): - эстафета сведением мяча «слалом».

Второй этап обучения подразумевал усложнение выполнения технических приемов (усложненные условия); - от статических действий на месте, к динамическим действиям; - от обособленного одиночного исполнения, к сочетанию с другими действиями. Продолжительность этапа составила два месяца с ноября по декабрь 2017 года. Использовали следующие упражнения, при трехразовых занятиях в неделю:

Перемещения в стойке баскетболиста выполняли в сочетании с остановками и поворотами. Технический прием передача мяча осуществляли на соревновательной скорости, с передвижением вдоль площадки в парах.

Технический прием бросок мяча выполняли по временному ограничению (считается количество эффективных бросков). Акцентируя внимание на правильную технику выполнения приема. Бросок мяча - по точкам, используя пять точек (два попадания, переход на следующую точку). Выполнение технического приема - ведение мяча с использованием зрительных ограничений, используется повязка для глаз или специальные очки: - воспроизведение приема на месте и в движении, одним и двумя мячами. Цель - научить игроков вести мяч без зрительного контроля.

На вторых занятиях применялись упражнения в условиях противодействия воспроизведению приема: Передвижение в защитной стойке против игрока владеющего мячом. Совершенствование передачи мяча с противодействием защитника. Два игрока стоят один против другого на расстоянии 3-5 метров, третий игрок между ними, ближе к игроку имеющему мяч и мешает ему передать мяч партнеру. Игрок с мячом применяет обманные движения разными способами. Бросок мяча с сопротивлением. Упражнение выполняется в парах, игрок передает мяч «снайперу» бежит к нему и выполняет «роль» защитника. Ведение мяча с обыгрыванием активного защитника. Игрок ведет мяч в направлении передовой зоны, защитник действует активно, если ведущий не оберегает мяч, ведет его не (дальней) рукой, защитник старается выбить мяч. Игроки меняются ролями. Цель – совершенствовать игровые навыки в приближенной к игровой деятельности.

На третьих занятиях осуществлялось разучивание и совершенствование технических приемов в сочетании с другими игровыми действиями, соревнования на быстроту, точность и временное ограничение: - Бег в сочетании с остановками и поворотами. - Игрок, стоя 3-4метра от стены, как можно быстрее выполняет передачи изучаемым способом, а также обманные движения, повороты, короткое ведение мяча. Выполнение броска мяча в двойках: - игрок получает мяч от партнера, стоя спиной к корзине, выполняет

обманное движение в одну сторону, поворачиваясь в другую, ведет мяч и выполняет бросок. Поймав мяч, он возвращает его партнеру и занимает исходное положение. Повторить 5-8раз. Смена игроками позиций. Совершенствование ведение мяча в парах: - игроки стоят у лицевой линии лицом к площадке на расстоянии 5-6 метров друг от друга. Стоящий впереди игрок ведет мяч, выполняет; повороты, остановки, меняет высоту отскока при ведении, скорость ведения, меняя руку, которой ведет мяч, а сзади стоящий игрок подражает ему, стараясь, как можно быстрее и точнее выполнить те движения, что и партнер. Цель – совершенствование комплексного выполнения технических приемов.

Третий этап обучения длительностью три месяца с января по март 2018 года, предполагал включение в тренировочный процесс игровых упражнений и подвижных игр. При внедрении игрового материала в тренировочный процесс, учитывалось целенаправленное воздействие игровых упражнений на специфику двигательных функций и техническую подготовку. В совершенствовании точной и быстрой передачи мяча во время передвижения и групповому взаимодействию игроков применялась подвижная игра «Баскетбол без ведения». Две команды играют по упрощенным правилам баскетбола, исключая ведение мяча на половине соперника (в передовой зоне). Игра проходит 5 на 5, мяч можно передавать между игроками своей команды, в том числе и с отскоком от площадки, с последующей атакой корзины соперника. Используя игру «Школа» в тренировочных занятиях, цель которой - индивидуальное освоение и совершенствование целостного двигательного действия (работы бросающей руки с использованием ног, для придания силы броску) во время увеличения диапазона бросков. На площадке отмечается определенное число точек, с которых будут выполняться броски в корзину. Начинать броски с самой близкой точки. Игрок - забросивший мяч с ближней точки, имеет право выполнить бросок со

следующей точки, забросив со всех точек, возвращается обратно – выполняя броски в обратной последовательности. Забросив мяч со всех точек, игрок прошел «Школу», бросает штрафные броски. Для всестороннего совершенствования игрового приема - ведение мяча, применяли упражнение «полоса препятствий», в котором есть все возможности моделировать, комбинировать и исполнять технический прием ведение мяча в условиях приближенных к игровой деятельности: перемещением зигзагом, с переводом мяча на другую руку, с поворотами и остановками. Цель – овладение умением применять в комплексе технические приемы в сложившейся игровой обстановке.

3.2. Результаты педагогического исследования по применению методики в обучении техническим приемам в нападении игры баскетбол

Для определения эффективности разработанной методики обучения техническим приемам начинающих баскетболистов проведен педагогический эксперимент, в рамках тренировочного процесса. В результате эксперимента были выявлены: - исходный уровень показателей группы; - изменения результатов к середине эксперимента; - показатели группы в завершении исследования.

Критерий оценивания результата уровня овладения техническими приемами спортивной игры баскетбол детьми 8–9 лет представлен таблице 1 (приложение 2).

В таблице 3.1 представлены среднегрупповые результаты юных баскетболистов в процессе педагогического эксперимента с сентября 2017 по март 2018 гг.

Таблица 3.1

Динамика показателей тестирования технической подготовки юных баскетболистов в ходе эксперимента

Название Теста	Тестирование			Достоверность прироста от 1-го к 3- му этапу	
	Этап № 1	Этап №2	Этап №3	t	P
Передача мяча в движении, сек	16,1±0,48	14,9±0,23	14,1±0,35	3.37	P< 0,05
Штрафной бросок мяча, %	1,56±0,07	3,43±0,07	4,5±0,07	29.7	P< 0,05
Челночный бег с ведением мяча, сек	17,25±0,35	16±0,28	15,1±0,20	5.33	P<0,05
Передвижение в защитной стойке, сек	11,6±0,35	10,9±0,21	10,1±0,25	3.49	P< 0,05

Представим изменения показателей в тесте «передача мяча» в виде диаграммы 1

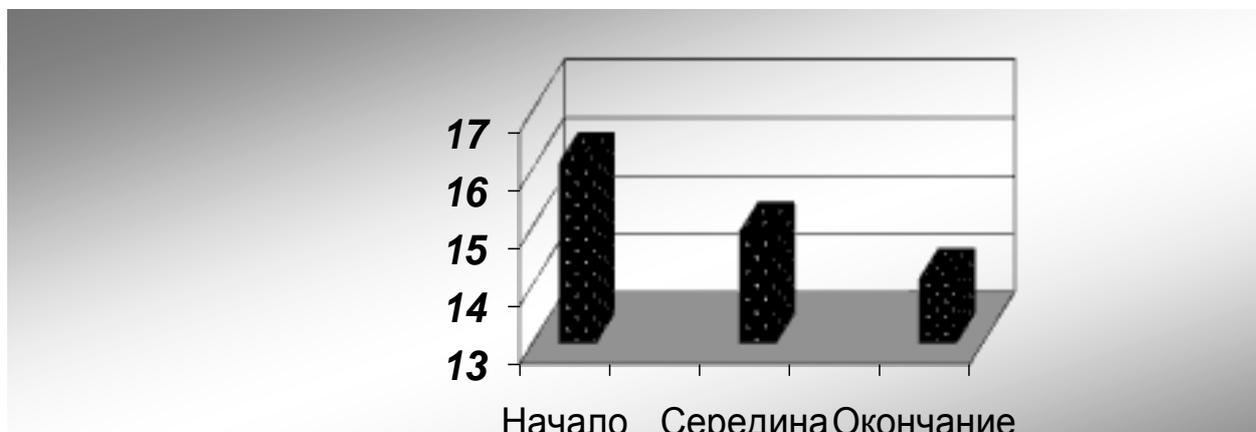


Рис 3. 1 Изменение показателей юных баскетболистов в тесте «передача мяча в ходе педагогического эксперимента, (с)

Из результатов, представленных на рисунке 1, следует, что показатели юных баскетболистов улучшились в выполнении технического приема передача мяча к середине педагогического эксперимента на 1,1(с). К завершению исследования, отведенное на выполнение технического приема (передача мяча) время, сократилось на 0,8(с) и составило 14,1(с).

Представим изменения результатов в тесте «штрафной бросок» в процентном соотношении, в виде диаграммы 2

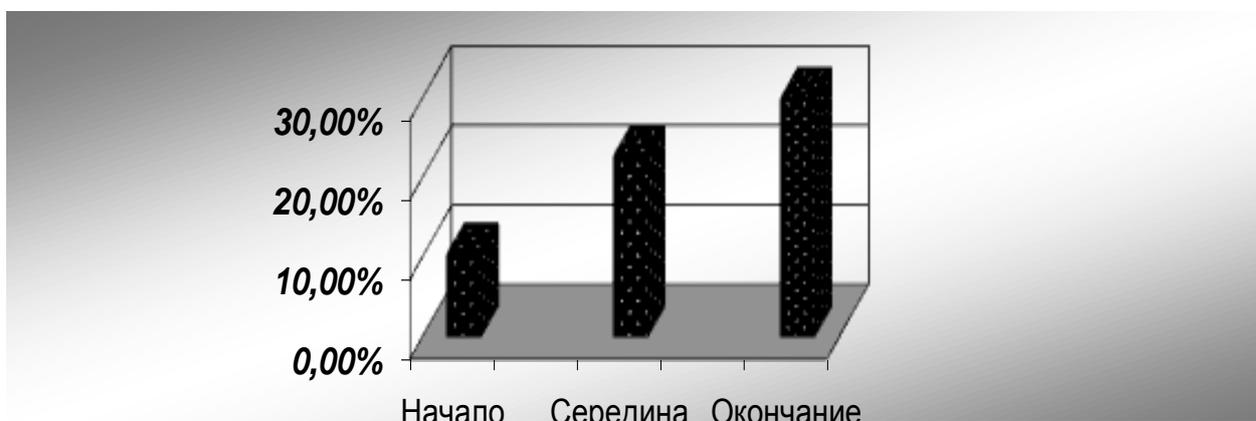


Рис 3.2 Изменение показателей юных баскетболистов в тесте «штрафной бросок» в ходе педагогического эксперимента, (%)

На рисунке 2 изображена динамика реализации штрафных бросков. На начальном этапе эксперимента средне - групповая результативность бросков равнялась (1,56), что составляет 10,4%, на втором тестировании, середине эксперимента результаты улучшились до (3,43) и составили 22,8 % реализации, к завершению эксперимента реализация штрафных бросков увеличилась до 30% , что составило средний результат группы (4,5).

Представим динамику результатов в тесте «челночный бег с ведением мяча» в виде диаграммы 3

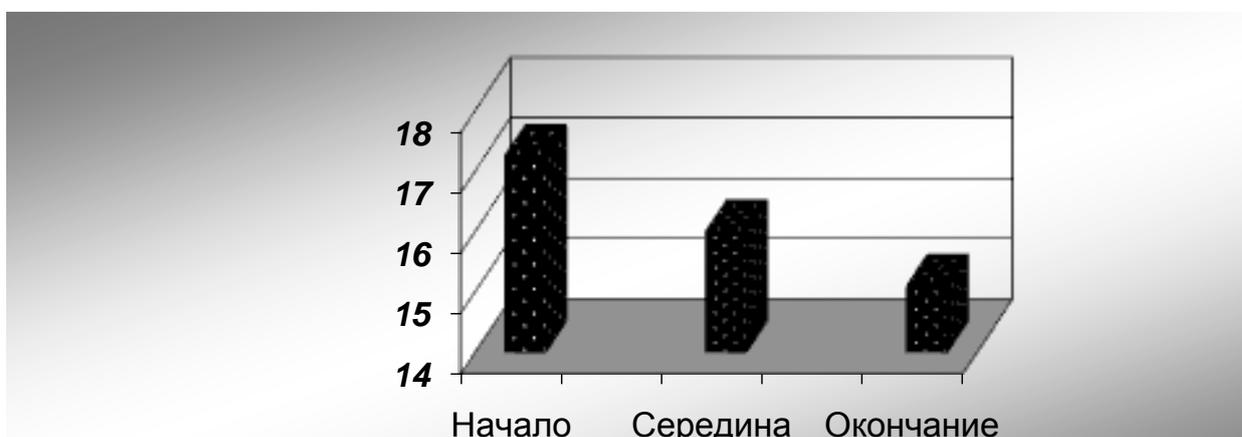


Рис 3.3 Изменение показателей юных баскетболистов в тесте «челночный бег с ведением мяча» в ходе педагогического эксперимента, (с)

Из представленных на рисунке 3 показателей поэтапного тестирования следует, что результаты юных баскетболистов, в тесте «челночный бег с ведением мяча» улучшились к середине эксперимента на 1,25(с) и составили 16(с), а результаты третьего тестирования (в завершении эксперимента) сократились, на 0,9(с) и составили 15,1(с).

Представим изменения показателей в тесте «передвижение в защитной стойке» в виде диаграммы 4

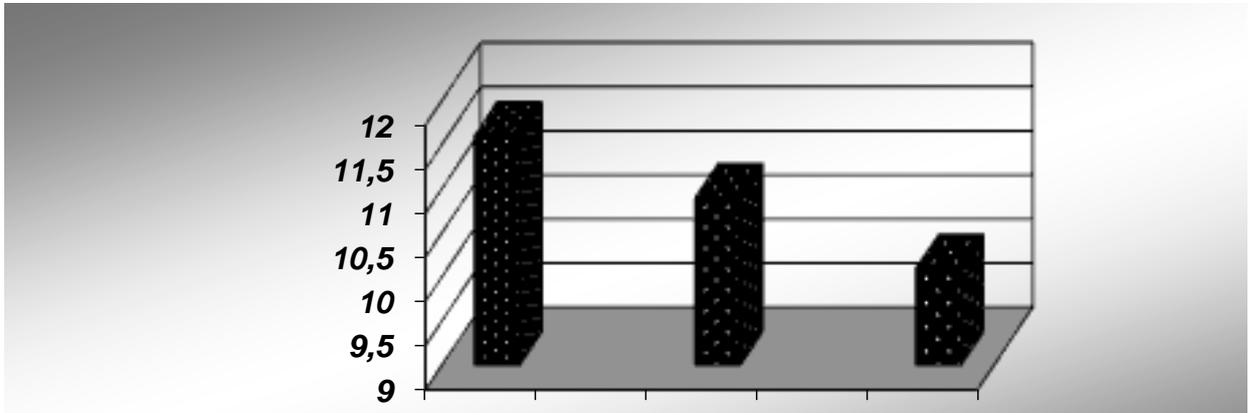


Рис 3. 4 Изменение показателей юных баскетболистов в тесте «передвижение в защитной стойке» в ходе педагогического эксперимента, (с)

Из представленных на рисунке 4 показателей тестирования следует, что результаты юных баскетболистов в тесте «передвижение в защитной стойке» имеют положительные изменения. Показатели улучшились к середине педагогического эксперимента относительно исходных данных на 0,7(с) и составили 10,9(с). В завершении третьего этапа исследования, среднегрупповые показатели в тесте сократились на 0,8(с) и составили 10,1(с), что является нормативным результатом.

ВЫВОДЫ

1. Теоретический анализ литературных источников, позволяет выявить, что обучение юных баскетболистов на начальном этапе, как комплексной программы преподавания изучено недостаточно.

2. Разработана и предложена нами методика обучения техническим приемам в нападении игры баскетбол. Данная методика состоит из трех взаимосвязанных этапов обучения с применением обучения в упрощенных и усложненных условиях и применения игровых упражнений и подвижных игр.

3. Педагогический эксперимент показал, что среднегрупповые показатели баскетболистов: - в тесте «передача мяча» улучшились к завершению эксперимента на 12,3 %; - в тесте «штрафной бросок» результативность с 10,4 % возросла на 19,6 % и составила 30%, от реализованных бросков; - в тесте «челночный бег с ведением мяча» улучшились на 12,4%; - в тесте «передвижение в защитной стойке» результаты улучшились на 12,7%. Обработка результатов тестирования юных баскетболистов с помощью методов математической статистики, показала, что в каждом тесте выявлены статистически достоверные изменения.

4. В результате проверки эффективности разработанной методики в ходе педагогического эксперимента было установлено, что предложенная гипотеза нашла свое подтверждение в полученных результатах и практическое применение данной методики в обучении групп начальной подготовки является целесообразным.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Для эффективного обучения техническим приемам в нападении, игры баскетбол, в группах начальной подготовки необходимо правильно подбирать упражнения и дозировать нагрузку, учитывать закономерность возрастного развития, физиологическое состояние организма.

2. Детям 8-9 лет, на начальном этапе обучения следует применять упражнения; на равновесие, на координацию, на физическое развитие, с применением подвижных игр продолжительностью 7-10 минут. Применять 1-2 игры в основной и заключительной части занятий, учитывая целенаправленное воздействие подвижных игр на технику изучаемых приемов. Различные эстафеты проводить в заключительной части занятия.

3. С целью формирования игровых навыков, в приближенной к игровой деятельности, на втором этапе обучения целесообразно применять упражнения: на соревновательной скорости; с использованием зрительных ограничений (специальные очки); выполнение приема сочетания с другими игровыми действиями; по временному ограничению; с сопротивлением и противодействием. Задание выполняют 7-10 минут, а потом предлагать, резко отличающее по характеру упражнение.

4. При проведении тренировочных занятий, с целью совершенствования комплексного выполнении технических приемов, рекомендуется применять следующие подвижные игры: «школа», «баскетбол без ведения», «пятнашки с ведением мяча», «футбол-баскетбол», «полоса препятствий».

5. Использовать различные эстафеты с элементами разучиваемых приемов: - эстафеты с использованием ведения одного мяча; - эстафеты с использованием ведения двух мячей; - эстафеты «передача зигзагом»; - эстафета «слалом»; - эстафета «поезд»

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин, Г.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: учебное пособие [Текст] /Г.А.Ашмарин–М.: Просвещение, 1995. -287с.
2. Бабушкин, В.З. Подготовка юных баскетболистов [Текст]/В.З.Бабушкин – К.: Здоровье 1985 – 144с.
3. БогенМ.М. Обучение двигательным действиям [Текст]/М.М.Боген– М.: Физкультура и спорт. 1985. -192с.
- 4.Безруких, М.М. Возрастная физиология[Текст] /М.М.Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А.Фабер. Учебное пособие для студ. вузов. - М.: Академия 2003. -416с.
5. Гандельсман А.Б. Физическое воспитание детей школьноговозраста [Текст] /А.Б.Гандельсман, Д.А.Смирнов – М.: Просвещение, 2006.
- 6.ГомельскийА.Я. Баскетбол. Секреты мастерства [Текст]/ А.Я.Гомельский – М.: 1997. -224с.
7. Железняк Ю.Д. Спортивные игры (теория и методика обучения) [Текст] / Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнов – М.: Академия 2001.-520с.
8. Джерри В. Краузе Баскетбол – навыки и упражнения [Текст]/ В.Джерри, перевод с английского – М.: АСТ: Астрель, 2006. -196с.
9. Зинин, А.М. Детский баскетбол [Текст] / А.М.Зинин - М.: Физкультура и спорт. 1969.- 183с.
10. Зельдович Т. Подготовка юных баскетболистов: учебное пособие[Текст] /Т. Зельдович -М.: Физкультура и спорт 1964. -216с.
11. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. Учебник для институтов физической культуры [Текст] / М.Ф. Иваницкий – М.: Терра – спорт, 2003. -624с.

12. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания: учебное пособие для студентов факультета физического воспитания пед. вузов [Текст] / Е.П. Ильин – М.: Просвещение, 1980. -199с.
13. Корабина Е.П. Психологическая помощь в развитии личности [Текст] / Е.П. Корабина – СПб.: Сфера, 2011. -63с.
14. Коробков И.Н. Развитие спортивных навыков спортсменов [Текст] / -М.: Физкультура и спорт 1976. -65с.
15. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта [Текст] / Л.В.Костикова - М., 2002. -130с.
16. Костонев А.М. Факторы влияющие на качество исполнение приема [Текст] / А.М. Костонев, -М.: Просвещение, 1967. -123с.
- 17.Корягин В.М. Баскетбол / В.М. Корягин[и др.] – К.: Высшая школа. Головное изд. 1989. – 232 с.
18. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека [Текст] / И.Ю.Кулагина, – СПб.: Сфера, 2006. -464с.
19. Кузин В.В. Баскетбол: начальный этап обучения [Текст] / В.В. Кузин, С.А. Полиевский. – М.: Дрофа, 2003. -176с.
20. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю.Ф. Курамшин -М.: Советский спорт, 2004. -464с.
21. Коц Я.М. Физиология мышечной деятельности: учебник для институтов физической культуры [Текст] Я.М. Коц. -М.: Физкультура и спорт. 1982.-447с.
22. Лях В.И. Концепция физического воспитания и оздоровления детей и подростков [Текст] / В.И. Лях, Г.Б.Мейксон, Л.Б.Кофман, –М.:1992.
23. Марцинковская Т.Д. Психология развития: учебник для студентов: высшая психология учебных заведений [Текст] / Т.Д. Марцинковская, Т.М. Марютина, Т.Г.Стефаненко, – М.: Академия 2005. -528с.
24. Матрушин В.П. Баскетбол на уроках в 5-6 классах: физкультура в школе [Текст] / В.П. Матрушин, -М.: Просвещение, 1990. -154с.

25. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика: учебное пособие для вузов [Текст] / Д.И. Нестеровский, - М.: Академия, 2004. -336с.
26. Поляков В.А. Обучение основам технике нападения игры в баскетбол: учебно-методическое пособие для учителей и студентов факультета физической культуры [Текст] / В.А. Поляков, Д.И. Нестеровский, - Пенза, 1996. -120с.
27. Портнов Ю.М. Баскетбол: учебник для вузов физической культуры [Текст] / Ю.М. Портнов, - М.: Физкультура и спорт, 1997.-480с.
- 28 Сапин М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков: учебное пособие для студ. вузов [Текст] /М.Р.Сапин, З.П.Брыксина, – М.: Академия, 2007. -432с.
- 29.Степаненкова Э.А. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие для вузов [Текст] / Э.А. Степаненкова. – М.: Академия, 2001. -368с.
30. Чернова Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: метод: рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу [Текст] / Е.А.Чернова, – М.: 2001.
31. Шаханская А.В. Влияние нагрузок на функциональное состояние и регуляторно-адаптивные возможности сердечно – сосудистой системы юных баскетболистов: теория и практика физической культуры / А.В. Шаханская [и др.]. 2014.-№11.
- 32.Яхонтов, Е.Р. Юный баскетболист: пособие для тренеров [Текст] / под редакцией Е.Р. Яхонтова, - М.: Физкультура и спорт, 1987. -175с.
33. Коц. Я.М. Физиология мышечной деятельности: учебник для институтов физической культуры [Текст] / Я.М .Коц, –М.: Физкультура и спорт, 1982.-447с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Воспитанникам, для овладения и совершенствования базовых элементов баскетбола (стойка баскетболиста в нападении и перемещений) рекомендовано применять упражнения, в которых разучивалось игровое положение тела юного баскетболиста, рывок, остановку, изменения темпа и направления бега, повороты.

1. И.П.- прими и оставайся в стойке для быстрого реагирования, распредели вес на всю стопу, пятки не отрывай; пальцы стопы – как когти орла, сидящего на ветке.
2. Игроки свободно перемещаются по всей площадке, по звуковому сигналу, принимают и остаются в стойке нападающего. Упражнение выполняют с мячом и без него.
3. Повороты; на месте в парах. Один игрок – защитник, другой нападающий. Если нападающий приближается спереди, то защитник делает поворот назад и наоборот.
4. Упражнение в парах. Один игрок – нападающий, другой защитник. Передвигаясь по площадке, нападающий пытается освободиться от защитника, с помощью рывков, остановок, изменению быстроты движения и направления бега, поворотов.
5. Упражнения для разучивания остановки и поворота. Каждый игрок с мячом. Баскетболист подбрасывает мяч на 3-4 (м) впереди себя, затем делает рывок, ловит мяч и останавливается прыжком или двумя шагами (пробежки не должно быть). Затем делает поворот и то же самое в обратную сторону.
6. Передвижения по линиям разметки, ограничивающим баскетбольную площадку. На каждой лицевой линии юным баскетболистам дают разные задания.
7. Бег с остановками и поворотами по сигналу. Упражнение выполнять в парах. Начало бега – от лицевой линии. Старт, остановки, повороты рывки – все делается по сигналу тренера. Повороты выполняются по очереди в разные стороны. Первые несколько шагов после поворота выполняются как можно быстрее.

Для эффективного обучения техническим приемам использовали; *подготовительные упражнения* – для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости).

1. Бег с максимальной скоростью от 5 до 30(м), различными способами (лицом вперед, спиной вперед, правым, левым боком).
2. Рывок на 5-10(м) в сочетании с резкими остановками по зрительному сигналу.
3. Передвижение в полном приседе лицом вперед, спиной вперед, правым, левым боком вперед.
4. Ходьба и бег в полу приседе с изменением направления в сочетании с рывками и остановками.
5. Броски набивных мячей в парах (двумя руками от груди, двумя сверху, двумя руками назад через голову; тоже - самое исполнение бросков, но сидя на полу).
6. Отталкивание руками из положения упор, стоя у стены согнув руки в локтях.
7. Отталкивание кистями из положения упора, стоя у стены.
8. Прыжки через гимнастическую скамейку, толкаясь одной ногой (правой, левой) от скамейки с передвижением вперед.

Подводящие упражнения – с целью овладения навыками технического приема в облегченных вариантах, для этого технический элемент разбивают по ключевым точкам, на более простые движения. При обучении технического приема передача мяча то груди, для правильного положения рук, ног и туловища использовали следующие подводящие упражнения.

1. Перенести тяжесть тела с передней части стопы на всю стопу и обратно находясь в «стойке» баскетболиста. Повторить 5-8 раз.
2. Находясь в «стойке» баскетболиста, мяч подводят к груди петлеобразным движением кистей вперед и вниз, затем вверх вдоль туловища. Повторить 5-8 раз.

3. Имитация выполнения передачи мяча, с сопровождением мяча, полным сгибанием в лучезапястных суставах и поворотом до положения, когда большие пальцы опущены вниз, тыльные стороны ладони обращены друг к другу и возвращение в исходное положение.

В разучивании технического приема бросок мяча одной рукой от плеча, применяли подводящие упражнения.

1. И.П.- «стойка» нападающего с выставленной вперед ногой, 1- выполнить полуприседание, 2- выпрямиться на носки. Повторить 5-8 раз.
2. И.П. - рука прямая, вытянутая вверх - вперед, работает бросковая рука с мячом, скатить мяч назад. Повторить 5-8 раз.
3. И.П. – мяч у плеча в согнутой в локтевом суставе руке. 1- согнуть, 2 – выйти вверх на носки с выпрямлением руки вперед, оставаясь на носках, пока мяч не опустится вниз. Повторить 5-8 раз.

Для обучения правильной технике ведения мяча и скоординированной работе рук и ног, использовали подводящие упражнения.

1. Имитация ведения мяча на месте правой, левой рукой.
2. Имитация ведения мяча правой, левой рукой, с продвижением вперед сначала шагом, затем бегом.
3. Учащийся держит одной рукой сверху малый мяч, волнообразным, энергичным движением кисти посылает его в пол и ловит сверху после отскока. Работает только кисть. Повторить 8-10 раз.

Для ребят, плохо усвоивших работу рук при ведении и выполняющих его ударными движения вместо толчковых, использовали упражнение в парах.

Первый удерживает мяч снизу на уровне пояса (рука согнута в локтевом суставе под углом 90%). Второй накладывает на мяч руку сверху и мягким движением направляет мяч вниз - вперед до полного выпрямления руки. Первый не оказывает сопротивления, только удерживает мяч от падения на пол. Затем движением руки снизу вверх первый и возвращает мяч в исходное положение. При движении мяча снизу вверх рука второго находится на мяче. Упражнение повторяется.

Таблица 1

Группа	Уровень	Передвижения в защитной стойке (с) мальчики	Скоростное ведение (с) мальчики	Передача мяча в движении (с) мальчики	Штрафные броски (%) мальчики
Группа начальной подготовки	В	10,1	15,0	14,2	30
	С	10,4	15,2	14,5	25
	Н	10,9	15,6	15,0	20