

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-  
педагогический университет имени В.М. Шукшина»  
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Институт педагогики и психологии  
Кафедра физической культуры и здоровья

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
Профиль подготовки Физическая культура

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УЧАЩИХСЯ 5-6 КЛАССОВ ИГРЕ В БАСКЕТБОЛ В МАЛОКОМПЛЕКТНОЙ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ

Выпускная квалификационная работа

**Допустить к защите**

И.о. зав. кафедрой физической культуры  
и здоровья

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

Першина Наталья Анатольевна

\_\_\_\_\_ *подпись*

**Выполнил студент**

П – З Ф К 1 4 1 группы

Попсуевич

Александр Викторович

\_\_\_\_\_ *подпись*

**Научный руководитель**

канд. биол.наук, доцент

Шубина О.А.

\_\_\_\_\_ *подпись*

**Оценка**

\_\_\_\_\_ *подпись*

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

\_\_\_\_\_ *подпись председателя ГЭК*

## Оглавление

<b>Введение .....</b>	<b>3</b>
<b>Глава 1. Теоретические основы обучения учащихся игре в баскетбол.....</b>	<b>8</b>
1.1. Баскетбол в системе физического воспитания школьников.....	8
1.2. Баскетбол как средство физического развития.....	10
1.3. Формы, методы и средства обучения учащихся игре в баскетбол.....	17
1.4. Техническая и тактическая подготовка школьников игре в баскетбол.....	28
<b>Глава 2. Организация, контингент и методы исследования.....</b>	<b>34</b>
2.1. Организация и контингент исследования .....	34
2.2. Методы исследования .....	34
2.3. Особенности методики обучения игре в баскетбол учащихся 5-6 классов малокомплектной сельской школы.....	38
<b>Глава 3. Исследование эффективности методики обучения игре в баскетбол 5-6 классов в малокомплектной сельской школе.....</b>	<b>47</b>
3.1. Изучение уровня развития скоростно-силовых качеств учащихся 5-6 классов малокомплектной сельской школы, занимающихся баскетболом.....	47
3.2. Результаты эффективности разработанной методике обучения игре в баскетбол учащихся 5-6 классов в малокомплектной сельской школе.....	48
<b>Заключение .....</b>	<b>54</b>
<b>Список использованной литературы.....</b>	<b>57</b>

## Введение

*Актуальность.* Главная цель физического воспитания – это содействие всестороннему развитию личности каждого ученика средствами физической культуры. В классе сельской малочисленной школы, где обучается от 2 до 10-15 человек, возникают особые трудности в построении полноценного учебного процесса. Особенно это касается уроков физической культуры, на которых дети любят играть, состязаться, сравнивать свои достижения, что в условиях малочисленного класса затруднительно. Возникает необходимость объединять классы и проводить уроки с учениками разных возрастов.

Существенное влияние на построение педагогического процесса оказывает малочисленность классов, которая имеет положительные стороны и в то же время создает определенные проблемы для учителя и учащегося. С другой стороны, почему бы не работать в таком классе, где можно организовать индивидуальную работу с каждым.

Для таких уроков свойственны камерность, меньшая организованность, здесь легче решаются проблемы дисциплины, педагоги больше уделяют внимания учащимся. Казалось бы, в таких условиях учебные успехи детей должны быть выше. Однако исследования показывают, что мотивация учения, познавательные интересы сельских школьников развиты значительно слабее, чем городских; успеваемость и качество образования чаще всего уступают городским учащимся.

Объясняется это многими причинами, в том числе малочисленностью классов и школы, что создает ряд проблем:

а) отсутствие духа соревнования на занятиях физической культуры и в целом учащихся одного класса, ограниченное число ориентиров для сравнения и оценки своих реальных успехов в учебной деятельности;

б) ограниченный круг общения детей, препятствующий развитию умений общаться, способности быстро реагировать на события в новой ситуации;

в) психологическая незащищенность ребенка, постоянное давление педагога на ученика; напряжение от того, что ученик постоянно ждет, что его обязательно спросят;

г) однообразие обстановки, контактов, форм общения.

Одним из способов решения обозначенных выше проблем в условиях малого количества учащихся является организация занятий по физической культуре с несколькими классами, то есть с разновозрастной группой учащихся. Как показывает опыт, в зависимости от наполняемости классов, изучаемой темы и формы занятия возможно объединение от 2 до 5 классов, а в ряде случаев – и всех учащихся школы. Таким образом, речь идет о принципиально новой организации занятий, для которых характерно разновозрастное обучение.

В условиях обучения учащихся разного возраста и неодинакового уровня физической подготовленности в пределах одного класса организация и проведение уроков физической культуры требуют от учителя тщательной подготовки. По существу, учителю необходимо подготовиться одновременно к нескольким урокам.

В основном, как показывает практика работы малокомплектных сельских школ, уроки физической культуры целесообразно строить на однотемном программном содержании, но возможны и другие варианты построения уроков, особенно при повторении пройденного на предыдущих занятиях, при разучивании нового материала и т. д.

Подвижные и спортивные игры являются обязательным компонентом практически каждого урока. При проведении игр не только происходит повторение и закрепление пройденного программного материала по развитию движений, но значительно повышается положительный эмоциональный тонус учащихся всех классов. Игра доставляет детям радость.

В соответствии с комплексной программой физического воспитания школьников одним из средств физического воспитания является игра в

баскетбол [48].

Баскетбол является одной из самых распространенных и любимых игр многих стран мира. Эта игра способствует всестороннему физическому развитию человека. Овладение техникой и тактикой игры в баскетбол, приобретение специальных знаний, осуществляется в процессе технико-тактической подготовки. Именно технико-тактической подготовке игре в баскетбол и принадлежит одно из центральных мест в общей структуре учебно-тренировочного процесса.

В основе игры, на фоне постоянно меняющейся информации лежат активно выполняемые естественные движения: бег, прыжки, передачи, броски, ведение мяча и т. п.

Для игры в баскетбол учащимся необходимо изучить системы упражнений для данного вида спорта, а также понять и усвоить закономерности конкретных спортивных умений и навыков, для обыгрывания любых игровых ситуаций. Основных приёмов техники не так много, но в баскетболе приёмы изолированно друг от друга не применяются. Владение техникой приёмов и игровых действий, состоящих из них – основа технического мастерства игры в баскетбол.

Для подлинного технического мастерства навыков владения приёмов и игровых действий недостаточно. В острой комбинационной игре максимально используются индивидуальные особенности каждого игрока: рост, подвижность, быстрота, прыгучесть и другие качества. Поэтому техническая подготовка каждого игрока включает в себя обязательное владение специальным комплексом приёмов, которыми данному игроку приходится пользоваться в игре чаще, чем другими. Правильная начальная постановка техники, как и всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения высоких результатов в игре. А в условиях малокомплектной сельской школы можно уделить значительно больше внимания вопросам техники игры в баскетбол и всестороннему физическому развитию, так как в классе обучается небольшое количество учащихся, а значит и времени на их

индивидуальное обучение приемах техники и тактики игры будет больше. В этом и заключается актуальность выбранной темы дипломной работы.

*Объект исследования* – учебно-воспитательный процесс по физической культуре 5-6 классов малокомплектной сельской школе.

*Предмет исследования* – методика обучения игре баскетбол учащихся 5-6 классов малокомплектной сельской школе.

*Цель исследования* – разработка и оценка эффективности методики обучения игре в баскетбол учащихся 5-6 классов малокомплектной сельской школы.

*Задачи исследования:*

- 1) изучить научно-методическую литературу по проблематике исследования;
- 2) разработка и апробация методики обучения учащихся игре в баскетбол учащихся 5-6 классов малокомплектной сельской школе;
- 3) оценка эффективности разработанной методики обучения игре баскетбол учащихся 5-6 классов малокомплектной сельской школы.

*Гипотеза исследования* предполагаем, что обучение учащихся малокомплектной сельской школы игры в баскетбол будет эффективным, если в состав методики обучения будут входить разнообразные упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, а также будут применяться упражнения на развитие нескольких физических качеств одновременно.

Исследование включало в себя следующие *методы*: анализ научно-методической литературы по вопросу исследования; педагогический эксперимент; математико-статистическая обработка полученных данных.

*Практическая значимость* – разработанные методические рекомендации, на основе проведённого исследования могут быть использованы учителями физической культуры при проведении занятий по баскетболу в 5-6 классах в малокомплектной сельской школе.

*Апробация работы* осуществлялась на фестивале-конкурсе «Здоровьесбережение. Безопасность. Физическая культура» (АГГПУ им. В.М. Шукшина, 24 апреля 2018 года).

*Структура ВКР* состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы.

# **Глава 1. Теоретические основы обучения учащихся игре в баскетбол**

## **1.1. Баскетбол в системе физического воспитания школьников**

Баскетбол, как средство физического воспитания, нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении [21].

В программе физического воспитания в школе действия детей с мячом включены начиная с первого класса. Они занимают значительное место среди других средств физического воспитания и усложняются от класса к классу за счет введения дополнительных занятий, а также более сложных способов выполнения. Кроме подбрасывания мяча разными способами с различными заданиями, метаний на дальность и в цель, предусмотрено формирование навыков ведения, отбивания мяча, ловли, передачи, а также забрасывание мяча в корзину [12].

Элементарные действия игры в баскетбол могут широко использоваться на уроках в школе. В занятия при этом могут включаться и игры с мячом, и специальные упражнения по закреплению навыков владения им. Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижения подготовленности детей, а так же ознакомление детей с баскетболом в доступной форме.

Баскетбол – спортивная игра, требующая соответствующей физической, технической и тактической подготовки игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных тренировок. Основное внимание должно быть направлено на создание общих предпосылок успешного обучения спортивным играм в школе [34].



Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Не случайно он очень популярен среди школьников. Баскетбол, как важное средство физического воспитания и оздоровления детей, включен в общеобразовательные программы средних школ, школ с политехническим и производственным обучением, детских спортивных школ, городских отделов народного образования и отделения при спортивных добровольных обществах. Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых юношей и девушек. Такие резервы подготавливаются в детских спортивных школах [49].

Одна из важнейших задач общеобразовательной школы – воспитание у детей потребности в повседневных занятиях физическими упражнениями.

Баскетбол как особо подвижная игра с максимальным уровнем физической нагрузки решает задачи по укреплению здоровья занимающихся, развитию ловкости и координации, быстроты реакции, а также закаливанию их характера, воспитанию духа коллективизма и соперничества, ответственности [4].

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей. Особенностью спортивной игры в баскетбол является мгновенная смена ситуаций, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

Обучение баскетболу проходит по «Комплексной программе физического воспитания 1-11 класс» (В.И. Лях, А.А. Зданевич) в 5-8 классах в 1, 3, 4 четверти; в 9 классах в 1 и 4 четверти; в 10-11 классах в 1, 2 и 4 четверти [32].

## 1.2. Баскетбол как средство физического развития

Большое количество игровых видов спорта включено в мировую систему спортивных соревнований и соответственно являются высшей формой спортивных игр. Игра в баскетбол также является высшей формой спортивных игр и представлена в программе Олимпийских игр, а также в профессиональном спорте.

Как уже было сказано выше, баскетбол – широко известная и популярная игра на Земле. Для игры в баскетбол принято применять разнообразные движения, разнообразные повороты, прыжки, броски, бег, ловлю и ведение мяча и так далее. Все эти движения при игре в баскетбол происходят в единоборстве с командой соперников. Применение всех перечисленных выше движений активно укрепляют нервную систему, способствуют развитию двигательного аппарата, положительно влияют на обмен веществ и деятельность всей системы организма [19].

Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость [33].

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление. Сила влияет на двигательную деятельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и гибкостью. Сила мышц может проявляться без изменения их длины – изометрически (в статическом режиме деятельности), сокращением длины – изотонически (в динамическом режиме), увеличением длины – полиметрически (в ослабляющем режиме) [47]. В баскетболе все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях. Говоря о физической подготовке занимающихся баскетболом, выделяют три основные категории силы:

а) статическую силу – способность развивать максимальное усилие, в статическом режиме деятельности. Статическая сила – основа для остальных видов проявлений силы;

б) динамической силы – способности развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц;

в) взрывной силы – способности развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент броска, вырывания, отскока мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мышечное усилие с учетом подготовки к этому движению [42].

Для развития силовых способностей применяются упражнения динамического характера (в том числе упражнения на быстроту и ловкость). В процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться [9].

Быстротой называется способность выполнять в определенных условиях какие-либо действия за возможно короткое время. В баскетболе, где постоянно меняются интенсивность и динамика движений, требования к быстроте и к скоростным качествам особенно высоки [27].

Быстрота – это качество, которое подразделяется на такие понятия, как:

1. Быстрота реакции и мышления.

Она определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различается простая реакция – ответ на один импульс (старт) и сложная – выборочная реакция на разные импульсы, получаемые в конкретной обстановке. Для баскетбола типична сложная реакция.

2. Быстрота выполнения простых игровых действий.

Простые действия, выполняемые с высокой скоростью, имеют две фазы: фазу возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую можно развить, зависит не только от уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы и техники движений.

3. Быстрота выполнения сложных игровых действий – это общее умение двигаться.

Здесь рассматриваются комплексы движений без мяча, типичные для баскетбола: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. В движении с мячом учащийся демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает показывать ритмичную и скоростную игру.

4. Быстрота взаимодействия баскетболистов – это организация игры, строящаяся на взаимосвязи отдельных звеньев играющих, которые решают (при помощи наигранных комбинаций) типичные игровые ситуации. Характер розыгрыша этих комбинаций определяет стиль команды, всю структуру взаимодействий игроков. Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать как отдельно, так и в комплексе [38].

Выносливость – это способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Во время занятий баскетболом выносливость подразделяют на общую и специальную. Общая выносливость определяется способностью баскетболиста длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость. Общая выносливость играет вспомогательную роль в развитии всех физических качеств. Специальная выносливость определяется способностью выполнять (согласно требованиям игры) сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможностей организма сохранять работоспособность при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов [11]. Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот,

кто продолжает активные действия, несмотря на усталость. Это значит, что высокая степень этого физического качества предполагает и высокий уровень и моральных и, особенно, волевых качеств.

Ловкость – это способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время игры. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой способность к движению. Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения. Ловкость бывает общей и специальной [27]. Задачи общей ловкости – расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость – основа ловкости специальной, приобретаемой занимающимися баскетболом и физической подготовкой с использованием разных форм подготовки. Специальной ловкостью называется способность быстро и эффективно выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях игры. Специальная ловкость – это основа технической стороны игровой деятельности, которая тесно связана с мыслительными способностями. Вот почему, используя на занятиях упражнения на развитие этого качества, учащиеся вскоре начинают чувствовать, что они стали лучше думать, воспринимать и предугадывать ход игры. Ловкость развивается на всех этапах подготовки.

Гибкость – способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит от подвижности суставов, эластичности мышц и связок. Гибкость разделяется на общую и специальную. Общая гибкость – подвижность во всех суставах, она обеспечивает выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость – это гибкость для выполнения специальных двигательных действий, где она имеет решающее значение [45]. Баскетболисту в ходе игры приходится выполнять ряд сложных действий: вырывание и перехват мяча на месте и в движении, взятие отскока от щита и т.д. Упражнения на развитие гибкости выполняются баскетболистами в течение всего периода обучения. Особенно важны элементы гимнастики и акробатики.

Подвижность – способность выполнять большой объем движений с эффективным использованием своих анатомо-физиологических данных, находящихся в прямой зависимости от эластичности соединительных тканей, сухожилий и мышц, а также от состояния нервной системы, влияющей на работоспособность мышц и регулирующих их координационные функции. Подвижность позволяет выполнять технически сложные игровые действия. Максимальная подвижность успешно развивается у детей 8-15 лет. Именно в этот период и следует уделять особое внимание ее развитию [13].

Уже давно доказано, что баскетбол является одним из средств активного отдыха, особенно для людей занятых физическим и умственным трудом.

Чтобы достичь успеха в игре в баскетбол члены команды должны преследовать общую цель, а их действия должны быть согласованными. Каждый игрок команды отличается определенной направленностью – имеет свое амплуа. Например, центральный игрок визуально должен быть высокого роста с атлетическим телосложением, у него должны быть отлично развиты выносливость и прыгучесть. У крайнего нападающего также должен быть высокий рост, хорошо развиты такие физические качества как быстрота, прыгучесть. Крайний нападающий должен обладать хорошим чувством времени и пространства, иметь снайперские способности, своевременно и правильно проводить оценку игровой обстановки на площадке и без заминок проводить атаку. У такого игрока как защитник, должны быть особо развиты быстрота, подвижность и выносливость. Все действия защитника должны быть выстроены с особой внимательностью и рассудительностью [18].

Особый принцип игровой деятельности состоит в том, чтобы правильно распределить игроков-баскетболистов по функциям. Все баскетболисты отличаются между собой ещё и психофизиологическими особенностями, а именно по сенсомоторному реагированию. То есть, баскетболисты различных амплуа отличаются свойственным каждому из них восприятием временных интервалов. Например, игрок задней линии должен

обладать хорошим восприятием временного интервала в пределах 5-10 секунд, именно этот момент времени связан с организацией игры в баскетбол. Центральный игрок должен обладать хорошим восприятием временного интервала в пределах 3 секунд, так как именно это время отводится на игру в зоне штрафной площадки. Что касается игрока в передней линии, то ему в качестве временного интервала отводится всего лишь 1 секунда, так как именно этот интервал является наиболее устойчивым для проведения броска [22].

Игра в баскетбол заключается в том, что игроки своей команды проводят игру во взаимодействии друг с другом и в сопротивлении с игроками команды соперников. То есть игроки одной команды должны приложить все усилия и умения, чтобы завладеть мячом и организовать наступление. Играя в баскетбол, баскетболисты должны обладать оперативным мышлением. Практически доказано, что большинство представителей спортивных игр умеют быстро принимать решения в отличие от представителей других видов спорта [7].

Быстро мыслить баскетболисту необходимо для учета вероятности изменения обстановки и принятия решений в те моменты игры которые являются эмоционально напряженными. Чтобы забросить мяч в корзину баскетболист должен подавить сопротивление команды соперников, быстро двигаться по площадке и при этом неожиданно менять направление и скорость движения.

Если игроки команды правильно взаимодействуют друг с другом, то и все выполняемые ими действия будут направлены на достижение общих интересов команды. В команде каждый игрок должен обладать умением защитить свое кольцо и выполнять действия активного нападения. Так, для перехвата мяча у противников баскетболист должен своевременно проанализировать и отреагировать на все выполняемые соперником действия, кроме того, ему необходимо обратить внимание на то, как расположены игроки его команды и команды соперников, а также учесть

расположение мяча на площадке [20].

Основа игры в баскетбол включает в себя устойчивость двигательных навыков, их вариативность, уровень развития и состояние здоровья и интеллекта игроков, уровень развития физических качеств. Когда баскетболист принимает участие в соревнованиях, он совершает огромную работу. Например, если баскетболист является спортсменом высокой квалификации, то за время игры среднее расстояние, которое он преодолевает равно 5000-7000 м., среднее количество прыжков равно 140, а среднее количество рывков, ускорений и остановок доходит до 150. Стоит отметить, что все в этот момент совершаемые действия проходят на высокой скорости [44].

В последнее время игра в баскетбол существенно изменилась, что связано, прежде всего, с тем, что игроки стали подвижнее, отличаются хорошей маневренностью и активно стремятся бороться за мяч.

Участвуя в соревнованиях, баскетболистом теряется большое количество энергии. За время игры баскетболист использует 80-90 % от максимального энергетического потенциала [14].

Важным показателем функционального состояния организма является сердечно-сосудистая система (ЧСС). Частота сердечных сокращений является кардиологическим критерием, который отражает степень физиологической нагрузки. У баскетболистов во время игры ЧСС доходит до 180-210 уд/мин [16].

Для правильного применения упражнений тренеру необходимо знать тренирующее воздействие каждого из них, он должен правильно подобрать и провести систематизацию упражнений учитывая характер изменений в организме игрока [2]. За одну игру баскетболист может потерять примерно 2-5 кг в весе. Однако этот показатель является разным в зависимости от пола и квалификации баскетболиста.



Для того чтобы учебно-тренировочный и соревновательный процесс были правильно спланированы необходимо знать все стороны характеризующие деятельность баскетболиста.

Игра в баскетбол – это универсальное средство физического воспитания, формирования основ физической и духовной культуры личности, повышения ресурсов здоровья, а также пропаганда здорового образа жизни для всех категорий населения, начиная от детей дошкольного возраста и заканчивая пенсионерами.

### **1.3. Формы, методы и средства обучения учащихся игре в баскетбол**

Обучение игре начинается с создания общего представления с помощью словесных и наглядных методов. Рассказ о сущности игры дополняет объяснение основных ее правил и подкрепляет демонстрация кинофильма с участием высококвалифицированных баскетболистов, а также просмотр соревновательной или учебной игры.

При овладении техникой игры главная задача – усвоение общей структуры приемов в целом. Одновременно уделяют внимание точности выполняемых движений, а также развитию меткости, связанной с попаданием в цель. Изучают ограниченное число приемов; используется целостный метод обучения, с применением большого числа подводящих упражнений. Особенно важно развить непринужденность владения мячом. Здесь помогают специальные упражнения в жонглировании мячами разного размера и веса в сочетании с работой ног [43].

Одновременно самое серьезное внимание уделяют развитию способностей, связанных с тактическим мышлением, а также обучению индивидуальным тактическим действиям, относящимся к изученным техническим приемам. Главное здесь – строгая последовательность и системность в обучении технико-тактическим приемам с преимущественным

использованием игрового и соревновательного методов, системы подводящих упражнений и широкого арсенала подготовительных игр.

Для непосредственного подведения к коллективным действиям в нападении и привития навыков опекаль определенно противника в защите используют такие игры, как «Борьба за мяч», «Защита крепости», «Защита капитана», «Мяч капитану», «Зонный баскетбол», «Массовый баскетбол». В этих играх реализуются присущие баскетболу правила передвижений с мячом, условия противоборства, правила отбора мяча, территориальные особенности действий. Главное при этом – привитие умения сочетать свои действия с действиями партнеров [35].

Мастерство занимающихся баскетболом, в конечном счете, определяется уровнем коллективного тактического мастерства, базирующегося на высокоразвитом тактическом мышлении игроков и их умении эффективно взаимодействовать. В процессе развития тактического мышления и овладения коллективными взаимодействиями решаются следующие задачи [30]:

- а) овладение теоретическими основами тактических действий;
- б) совершенствование тактического мышления и развитие творческих способностей;
- в) овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями;
- г) развитие умения изменять общепринятые варианты действия применительно к возможностям отдельных игроков и команды в целом.

Эти задачи решают в два этапа. На первом этапе развивают способности, связанные с тактическим мышлением, изучают общие основы тактики, индивидуальные, групповые и командные взаимодействия. На втором этапе решают более сложные задачи – совершенствуют быстроту и гибкость тактического мышления, формируют способность к анализу собственных действий и действий противника, овладевают на практике сложными тактическими вариантами игры.

Изолированно изучают отдельные элементы тактики, которые затем закрепляют в подготовительных и учебных играх, далее осваивают более сложные взаимодействия, которые снова закрепляют в игре. Изучение тактики игры начинается с овладения основами индивидуальных действий в нападении и несколько позднее в защите. Знакомятся с ними при характеристике ситуации, в которой целесообразен тот или иной прием. Каждую систему изучают в такой последовательности [17]:

1) знакомство с сущностью овладеваемой системы и ее основными вариантами;

2) изучение индивидуальных тактических действий, характерных для конкретного варианта;

3) овладение групповыми взаимодействиями;

4) овладение командными взаимодействиями;

5) усложняют условия на каждом из указанных этапов, выполняя взаимодействия таким образом:

а) в замедленном темпе с пассивной защитой по заданию;

б) в темпе, характерном для соревновательной игры;

в) с активным сопротивлением по заданию и с разнохарактерными заверениями согласно ситуациям;

г) тренировкой при произвольном активном сопротивлении;

д) закреплением в учебных играх по заданиям (с уменьшенными составами, на половине площадки, после определенных действий противника и т.д.).

Овладение основами техники и тактики игры предполагает освоение приемов нападения. Прежде всего, создают фундамент техники - изучают работу ног (стойка, бег, прыжки, стартовые ускорения, остановки, повороты и сочетания этих приемов). Одновременно изучают основные приемы владения мячом – ловлю мяча двумя руками, передачи двумя руками от груди и одной рукой от плеча, передачи мяча снизу, броски в корзину с места двумя руками от груди и сверху, одной рукой с места и в движении от плеча,

двумя руками и одной снизу, высокое ведение по прямой, с изменением направлений, темпа и с переводами перед собой, финты без мяча и с мячом в опорном положении, основной способ броска в прыжке, а также различные сочетания этих приемов.

Первоначально необходимо овладеть стойкой баскетболиста. Внимание здесь уделяют постановке стоп, распределению тяжести тела и сгибанию ног. Основная ошибка – выпрямленные ноги, поднятый таз и одновременно чрезмерный наклон туловища [36].

Одновременно со стойкой изучают технику бега. Вначале бег на полной стопе в различном темпе по прямой, по кругу, диагоналям и т. п. Обращают внимание на мягкую постановку стопы перекатом с пятки на носок, рационально согнутые ноги, на положение туловища и работу рук. Затем осваивают бег с носка при ускорениях акцентируют постановку стопы ударным движением на переднюю часть ее, больший наклон туловища, активную работу рук. Особо важно овладение техникой бега с использованием «двух шагов» [25].

Обучение прыжкам происходит следующим образом: первыми изучают прыжки толчком одной ногой. Главное при этом – опережение толчковой ногой линии туловища, постановка стопы перекатом, отталкивание точно вверх. Прыжки толчком двумя ногами изучают вначале с места, затем с разбега. Основное внимание уделяют исходному положению ног перед толчком при постановке на площадку после разбега они должны опережать туловище с таким расчетом, чтобы в момент отталкивания плечи находились над опорой [31].

При изучении техники работы ног необходимо использовать комплексные упражнения, включающие разнохарактерные приемы.

#### *Обучение броскам в корзину.*

Конечной целью передвижения игрока по площадке с мячом и без мяча являются броски в корзину. Броски в корзину это один из самых важных элементов в баскетболе. Чтобы обыграть соперника, команда должна

превзойти его в счете, это достигается при помощи результативных бросков. Как отмечает В.И. Бойко, другие же приемы игры используются для создания условий для овладения корзиной. Чтобы приносить пользу команде, каждый игрок должен уметь метко поражать корзину [10].

Эффективность и точность броска в корзину определяется главным образом рациональной техникой, а так же физиологическими и психологическими способностями игрока, такими как стабильность и управляемость движений, правильное чередование расслабления и напряжения мышц, сила и подвижность кистей рук, распределение усилий для вращения мяча в заключительной части броска и выбор оптимальной траектории полета.

Чтобы броски были результативны, нужно сосредоточить внимание на тщательном выполнении броска, направление зрения на корзину противника, неизменность зрительной оси «мяч-центр кольца» или «мяч-квадрат на щите» (при броске с отражением мяча от щита), положение равновесия. Баскетболист, перед броском, обязан оценить ситуацию на площадке, возможную интенсивность и способ противодействия опекающего защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты. Определив алгоритм действий и приняв решение, игроку нужно психологически настроиться на бросок так, чтобы уже ничто не повлияло на его уверенность и устойчивость движений. В завершающий момент броска необходимо расслабиться [6].

В бросках лучше всего придавать мячу вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, которая противоположна направлению полета, иначе говоря, обратное вращение. Мяч, который брошен с обратным вращением, будет более устойчивым в траектории и, ударяясь о щит, срезается практически вертикально вниз и с наибольшей вероятностью попадет в корзину. В бросках из-под щита используется вращение мяча вокруг вертикальной оси, позволяющее более свободно выбирать точку отражения от щита, и не ограничиваясь ее частью, расположенной

непосредственно под кольцом, полнее использовать пространство за щитом для прохода и броска. Броски со средних и дальних дистанций игроку целесообразней выполнять более сильной рукой. Броски вблизи корзины необходимо выполнять и правой, и левой рукой. Движение вслед, за своим броском для активной борьбы за отскок в случае промаха обязано стать неотъемлемой привычкой для каждого игрока [29].

В баскетболе принято выделять следующую классификацию бросков:

1. Бросок двумя руками от груди преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника.

2. Бросок двумя руками сверху целесообразно выполнять со средних дистанций при плотной опеке соперника.

3. Бросок двумя руками снизу выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаки кольца в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника.

4. Бросок двумя руками сверху вниз все чаще начинают использовать игроки высокого роста с отличной прыгучестью.

5. Бросок одной рукой от плеча распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций. Многие спортсмены используют его также в качестве штрафного броска.

6. Бросок одной рукой сверху используют чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита.

7. Бросок одной рукой сверху в прыжке (бросок в прыжке) – основное средство нападения в баскетболе.

8. бросок в прыжке с отклонением туловища назад применяется для атаки кольца с близких и средних расстояний при плотной опеке высокорослого защитника, обладающего хорошей прыгучестью.

9. Бросок одной рукой «крюком» часто используется центровыми игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии высокорослого защитника.

10. Бросок одной рукой снизу применяют примерно в тех же ситуациях, что и бросок двумя руками снизу в прыжке.

11. Добивание мяча. В ряде игровых положений, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины, у игрока нет времени для приземления с мячом, прицела и броска. В таких случаях следует добивать мяч в кольцо в прыжке двумя руками или одной [40].

Таким образом, рассмотрев классификацию бросков в кольцо видно, что они разнообразны по своей структуре. Однако, не зависимо от вида бросков к ним предъявляются следующие требования:

- бросок должен выполняться быстро;
- в исходном положении мяч необходимо удерживать близко к туловищу;
- если бросок совершается одной рукой, то необходимо направить локоть бросающей руки на корзину;
- мяч необходимо выпускать через указательный палец;
- бросок необходимо сопровождать рукой и кистью;
- необходимо постоянно удерживать взгляд на цели;
- нужно полностью сосредотачиваться на броске;
- бросок должен совершаться мягко и непринужденно;
- для сохранения равновесия необходимо параллельно удерживать плечи [23].

Рассмотрим более подробно методику обучения выполнению броска одной рукой от плеча с места. Используется бросок со средних и дальних позиций. Бросок выполняется с наименьшими колебаниями туловища по вертикали. Вперед на полшага выставляется одноименная с бросающей рукой нога. Мяч выносится из основной позиции в положении перед лицом. Рука, выполняющая бросок контролирует мяч сзади. Пальцы широко расставлены и поправлены вверх, тыльная сторона кисти обращена к лицу, левая рука поддерживает мяч снизу и убирается от мяча перед его выпуском из правой руки. Взгляд направлен на цель.

При выпускании мяча игрок последовательно разгибает звенья тела: колено, бедро, плечо, локоть, кисть разогнута до момента полного выпрямления всех звеньев, после чего она выполняет захлестывающее движение и слегка разворачивается наружу, мяч должен уйти с кончиков пальцев. После выпуска мяча игрок последовательно разгибает кисть, опускает локоть и плечо вниз [40].

Ниже представлены общие ошибки, совершаемые при бросках в корзину: неумение сосредоточить внимание на цели; слишком сильное вращение мяча; плохое равновесия тела; поспешность при выполнении броска; разведение локтей при выполнении броска; отсутствие сопровождения мяча; броски со слишком низкой или слишком высокой траекторией; держание мяча на ладони во время броска [25].

Еще одним видом броска в баскетболе является бросок с двух шагов одной рукой сверху в движении. Данный вид броска является наиболее эффективным приемом завершения атаки с близкого расстояния. Данный бросок выполняется одной рукой от плеча или от головы, в зависимости от индивидуальной техники бросающего, с правой стороны от кольца – правой рукой, с левой стороны соответственно левой рукой. Бросок может выполняться как после получения передачи от партнера, так и после ведения мяча.

Обучение броску одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении состоит в следующем:

1. Первым этапом обучения является объяснение и показ броска в полной координации учителем, а так же демонстрация фото и видео материалов по данному броску.

2. Вторым этапом является выполнение прыжка толчком одной ногой справа и слева от корзины после одного, двух шагов с места – имитация броска без мяча.



3. На третьем этапе выполняется аналогичное второму упражнению, но после предшествующего двухтактному ритму работы ног передвижения ходьбой или бегом.

4. На следующем этапе учащиеся выполняют имитацию броска с выпуском мяча вверх над собой после одного шага с места.

5. Далее идет выполнение броска учащимися в корзину после одного шага с места.

6. Схожее с предыдущим упражнением, но снимая мяч с вытянутой в сторону руки партнера с использованием двухтактного ритма работы ног.

7. Выполнение аналогичного предыдущему упражнению, но занимающийся снимает мяч с руки партнера в движении.

8. То же самое, но с ловлей мяча, слегка подброшенного партнером вверх.

9. Следующим этапом является выполнение приема в целом после встречного набрасывания мяча партнером снизу (передача выполняется практически из рук в руки).

10. На этом этапе обучения занимающиеся выполняют бросок в движении поочередно правой и левой рукой (справа и слева от корзины) после встречной передачи партнера с отскоком от пола.

11. Упражнение аналогично предыдущему, но выполнение броска происходит после получения встречной передачи по навесной и прямой траекториям.

12. Выполнение предыдущего упражнения, но варьируя скорость движения.

13. То же, что в п. 11, но с изменением направления движения игрока на корзину: под углом, прямо по направлению к щиту, параллельно щиту.

14. Выполнение броска с чередованием его вариаций и предшествующим обманным движением, уходом от условного соперника.

15. Выполнение бросков в движении при получении поступательной передачи партнера (то есть «на ход» игроку) или передачи сбоку.

16. Выполнение броска и его вариаций в личных и командных соревнованиях на результативность.

17. Выполнение данного броска в сочетании с другими игровыми действиями (по мере освоения техники игры).

18. Выполнение броска в сочетании с другими игровыми действиями, в условиях активного противодействия защитника, в учебных двухсторонних играх и игровых заданиях [40].

Таким образом, бросок одной рукой над головой (крюком) является очень эффективным способом выполнения броска в непосредственной близости от щита. Данный бросок выполняется, когда игрок получает мяч, находясь боком или спиной к корзине, при этом его опекает высокорослый защитник. Этот бросок может выполняться как с места, так и в движении.

*Обучение ведению мяча и приемам его овладения.*

Игроки должны освоить управление мячом без зрительного контроля, равноценно владеть правой и левой рукой, приобрести навыки асинхронно действовать ведущей рукой и ногами, овладеть разновидностями приемов ведения – высоким и низким ведением, ведением с изменением направления и темпа, с переводами. Овладение этими умениями необходимо сочетать с развитием способности ориентироваться при ведении мяча, оценивать ситуации и принимать решения. Поэтому с самого начала обучения приему и в процессе совершенствования его необходимо исключать зрительный контроль мяча.

На начальном этапе изучают ведение на месте и при прямолинейном движении. Основные ошибки здесь: неправильная стойка – прямые ноги, наклоненное туловище и опущенная к мячу голова; расслабленная кисть с сомкнутыми пальцами, «шлепающая» по мячу; неактивная работа руки в локтевом суставе. Поэтому все внимание следует сосредоточить на положении пальцев и закрепленной кисти на мяче, на резком силовом движении руки в локтевом суставе, на согнутом положении ног, прямом туловище и на взгляде, устремленном вперед [35].

Вначале используют подготовительные упражнения с одноразовыми ударами мяча в стену и в пол активным разгибанием предплечья. Затем эти приемы сочетают с принятием стойки и с передвижением приставными шагами вперед-назад, вправо-влево. После этого применяют многократные удары в пол правой и левой рукой стоя на месте, при беге на месте, с небольшими перемещениями в разные стороны. И наконец, выполняют передвижение с ведением мяча по прямой на различные расстояния, с варьированием места ударов мячом в пол при передвижении в зависимости от характера и темпа его. Далее внимание уделяют переходу на ведение мяча после ловли его в движении. Главное при этом – сочетание работы ног и своевременного удара мяча в пол без пробежек и замедления скорости бега. Одновременно изучают ведение по дугам и кругам, а также переводы мяча перед собой. Основное внимание уделяют работе кисти, месту удара мяча в пол и сочетают их с движением ног [3].

Совершенствуют ведение мяча, создавая условия, исключая возможность зрительного контроля за мячом, выполняя приемы на максимальных скоростях, затрудняя передвижения разными препятствиями, применяя агрессивное и превосходящее по числу защитников противодействие, специальный инвентарь, усложняющий ведение.

Обучение приемам овладения мячом начинают с освоения вырывания мяча. Обучая вырыванию, необходимо, прежде всего, обращать особое внимание на устойчивую стойку и недопустимость ненадежного захвата мяча. Далее совершенствуют быстроту захвата и резкое движение руками стоя на месте и с предварительным сближением с нападающим.

Изучать выбивания мяча начинают с овладения выбиванием его из рук нападающего, стоящего на месте, а затем – выполняющего с ним «два шага» и прыжок. В обоих случаях осваивают короткое, быстрое движение руки, а также выбор момента, способа и силы выполнения приема.

Затем осваивают выбивание при ведении мяча. Первоначально овладевают сближением с нападающим подстраиванием к темпу его

действий, положением ног при касании мяча, а затем быстрым движением руки и последующим рывком к мячу [24].

Таким образом, особенности методики обучения школьников игре в баскетбол заключаются в том, что главное место в обучении занимает не только развитие физических и моральных качеств, но и формирование специальных умений и навыков, которыми учащиеся должны владеть в значительной мере. Занимающиеся должны научиться рационально пользоваться приобретенными навыками, опираясь на знания и умения. В начале технику изучают отдельно по приемам. В дальнейшем изолированные приемы объединяют в игровые действия, в которые могут входить два и более разных приемов. Изучая любой прием техники или тактическое взаимодействие, необходимо последовательно переходить от одних педагогических задач к другим, основываясь на физиологической природе формирования двигательных навыков [41]. Основное внимание в обучении школьников игре в баскетбол направлено на воспитание осознанного восприятия и выполнения двигательных действий, на формирование четкости при выполнении наиболее существенных элементов движения. В этом и заключаются особенности методики обучения игре в баскетбол.

#### **1.4. Техническая и тактическая подготовка школьников игре в баскетбол**

Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении осуществляют одновременно с изучением соответствующих приемов техники. Первоочередная задача – формирование умения анализировать ситуации и выбирать соответствующие каждому игровому моменту действия и способы их реализации.

Индивидуальные тактические действия в нападении изучают в следующей последовательности:

- а) без мяча – выбор места и освобождение от защитников;

б) с мячом – рациональное использование ловли и передач мяча, ведения, бросков мяча в корзину, финтов и сочетаний приемов [35].

Изучая выбор места и действия для освобождения от защитника, игроки должны овладеть умением изменять позицию в отношении своего защитника, определять наиболее эффективные направления, способ, интенсивность и момент передвижения, соотносить передвижения с позициями партнеров. При овладении действиями с мячом занимающиеся, прежде всего, учатся быстро выбирать рациональные приемы и своевременно изменять их в зависимости от ситуации.

В упражнениях точно моделируют ситуации для применения одного приема, а затем нескольких. С этой целью партнерам, оказывающим в упражнениях сопротивление, предлагают постепенно усложняющиеся задания.

Обучение приемам техники и индивидуальным защитным действиям начинают после того, как игроки овладели теми приемами нападения, против которых они направлены. Обучение начинают со знакомства со стойкой защитника, способами его передвижения и тактического использования этих приемов в разных ситуациях. Далее игроки изучают приемы и действия при отборе мяча при вырывании, выбивании, перехватывании и накрывании, а также использование их в качестве финтов [15].

При изучении системы нападения целесообразна следующая последовательность овладения вариантами командных взаимодействий:

1) быстрый прорыв игроками первого эшелона с взаимодействиями по центру площадки; позиционное нападение с одним центровым игроком;

2) быстрый прорыв игроками первого эшелона с взаимодействиями вдоль боковой линии; позиционное нападение с двумя центровыми игроками;

3) эшелонированный быстрый прорыв; комбинационное позиционное нападение [8].

Поэтапное овладение командными действиями в нападении ведется в процессе последовательного изучения групповых взаимодействий, единых для обеих тактических систем. Различие состоит лишь в характере их реализации – площади перемещения, быстроты и частоты повторения в одной атаке, характера сопротивления защитников.

Последовательность изучения основных групповых действий такова: взаимодействие в условиях превосходства нападающих над защитниками двух нападающих против одного защитника («отдал и вышел»); трех нападающих против двух защитников (в треугольнике); взаимодействия двух и трех при равенстве соперников с встречным передвижением, со скрестными выходами, с одиночными заслонами (пассивными и активными), с групповыми заслонами (сдвоенными и повторными) [37].

Обучение системе позиционного нападения начинается с теоретического разбора системы и действий игроков на каждой позиции. После этого используют упражнения и подвижные игры, приучающие игроков к согласованной смене позиций. При этом вначале применяют взаимодействия двух партнеров с передачей мяча – «отдал и вышел» и взаимодействия при встречном передвижении, далее – взаимодействия трех игроков скрестный выход, «малая восьмерка». После этого игроки изучают смену позиций при использовании простых (одиночных) и сложных (повторных и сдвоенных) заслонов. При освоении всех взаимодействий на первом этапе обязательно поочередное выполнение их разными звеньями команды, а затем одновременное изменение позиций игроками, действующими с мячом и без мяча.

Разновидности позиционного нападения изучают в следующей последовательности:

- 1) позиционное нападение через одного центрального игрока: взаимодействия с центровым, располагающимся перед линией штрафного броска; взаимодействия с центровым, располагающимся сбоку области штрафного броска;

2) позиционное нападение через двух центровых игроков: взаимодействия с двумя центровыми игроками, располагающимися на разных позициях; взаимодействия с двумя центровыми игроками, располагающимися в одной позиции;

3) комбинационное позиционное нападение: взаимодействия с последовательным использованием группами игроков комбинаций; взаимодействия с одновременным участием в комбинациях всех пяти игроков команды [29].

При изучении нападения через центровых игроков в первую очередь необходимо овладеть взаимодействиями с ним одного партнера, а затем – двух и трех. Первоначально все игроки действуют и в роли центровых, и в роли их партнеров. Исполняющие функции центрального вначале выводят взаимодействующих с ними игроков на завершающий бросок с помощью передач мяча, каждый раз, активно участвуя в ловле его от щита (независимо от попадания в корзину). Далее завершающие броски выполняет сам центровой после первой передачи от партнера, затем после обратной передачи от него, предварительно вернув ему мяч.

Упражнения, способствующие совершенствованию усвоенных технических и тактических приемов, подбирают с таким расчетом, чтобы их сложность все время увеличивалась. Успешно проходят упражнения, особенно в 5-7 классах, в форме эстафет, подвижных и учебных игр, которые должны включать в себя изучаемый материал по технике и тактике. Для лучшего усвоения материала на каждом уроке повторяют ранее изученные приемы до тех пор, пока они не будут прочно закреплены. Длительное выполнение одних и тех же приемов в однообразно построенных упражнениях утомляет учащихся. Чтобы поддержать высокую эмоциональность, следует изменить условия выполнения упражнения, исходное положение, использовать комплексные упражнения, в которых сочетаются ранее изученные приемы с новыми, применять соревновательный метод (кто лучше, точнее, быстрее) [26].

Техника в спортивных играх всегда служит осуществлению тактического замысла.

Для совершенствования школьников в правильном подборе и использовании технических приемов, соответствующих определенному тактическому плану, можно рекомендовать следующие практически апробированные методы [28]:

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

Совершенствование в технике с точки зрения гибкого ее изменения в зависимости от внешних условий важный раздел в подготовке баскетболиста к ответственным состязаниям.

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

2. Введение в упражнения условного противника, оказывающего сопротивление ограниченной, последовательно возрастающей интенсивности.

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

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

Имеет смысл ограничиться двумя степенями интенсивности сопротивления: пассивным и активным, прибегая к дополнительному



дифференцированию в особых случаях индивидуального подхода к занимающимся.

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

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

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

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

## **Глава 2. Организация, контингент и методы исследования**

### **2.1. Организация и контингент исследования**

Данное исследование было проведено в период с января по май 2018 года и состояло из следующих этапов:

На первом этапе исследования, для определения проблемы были изучены литературные источники, была сформирована гипотеза, определен контингент исследования.

На втором этапе исследования нами были определены методы исследования.

Третий этап исследования включал в себя организацию и проведение педагогического эксперимента. Для этого, нами была определена контрольная и экспериментальная группа исследования, а также видоизменялась методика обучения игре в баскетбол, с учетом специфики преподавания физической культуры в малокомплектной сельской школе.

Данный период проведения исследования был выбран не случайно. Причина заключается в том, что в 5-6 классах обучение игре в баскетбол проходит в 1,3 и 4 четвертях учебного года.

В качестве базы исследования была выбрана малокомплектная МБОУ Куячинская СОШ.

Для исследования были выбраны учащиеся 5-6 классов. Общая численность учащихся составила 10 человек, по 5 учащихся в контрольной и экспериментальной группе (5 девочек и 5 мальчиков).

### **2.2. Методы исследования**

Целью исследования было разработать и оценить эффективность методики обучения игре в баскетбол учащихся 5-6 классов малокомплектной сельской школы.

В качестве методов исследования были использованы:

*Теоретический анализ научной, методической и специальной литературы по теме исследования.*

По итогам проведенного анализа было дано представление о состоянии исследуемой темы, обобщены имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающиеся вопросов методики обучения игре в баскетбол, в том числе в малокомплектной школе.

*Педагогический эксперимент.*

Данный педагогический эксперимент был организован и проводился на уроках и в рамках внеурочной деятельности с учащимися 5-6 классов на базе малокомплектной МБОУ Куячинская СОШ.

Как в контрольной, так и в экспериментальной группах занятия проводились 3 раза в неделю. Учащиеся контрольной группы занимались по методике, которая была предложена педагогом по физической культуре. По данной методике, большее время было уделено на учебно-тренировочную игру.

С учащимися экспериментальной группы были проведены занятия по модифицированной методике, в ходе которой применялись легкоатлетические упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, а также упражнения с использованием снарядов (набивных мячей, скакалок, гимнастических скамеек и пр.), с партнерами и с отягощениями.

Продолжительность эксперимента составила 6 месяцев. В начале и в конце эксперимента проводилось тестирование, по итогам которого была установлена эффективность усовершенствованной методики обучения игры в баскетбол, направленной на развитие скоростно-силовых качеств учащихся.

*Контрольные испытания.*

Для проведения контрольных испытаний на этапах педагогического эксперимента применялись контрольные тесты, направленные на измерение скоростно-силовых качеств учащихся 5-6 классов, применяемые в программе В.И. Ляха.

### *1. Высота подскока.*

Для проведения данного теста применялся «экран прыгучести», при помощи которого можно провести измерение высоты подъема общего центра тяжести при прыжке, выполняемом вверх толчком при помощи двух ног. Для этого устанавливают ленту темного цвета с помощью длинного шнура, идущего от потолка к стене через три крюка, к вертикали. Лента должна быть подвешена так, чтобы линии были параллельными поверхности площадки. Для выполнения данного теста применялось стандартное устройство с большим диапазоном показателей.

Чтобы определить высоту прыжка учащемуся необходимо встать боком к стене и поднять ту же руку вверх, после чего отмечается деление, которого он коснулся. Далее, учащийся стоит на всей ступне, из полуприседа со взмахом рук должен выпрыгнуть вверх и дотронуться до измерительного устройства. После чего отмечается деление, которого он коснулся. При этом выполнение отталкивания и приземления должны быть в пределах квадрата 50\*50 см и не выходить за его рамки. Результат определяют в сантиметрах, по разности между последним показателем и первым. На выполнение данного теста отводится 3 попытки. По итогам засчитывают наилучший результат [41].

### *2. Прыжок в длину с места.*

Отмечалась контрольная линия, на которую должен встать учащийся, справа от нее лежала измерительная линия. Учащийся не должен заступать носками за контрольную линию. Отталкиваясь двумя ногами со взмахом рук, учащимся выполняется прыжок в длину. Результат измеряют в сантиметрах по точке приземления пятками. На данный тест отводится 3 попытки, засчитывается результат лучшей попытки [46].

### *3. Бег 60 метров.*

Старт осуществлялся с положения низкого старта. Учащийся должен максимально быстро пробежать расстояние 60 м. Результат определяется при

помощи секундомера. Точность до 0,1 сек. На выполнение теста дают 2 попытки. По итогу засчитывается лучший результат [46].

*5. Подтягивание на перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре (девочки).*

Подтягивание на перекладине осуществлялось из положения виса хватом сверху на ширине плеч. При этом ноги не касались пола. Находясь в исходном положении, давалась команда можно. Сгибание рук необходимо было выполнить до такого положения, в котором подбородок пересекал бы перекладину. После чего испытуемый должен был выпрямить руки полностью и опуститься в исходное положение. Данное упражнение повторялось возможное количество раз. При этом, подтягиваться при помощи рывков и раскачивания было запрещено.

Для выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа испытуемому, необходимо было принять исходное положение на полу. Выполняя данное упражнение туловище испытуемого должно быть выпрямлено. Учитывалось количество полных выпрямлений рук после их сгибания до касания грудью пола [46].

*6. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сидя.*

На полу мелом проводилась линия. Учащийся садился так, чтобы пятки оказались на линии. Расстояние между пятками 20-30 сантиметров, ноги слегка согнуты, ступни вертикальны. Выполняется наклон туловища назад, мяч в руках над головой. Выпрямляя туловище выполнить бросок мяча из-за головы. Расстояние измеряется в сантиметрах от линии до точки соприкосновения мяча с поверхностью. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет [46].

*7. Прыжки через скакалку.*

При выполнении этого упражнения учитывалось количество выполненных прыжков за 15 сек. При задевании ногами скакалки и вынужденной остановке учащийся продолжал прыжки. Учитывалось общее

количество прыжков, выполненное за указанное время. Давалась одна попытка [46].

### **2.3. Особенности методики обучения игре баскетбол учащихся 5-6 классов малокомплектной сельской школы**

Малокомплектная сельская школа – это школа без параллельных классов, с небольшим количеством учеников.

В «Педагогическом энциклопедическом словаре» малокомплектной называется школа, насчитывающая менее 15 учеников. Появление этого типа школ у нас обусловлено неравномерностью расселения людей на территории страны. Раньше малокомплектные школы открывались только в небольших поселках, временных поселениях, городках, но в последнее время в связи с уменьшением рождаемости и значительной миграцией населения они появляются даже в больших населенных пунктах.

Российская педагогическая энциклопедия приводит следующее определение малокомплектной школы: «Малокомплектная школа – школа без параллельных классов, с малым контингентом учащихся».

До начала 70-х годов XX в. термин «малокомплектная» применялся только к начальной школе, в которой учащиеся двух, трех, четырех классов объединялись в один класс – комплект, если в них вместе было менее 15 учеников. С классом – комплектом работал один учитель.

В 70-е годы в понятие малокомплектная школа начали включать неполные средние и средние школы с малой наполняемостью классов. Предпринимались попытки дифференцировать название таких школ и классов, образующих её: «малые школы (классы)» (М.И. Зайкин, Е.Г. Осовский), «школы (классы) с малой наполняемостью» (Г.Ф.Суворова), «малочисленные школы (классы)» (С. Рогачев).

В соответствии с наиболее устоявшимися и общепризнанными в отечественной педагогике подходами к трактовке термина под

малокомплектной понимается школа, которую характеризует одна или несколько указанных особенностей:

- а) отсутствие параллельных классов;
- б) отсутствие одного или нескольких классов;
- в) объединение нескольких классов;
- г) безальтернативность образовательного пространства;
- д) отсутствие в социальной инфраструктуре отдаленных сельских округов других образовательных учреждений лишает ученика сельской школы возможностей дополнительного образования;
- е) малочисленность учительского состава;
- ж) полифункциональность деятельности сельского учителя.

В настоящий момент модернизация сельской малокомплектной школы связана, прежде всего, с введением новых Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС). Проблемы, связанные с внедрением ФГОС в малокомплектных школах, схожи. Это касается не только количества обучающихся, но и организационной формы учреждений, комплектования классов, географического расположения, системы обучения.

Можно выделить ряд проблем и трудностей при реализации ФГОС, с которыми столкнулись малочисленные школы:

1. Формирование универсальных учебных действий на совмещённых занятиях с несколькими классами одновременно по разным стандартам. Особым проблемным местом является формирование коммуникативных и регулятивных умений, становление которых менее всего связано с содержанием предметного материала и логикой его преобразования. Для этого требуется использование разных ситуаций взаимодействия между учащимися, а наполняемость классов делает невозможным использование многих форм работы, принятых в классно-урочной системе.

2. Организация внеурочной деятельности. По федеральному стандарту на реализацию внеаудиторной деятельности еженедельно во всех школах выделено 10 часов на класс. Учащиеся могут выбрать для себя одно из пяти

направлений. Труднодоступные школы зачастую лишены такой возможности, так как организация дополнительного образования требует наличия в штате узких специалистов, чего зачастую не бывает.

3. Проблема малокомплектных школ с введением данного стандарта заключается в недостатке количества кадров. Часто приходится слышать о том, что педагоги малокомплектных школ преподают предметы не по специальности. Также постоянно ставится вопрос о текучести кадров. Причина в низком социальном статусе профессии педагога.

Значительное влияние на малокомплектные сельские школы оказывает существенно повысившийся уровень развития образовательных методик, в том числе на основе новых информационно-коммуникационных разработок. Все это, очевидно, может содействовать выявлению новой положительной роли малокомплектной школы в целом и, несомненно, является актуальным для решения проблем сельских школ, как отдельных регионов, так и России в целом.

Малокомплектные школы имеют определённые преимущества. Главное – небольшое число учеников в школе, малая наполняемость классов. Если правильно использовать это преимущество, то учитель будет иметь прекрасную возможность в учебно-воспитательном процессе, дойти до каждого ученика. Второе преимущество школа с 20-30 учениками напоминает большую семью. Отношение между педагогами и учениками здесь ближе и теплее, чем в больших коллективах. Поэтому исключаются возможности для крупного хулиганства, других правонарушений, характерных для больших школ, каждого здесь знают, любят, все друг другу верят и помогают, дети развиваются в разновозрастном коллективе, отличаются дружелюбием, открытостью, коммуникативностью.

Однако эти преимущества становятся действенным фактором лишь при хорошей организации учебно-воспитательного процесса, а именно при учете развития детей; психологической готовности учителя к одновременному проведению занятий по смежным предметам с учащимися сразу 2-3 классов;



педагогической целесообразностью организации уроков и владение методикой работы с малым числом учащихся с разноуровневой подготовленностью и различными способностями.

Таким образом, в настоящее время в России малокомплектная сельская школа становится важным социальным фактором и обладает рядом преимуществ перед обычной школой.

Исходя из представленной выше информации нами была усовершенствована методика обучения игры в баскетбол для учащихся 5-6 классов малокомплектной сельской школы.

Проведя анализ методик обучения игре в баскетбол различных авторов, таких как: А.М. Грасиса [18], Д.И. Нестеровского [35], Ю.М. Портнова [5], Ю.Д. Железняк [24], нами были отобраны наиболее эффективные, с точки зрения теории и практики физического воспитания, и оказывающие благоприятное влияние на здоровье учащихся.

В состав усовершенствованной методики обучения игре в баскетбол в малокомплектной сельской школе вошли разнообразные упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Тренировки проводились во внеурочное время в спортивном зале школы. Тренировочный процесс был выстроен таким образом, что на каждой тренировке шло развитие не одного какого-то качества, а нескольких физических качеств одновременно. Так, когда на тренировке шло целенаправленное развитие скоростно-силовых качеств, то учащиеся выполняли 4-5 упражнений из усовершенствованной методики. Помимо этих упражнений они выполняли 1-2 упражнения на развитие другого качества. А когда на тренировочном занятии шло развитие, к примеру, скоростных способностей, то к этим упражнениям добавлялись 1-2 упражнения на развитие прыгучести.

Таким образом, усовершенствованная методика является целенаправленной на развитие скоростно-силовых качеств и отличается многообразием предложенных упражнений, что в свою очередь позволяет

одновременно повысить интерес учащихся и мотивацию к выполнению предложенных упражнений.

Для воспитания прыгучести применяются следующие методы: интервальный; повторный; игровой; кругов.

Одним из эффективных упражнений, направленных на развитие прыгучести являются динамические упражнения, которые выполняются с небольшими отягощениями (надеваются на голень, бедро, руки). В качестве таких упражнений применяют прыжки через скакалку, выпрыгивания из приседа, вверх после прыжка с высоты 40-50 см и пр. Необходимо помнить, что прыгучесть можно улучшить, только если будут совершенствоваться быстрота и сила.

В состав программы для учащихся экспериментальной группы, направленной на развитие скоростно-силовых качеств были включены разнообразные упражнения, благодаря чему у учащихся возрос интерес к занятиям и мотивация выполнения предложенных упражнений. Некоторые упражнения были технически сложные, так как их надо было правильно исполнять, и они были связаны с повышенными физическими нагрузками. К примеру, беговые и прыжковые упражнения давались при затрудненных условиях отталкивания от поверхности, для этого применялся песок и гимнастические маты [1]. Благодаря использованию таких условий учащиеся применяли больше усилий, чем обычно. А значит потом, когда они отталкивались в игре от твердой поверхности, ими применялись те же усилия, что и при отталкивании от матов и песка. Таким образом, прыжок становился выше.

Кроме того, в тренировочном процессе использовалось задание для удержания максимальной высоты прыжка в течение определенного времени. Для этого применялись упражнения с доставанием каких-либо предметов (щит, сетка и пр.). Осуществляя каждую следующую попытку, учащийся должен стараться дотянуться выше, чем при выполнении задания в предыдущий раз.

Применялись силовые упражнения: полуприседание и подъем на носки с партнером на плечах. Данное упражнение способствует развитию силы мышц ног. Упражнение это является актуальным, так как все прыжки под кольцом в игре выполняют из положения полуприседа.

Итак, исходя из всего выше сказанного для учащихся экспериментальной группы был подобран следующий комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств (таблица 1).

Таблица 1

**Методика применения упражнений, направленных для развития скоростно-силовых качеств**

Вид упражнения	Количество повторений	Время отдыха	Этап занятия
1	2	3	4
Прыжок с разбега до баскетбольного щита или сетки толчком одной ногой	10-12 раз	30 сек.	Основной
Прыжок через скамейки левым и правым боком, продвигаясь вдоль скамеек.	2-3 серии прыжков	30 сек.	Основной
Прыжки через скакалку разными способами.	Не менее 2 минут	30 сек.	Разминка
Полуприседание с партнером на плечах.	20 повторений по 2-3 серии	45 сек.	Основной
Подъем на носки с партнером на плечах.	20 раз по 3 серии	45 сек.	Основной
Запрыгивание на скамейку толчком двумя ногами	20 раз	30 сек.	Разминка
Запрыгивание на скамейку отталкиваясь одной ногой	15 раз	30 сек.	Основной
Беговые упражнения по прямой.	3-4 прямых по 20 метров	30 сек.	Разминка

## Продолжение таблицы 1

1	2	3	4
Выпрыгивание вверх с места из положения полуприседа с доставанием предмета.	15 раз	30 сек.	Основной
Прыжок с высоты, с последующим прыжком вверх.	10-15 раз	30 сек.	Заключительный
Бег и прыжки на гимнастических матах.	3 серии по 15-20 повторений	30 сек.	Заключительный
Прыжок на двух ногах.	3 серии по 20 раз	30 сек.	Заключительный
Прыжок на одной ноге с одновременным поднятием колена другой ноги до груди.	3 серии по 20 раз	30 сек.	Разминка

Рассмотрим более подробнее данный комплекс упражнений:

1. Прыжок с разбега до баскетбольного щита или сетки толчком одной ногой (с каждой неделей высота сетки или другого предмета должна возрастать на 5 см). Выполняется данное упражнение 10-12 раз, с отдыхом 30 сек.

2. Прыжок через скамейки (используется 4-5 скамеек) левым и правым боком, продвигаясь вдоль скамеек. Выполняется данное упражнение толчком двумя и одной ногой. Всего применяется 2-3 серии прыжков, с отдыхов 30 сек.

3. Прыжки через скакалку разными способами. Продолжительность данного упражнения не менее 2 минут.

4. Полуприседание с партнером на плечах. Выполняется упражнение у опоры, по 20 повторений 2-3 серии. На отдых отводится 45 сек.

5. Подъем на носки с партнером на плечах. Данное упражнение, как и предыдущее выполняется у опоры, по 20 раз 3 серии. На отдых также отводится 45 сек.

6. Запрыгивание на скамейку толчком двумя ногами – выполняется 20 раз. Запрыгивание на скамейку отталкиваясь одной ногой – выполняется 15 раз. Отдых составляет 30 сек.

7. Выпрыгивание вверх с места из положения полуприседа с доставанием предмета. Данное упражнение выполняется 15 раз, с перерывом на отдых в 30 сек.

8. Прыжок с высоты, с последующим прыжком вверх. Выполнить данное упражнение надо не менее 10-15 раз. На отдых 30 сек.

9. Беговые упражнения по прямой. Данное упражнение необходимо выполнять во время разминки. 3-4 прямых по 20 метров.

10. Бег и прыжки на гимнастических матах. Выполняется данное упражнение следующим образом: учащийся стоит на одной ноге, другая нога – бедро поднято вверх в небольшом наклоне, выполняет отталкивание от пола и достает опорной ногой до груди. Выполняется 3 серии по 15-20 повторений. На отдых отведено 30 сек.

11. Прыжок на двух ногах, при этом необходимо одновременно поднять колени до груди. Выполняется 3 серии по 20 раз. На отдых отводится 30 сек.

12. Прыжок на одной ноге с одновременным поднятием коленв другой ноги до груди. Выполняется также как и предыдущее упражнение, 3 серии по 20 раз.

Представленная методика была применена с учащимися экспериментальной группы следующим образом:

а) учащиеся выполняли по 4-5 упражнений из предложенных выше, для развития скоростно-силовых качеств. После чего выполняли 1-2 упражнения на развитие другого качества;

б) для того, что развивать у учащихся скоростные качества, к упражнениям, представленным выше в пункте «а», были добавлены 1-2 упражнения на развитие прыгучести.

Особенности применения данной методики в условиях малокомплектной сельской школы заключаются в том, что проводя тренировочный процесс с малым количеством разновозрастных учащихся, у педагога имеется возможность осуществить:

- индивидуальный подход к каждому учащемуся;
- личностно-ориентированный подход. Учащийся и педагог «слышат» друг друга;
- практическую направленность учебной деятельности учащихся.

Эти особенности позволяют организовать учебно-воспитательный процесс на высоком уровне. В результате учащиеся смогут овладеть необходимыми приемами и развить скоростно-силовые качества.

### **Глава 3. Исследование эффективности методики обучения игре баскетбол 5-6 классов малокомплектной сельской школе**

#### **3.1. Изучение уровня развития скоростно-силовых качеств учащихся 5-6 классов малокомплектной сельской школы, занимающихся баскетболом**

В процессе проведения педагогического эксперимента с испытуемыми контрольной и экспериментальной групп два раза проводились контрольные испытания, в начале исследования и после проведения формирующего этапа эксперимента.

В начале эксперимента при проведении контрольных испытаний были получены следующие результаты (таблица 2).

Таблица 2

#### **Результаты исследования уровня развития скоростно-силовых качеств учащихся в контрольной и экспериментальной группах в начале эксперимента**

Тесты	Группа (M±m)	
	Контрольная	Экспериментальная
Высота подскока, см.	34,2±5,6	34,3±5,8
Прыжок в длину с места, см.	136,2±3,25	137,0±2,09
Бег 60 метров, сек.	11,20±0,03	11,10±0,04
Подтягивание на перекладине (мал.), кол-во раз	3,0±0,4	3,0±0,3
Сгибание и разгибание рук в упоре (дев.), кол-во раз	6,0±0,9	6,0±1,0
Бросок набивного мяча (1 кг.) из положения сидя, см.	259,0±10,3	258,0±14,5
Прыжки через скакалку, кол-во раз	33,1±3,0	33,0±5,3

Исходя из выше полученных результатов контрольного тестирования, был сделан вывод, что показатели скоростно-силовых качеств у учащихся обеих групп до начала эксперимента находились на одном и том же уровне.

### 3.2. Результаты эффективности разработанной методики обучения игре в баскетбол учащихся 5-6 классов в малокомплектной сельской школе

После того, как было проведено исследование уровня развития скоростно-силовых качеств, учащиеся контрольной группы занимались по обычной программе, которая была предложена преподавателем физической культуры, а с учащимися экспериментальной группы занятия проводились по модифицированной нами методике, направленной на эффективное развитие скоростно-силовых качеств.

После окончания формирующего этапа эксперимента, было повторно проведено тестирование, основной целью которого было определить эффективность предложенной нами методики обучения игре в баскетбол, направленной на развитие скоростно-силовых качеств учащихся.

При выполнении теста «Высота подскока» результаты экспериментальной группы были выше, чем у контрольной группы (рис. 1). Так, в контрольной группе результаты теста составили  $35,3 \pm 6,5$  см, а в экспериментальной –  $38,9 \pm 6,2$  см.

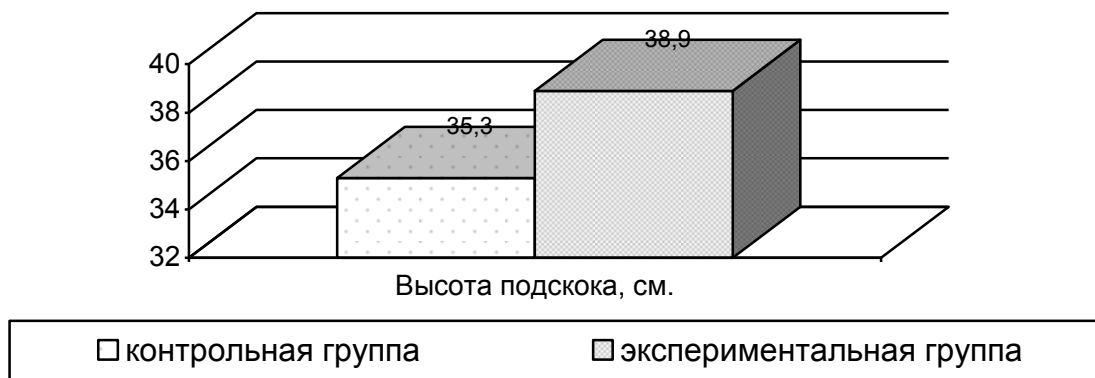


Рис. 1. Результаты теста «Высота подскока» в контрольной и экспериментальной группах в конце эксперимента



По итогам теста «Прыжок в длину с места» учащиеся контрольной группы показали результат  $140,0 \pm 10,6$  см, а учащиеся экспериментальной группы на 24 см лучше –  $164,0 \pm 7,3$  см соответственно. На рисунке 2 наглядно представлены результаты теста.

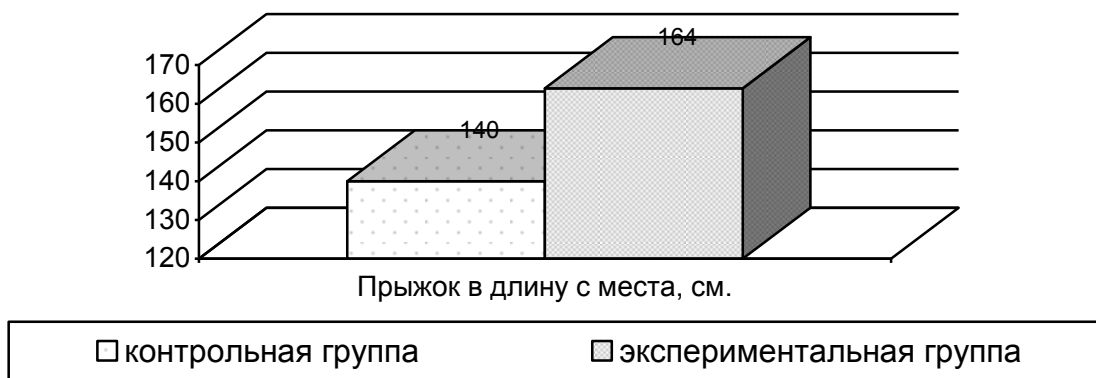


Рис. 2. Результаты теста «Прыжок в длину с места» в конце эксперимента

При выполнении теста «Бег на 60 м» в контрольной группе учащиеся показали результат  $11,00 \pm 0,03$  сек., а в экспериментальной группе данный результат составил  $10,00 \pm 0,05$  сек. На рисунке 3 наглядно представлены результаты теста «Бег на 60 м».

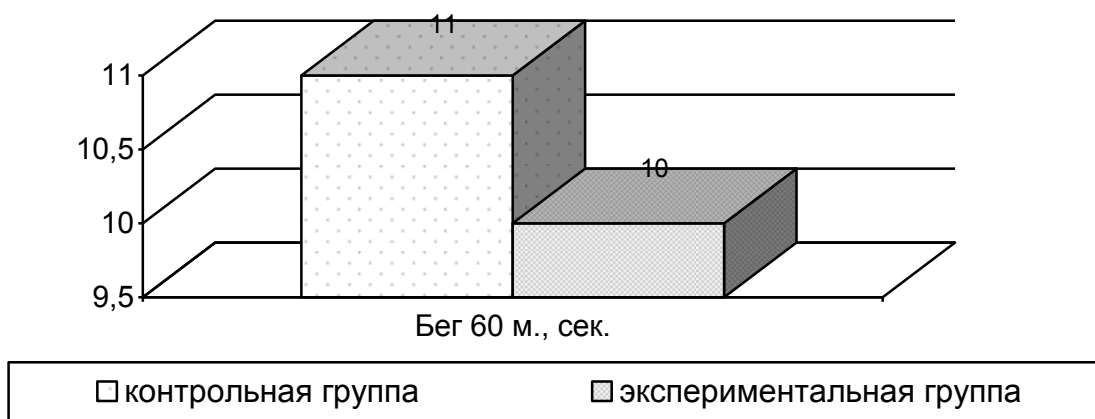


Рис. 3. Результаты теста «Бег 60 метров» в конце эксперимента

При выполнении теста «Подтягивание на перекладине» среди мальчиков результаты экспериментальной группы были выше, чем у контрольной группы (рис. 4). Так, в контрольной группе результаты теста

остались на прежнем уровне и составили –  $5,0\pm 0,6$  раз, а в экспериментальной данный показатель улучшился и составил –  $7,0\pm 0,3$  раз.

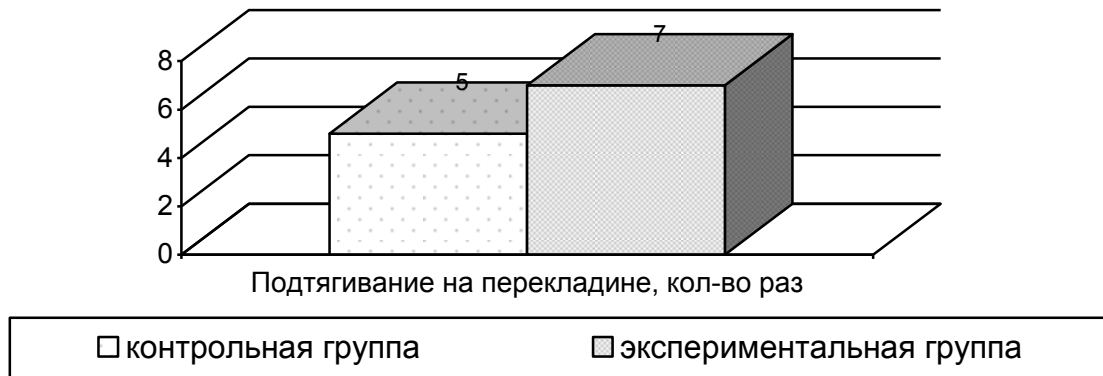


Рис. 4. Результаты теста «Подтягивание на перекладине» среди мальчиков в контрольной и экспериментальной группах в конце эксперимента

По итогам теста «Сгибание разгибание рук в упоре» среди девочек, у учащихся контрольной группы результат составил  $7,0\pm 0,9$  раз, а у учащихся экспериментальной группы  $12,0\pm 1,4$  раз. На рисунке 5 наглядно представлены результаты теста.

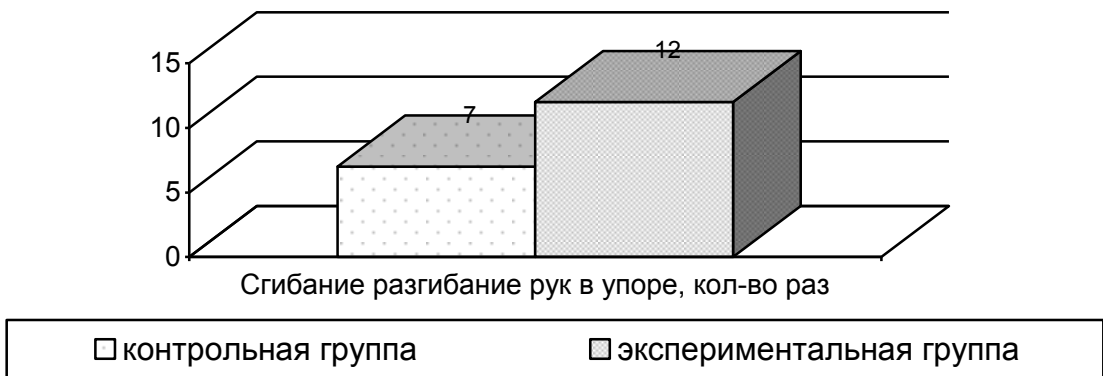


Рис. 5. Результаты теста «Сгибание разгибание рук в упоре» среди девочек в конце эксперимента

При выполнении теста «Бросок набивного мяча» в контрольной группе учащиеся показали результат  $262,0\pm 15,0$  см., а в экспериментальной группе данный результат составил  $301,0\pm 13,9$  см. На рисунке 6 наглядно представлены результаты теста «Бросок набивного мяча».

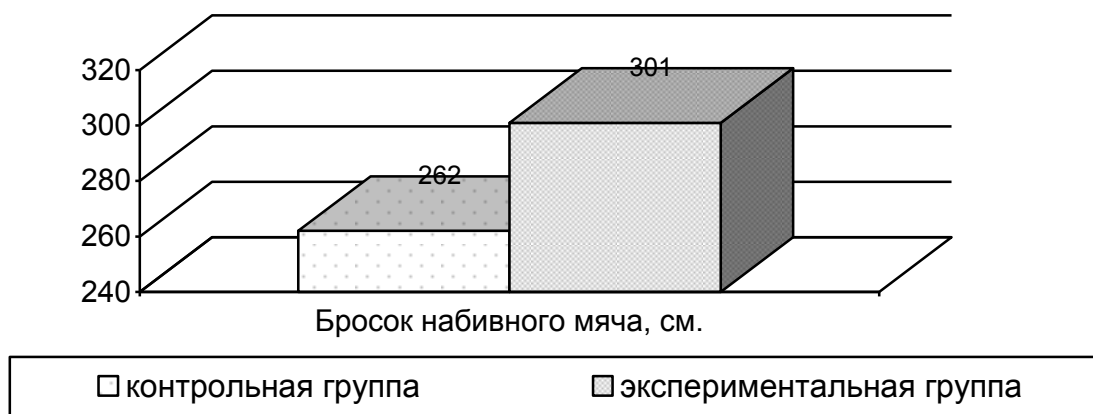


Рис. 6. Результаты теста «Бросок набивного мяча» в конце эксперимента

По итогам теста «Прыжки через скакалку» учащиеся контрольной группы показали результат –  $35,0 \pm 1,3$  раз, а учащиеся экспериментальной группы  $44,0 \pm 2,4$  раза. На рисунке 7 наглядно представлены результаты теста.

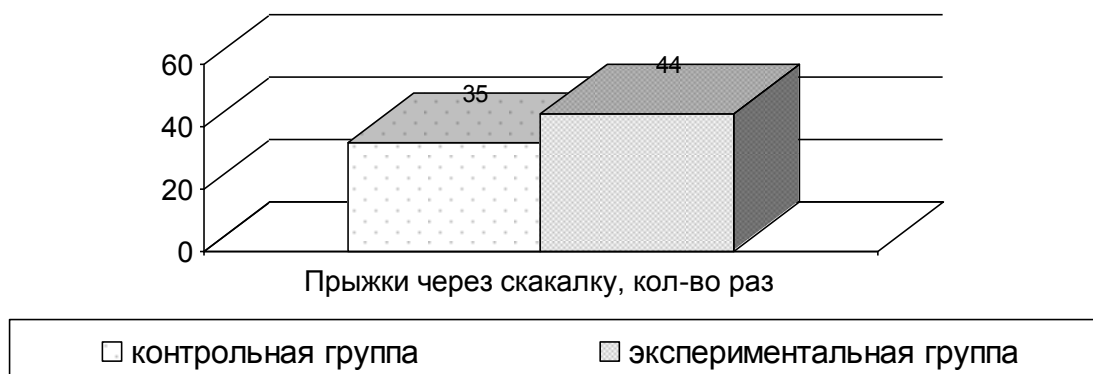


Рис. 7. Результаты теста «Прыжки через скакалку» среди девочек в конце эксперимента

Таким образом, по данным представленным на рисунках 1-7 видно, что показатели уровня скоростно-силовых способностей у учащихся контрольной и экспериментальной группы отличаются от первоначальных показателей, но если сравнивать результаты показателей учащихся экспериментальной группы в начале и в конце исследования, то эти результаты отличаются значительно.

При выполнении теста «Высота подскока» в начале эксперимента у учащихся экспериментальной группы был получен результат  $34,3 \pm 5,8$  см, а

уже в конце эксперимента данный результат улучшился почти на 5 см и составил  $38,9 \pm 6,2$  см.

По результатам теста «Прыжок в длину с места» показатели также улучшились. Прирост составил 27 см и в конце исследования был равен  $164,0 \pm 7,3$  см.

Результаты теста «Бег на 60 м» улучшились на 1,1 сек и в конце исследования были равны  $10,00 \pm 0,05$  сек (в начале исследования данный показатель был равен  $11,10 \pm 0,04$  сек.).

При выполнении теста «Потягивание на перекладине» в начале эксперимента у мальчиков экспериментальной группы был получен результат –  $3,0 \pm 0,3$  раз, а уже в конце данный результат улучшился на 4 раза и составил  $7,0 \pm 0,3$  подтягиваний соответственно.

По результатам теста «Сгибание разгибание рук в упоре» среди девочек показатели также улучшились. Прирост составил 6 раз и в конце исследования был равен  $12 \pm 1,4$  сгибаниям/разгибаниям.

Результаты теста «Бросок набивного мяча» улучшились на 43 см и в конце исследования составили  $301,0 \pm 13,9$  см. (в начале исследования данный показатель был равен  $258,0 \pm 14,5$  см.).

По итогам теста «Прыжки через скакалку» показатели также улучшились. Прирост составил 11 прыжков и в конце исследования был равен –  $44,0 \pm 2,4$ .

Исходя из всего выше сказанного, был сделан следующий вывод: результаты экспериментальной группы по итогам педагогического эксперимента значительно улучшились, более чем в контрольной группе. Таким образом, модифицированная нами методика обучения игре в баскетбол в 5-6 классах в малокомплектной сельской школе, направленная на развитие скоростно-силовых качеств является эффективной.

В состав данной методики входило много разнообразных упражнений, которые были выбраны с учетом развития скоростно-силовых качеств учащихся. Благодаря такому разнообразию упражнений, применяемых на

тренировочных занятиях с учащимися экспериментальной группы, у них проявлялся большой интерес к занятиям, а, следовательно, рос уровень из физических возможностей и мотивация к выполнению предложенных упражнений.

## Заключение

Баскетбол является одной из самых распространенных и любимых игр многих стран мира. Эта игра способствует всестороннему физическому развитию человека. В основе игры, на фоне постоянно меняющейся информации лежат активно выполняемые естественные движения: бег, прыжки, передачи, броски, ведение мяча и т. п. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Особенности методики обучения школьников игре в баскетбол заключаются в том, что главное место в обучении занимает не только развитие физических и моральных качеств, но и формирование специальных умений и навыков, которыми учащиеся должны владеть в значительной мере. Занимающиеся должны научиться рационально пользоваться приобретенными навыками, опираясь на знания и умения. Обучение техническому приему и индивидуальным тактическим действиям должно идти параллельно. В начале технику изучают отдельно по приемам. В дальнейшем изолированные приемы объединяют в игровые действия, в которые могут входить два и более разных приемов. Изучая любой прием техники или тактическое взаимодействие, необходимо последовательно переходить от одних педагогических задач к другим, основываясь на физиологической природе формирования двигательных навыков. Основное внимание в обучении школьников игре в баскетбол направлено на воспитание осознанного восприятия и выполнения двигательных действий, на формирование четкости при выполнении наиболее существенных

элементов движения. В этом и заключаются особенности методики обучения игре в баскетбол.

В практической части ВКР было проведено исследование, цель которого было разработать и апробировать методику обучения игры в баскетбол с учащимися 5-6 классов малокомплектной школы.

Малокомплектная начальная школа в силу своих специфических особенностей требует особых подходов к обновлению образовательного процесса в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

Специфические трудности малокомплектной школы обусловлены небольшим количеством учеников и социальной средой, которая далеко не всегда оказывает положительное влияние на процесс развития сельского ребенка. Учебный процесс в малокомплектной школе имеет ряд важнейших особенностей, которые обусловлены тем, что уроки в них проводит один учитель одновременно с двумя, тремя, а то и четырьмя классами в одном помещении.

Однако при имеющихся трудностях можно и нужно находить новые, более эффективные средства организации педагогического процесса (формы, методы, приемы обучения и воспитания), оптимально используя для этого все возможности, связанные со спецификой учебно-воспитательной работы в малокомплектной школе.

В связи с этим возникает необходимость в педагогических исследованиях, направленных на оптимизацию работы по физической культуре в малокомплектной сельской школе. Нами была разработана методика обучения игре в баскетбол учащихся 5-6 классов малокомплектной сельской школы и оценена ее эффективность.

На констатирующем этапе исследования нами было проведено контрольное тестирование, направленное на выявление уровня развития скоростно-силовых качеств учащихся. Для этого были проведены контрольные испытания оценивающие уровень развития скоростно-силовых качеств учащихся, занимающихся баскетболом.

На формирующем этапе исследования был проведен анализ методик обучения игре в баскетбол различных авторов: А.М. Грасиса [18], Д.И. Нестеровского [35], Ю.М. Портнова [5], Ю.Д. Железняк [24], после чего были отобраны наиболее эффективные, с точки зрения теории и практики физического воспитания и оказывающие благоприятное влияние на здоровье учащихся.

В состав усовершенствованной методики обучения игре в баскетбол в малокомплектной сельской школе вошли разнообразные упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Тренировки проводились во внеурочное время в спортивном зале школы.

Созданная усовершенствованная методика направлена на развитие скоростно-силовых качеств и отличается многообразием предложенных упражнений. Это позволило развивать физические качества учащихся и повысить мотивацию учащихся к занятиям. Главная особенность данной методики в условиях малокомплектной сельской школы – это возможность учителя уделить внимание каждому учащемуся, а значит повысить эффективность предложенных упражнений.

На контрольном этапе исследования применялось повторное тестирование уровня развития скоростно-силовых качеств учащихся контрольной и экспериментальной групп. По итогам проведенного эксперимента был сделан вывод о том, что представленная нами методика обучения игры в баскетбол учащихся 5-6 классов, является эффективной и ее использование возможно в учебно-воспитательном процессе при занятиях баскетболом в условиях малокомплектной сельской школы.



## Список использованной литературы

1. Атлетическая подготовка в межсезонье [Текст] / А.М. Грасис // Планета баскетбола. – 2010. - № 7. – С. 15-19.
2. Аулик, И.В. Как определить тренированность спортсмена [Текст]: учебник / И.В. Аулик. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 201 с.
3. Бальсевич, В.К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса [Текст] / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 9. – С. 20-21.
4. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении [Текст]: учебно-методическое пособие / Под ред. Д.П. Адейеми, О.Н. Сулейманова. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 40 с.
5. Баскетбол [Текст]: учебник для ВУЗов физической культуры / Под ред. Ю.М. Портного. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 309 с.
6. Баскетбол [Текст]: учебник для институтов физической культуры / Под ред. Н.В. Семашко. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 251 с.
7. Башкин, Г.С. Уроки по баскетболу [Текст]: методическое пособие / Г.С. Башкин. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 250 с.
8. Берговина, М.Л. Баскетбол: средства и методы обучения [Текст]: учебное пособие / М.Л. Берговина. – Сыктывкар: Изд-во Сыктывкарского гос. ун-та, 2011. – 112 с.
9. Бердинков, Г.И. Массовая физическая культура в ВУЗе [Текст]: учебное пособие. – М.: Высшая школа, 2014. – 240 с.
10. Бойко, В.И. Начальное обучение, правила соревнований и жесты судей в баскетболе [Текст]: учебное пособие / В.И. Бойко. – Чита, 2010. – 99 с.
11. Верхошанский, Ю.Р. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст]: методическое пособие / Ю.Р. Верхошанский. – М.: «ФиС», 2013. – 433 с.

12. *Виленский, М.Я.* Физическая культура. Рабочие программы. 5-9 классы [Текст]: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / М.Я. Виленский В.И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 104 с.
13. *Волков, В.М.* Тренеру о подростке [Текст]: учебник / В.М. Волков. – М.: ФиС, 2007. – 260 с.
14. *Волков, Л.В.* Теория и методика детского и юношеского спорта [Текст]: учебник / Л.В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2012. – 296 с.
15. *Гогунов, Е.Н.* Психология физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартыанов. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 347 с.
16. *Годик, М.А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок [Текст]: методическое пособие / М.А. Годик. – М.: ФиС, 2008. – 196 с.
17. *Гомельский, А.Я.* Баскетбол: секреты мастерства [Текст]: 1000 баскетбольных учреждений / А.Я. Гомельский. – М.: ФиС, 2007. – 120 с.
18. *Грасис, А.М.* Методика подготовки баскетболистов [Текст]: учебник / А.М. Грасис. – М.: Физическая культура и спорт, 2011. – 358 с.
19. *Грачев, О.К.* Физическая культура [Текст]: учебник / О.К. Грачев. – М.: ИКЦ «МарТ», 2005. – 464 с.
20. *Губа, В.П.* Теория и практика ранней ориентации в видах спорта [Текст]: монография / В.П. Губа. – М.: Сов. спорт, 2009. – 304 с.
21. *Демидов, В.М.* Опыт организации работ по улучшению двигательной подготовленности учеников [Текст] / В.М. Демидов // Физическая культура в школе. – 2010. – № 8. – С.18-23.
22. *Евсеев, Ю.И.* Физическая культура [Текст]: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – Р-на-Д: Феникс, 2007. – 214 с.
23. *Егер, К.Г.* Юным спортсменам о тренировке [Текст]: учебник / К.Г. Егер. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 256 с.

24. *Железняк, Ю.Д.* Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения [Текст]: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2013. – 520 с.
25. *Зельдович, Т.А.* Подготовка юных баскетболистов [Текст]: учебник / Т.А. Зельдович, С.А. Кераминас. – М.: Педагогика, 2006. – 114 с.
26. *Карпман, В.Л.* Исследование физической работоспособности у спортсменов [Текст]: учебно-методическое пособие / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 408 с.
27. *Кожевников, З.Я.* Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста [Текст]: учебное пособие / З.Я. Кожевников. – М.: Академия, 2010. – 75 с.
28. *Краузе, Д.* Баскетбол – навыки и упражнения [Текст]: пер. с англ. / Д. Краузе, Дон Мейер, Джерри Мейер. – М.: Астрель, 2013. – 211 с.
29. *Кудряшов, В.А.* Баскетбол в школе [Текст]: учебное пособие для учителей школ / В.А. Кудряшов, В.И. Рудаков. – СПб.: Питер, 2010. – 160 с.
30. *Линдберг, Ф.* Баскетбол. Игра и обучение [Текст]: учебно-практическое пособие / Ф. Линдберг. – М.: Академия, 2014. – 95 с.
31. *Лысенко, В.В.* Практикум по спортивной метрологии [Текст]: учебное пособие / В.В. Лысенко, Т.М. Михайлина, В.А. Долгова и др. – Краснодар: КГАФК, 2014. – 179 с.
32. *Лях, В.И.* Двигательные способности школьников [Текст]: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Терра-спорт, 2012. – 301 с.
33. *Матвеев, Л.П.* Теория и методика физического воспитания [Текст]: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 2013. – 543 с.
34. Настольная книга учителя физической культуры [Текст]: пособие для учителя / Под ред. проф. Л.Б. Кофмана. – М.: Академия, 2006. – 372 с.
35. *Нестеровский, Д.И.* Баскетбол: Теория и методика обучения [Текст]: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2011. – 336 с.

36. *Озолин, Н.Г.* Современная система спортивной тренировки [Текст]: учебное пособие / Н.Г. Озолин. – М.: ФиС, 2009. – 186 с.
37. Оценка двигательных и функциональных возможностей спортсменов [Текст]: учебник / Под ред. Булкина В.А. – Л.: ЛИНИФК, 2009. – 411 с.
38. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование [Текст]: учебное пособие для студентов высших пед. учебн. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2012. – 384 с.
39. *Прохорова, М.В.* Педагогика физической культуры [Текст]: учебник / М.В. Прохорова. – М.: Альянс, 2009. – 288 с.
40. *Пушкарева, А.М.* Совершенствование бросков в баскетболе [Текст]: учебно-методическое пособие / А.М. Пушкарева. – Ижевск: Из-во «Удмуртский университет», 2011. – 33 с.
41. *Рябцев, В.Н.* Комплексная оценка физической подготовленности по результатам контрольных упражнений [Текст] / В.Н. Рябцев, Д.С. Токер // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 4. – С. 33-35.
42. *Сальников, В.А.* Способности в сфере спортивной деятельности [Текст] / В.А. Сальников // Научные труды: Ежегодник. – Омск, СибГАФК, 2012. – 144 с.
43. *Саликов, А.Р.* Методика обучения технической подготовки юных баскетболистов [Текст] / А.Р. Саликов // Сборник материалов студенческой научно-практической конференции, 2015. – С. 189.
44. *Солонкин, А.А.* Развитие двигательных качеств [Текст]: сб. науч. тр. // А.А. Солонкин. – Смоленск: СГИФК, 2010. – № 7. – С. 66-67.
45. *Суслов, Ф.П.* Современная система спортивной подготовки [Текст]: учебное пособие / Ф.П. Суслов, В.Л. Сыч, В.Н. Шустин. – М.: СААМ, 2014. – 508 с.
46. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст]: пособие для учителя / под ред. В.И. Ляха. – М.: АСт, 1998. – 272 с.

47. *Холодов, Ж.К.* Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебно-методическое пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2009. – 480 с.

48. *Хрынин, В.А.* Играйте в баскетбол [Текст]: учебник / В.А. Хрынин. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 179 с.

49. *Шашурин, А.В.* Физическая подготовка [Текст]: учебник / А.В. Шашурин. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 403 с.