

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Кафедра теории и методики физической культуры**

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА В ПРОЦЕССЕ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК**

**Выпускная квалификационная работа**  
обучающегося по направлению подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование  
профиль Физическая культура  
заочной формы обучения, группы 02011453  
Тихоновой Алеси Вячеславовны

Научный руководитель  
к.п.н. Кадуцкая Л.А.

**БЕЛГОРОД 2018**

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| Введение.....  | 3  |
| Глава 1. Теоретико-методические основы подготовки юных баскетболисток .....                  | 5  |
| 1.1. Характеристика подготовки юных баскетболистов .....                                     | 5  |
| 1.2. Последовательность обучения техническим действиям в баскетболе .....                    | 13 |
| 1.3. Игра как универсальное средство в тренировке баскетболистов.....                        | 17 |
| Глава 2. Методы и организация исследования.....  | 21 |
| 2.1. Методы исследования.....  | 21 |
| 2.2. Организация исследования.....   | 23 |
| Глава 3. Анализ эффективности экспериментальной методики подготовки юных баскетболисток..... | 24 |
| 3.1. Характеристика экспериментальной методики.....  | 24 |
| 3.2. Анализ эффективности экспериментальной методики.....                                    | 33 |
| Выводы.....  | 38 |
| Список использованной литературы.....  | 39 |

## Введение

Одним из факторов, определяющих исход спортивного состязания баскетболисток, является эффективное выполнение игроками технических приемов (передач, бросков, ведения, овладение мячом, отскочившим от корзины, перехватов и выбивания мяча) (Данилов В.А., 1996).

В связи с повсеместным распространением мини-баскетбола становится очевидной актуальность проблемы содержания методики технической подготовки юных баскетболисток. Этот вид подготовки имеет первостепенное значение, как основа смыслового содержания спортивной подготовки (Анненков В.Н., 1991).

В процессе подготовки юных баскетболисток, особенно на начальном ее этапе обучению техническим действиям необходимо уделять достаточно внимания, однако в практике основной упор делается на физическую подготовку занимающихся.

Условием устранения этих недостатков, на наш взгляд, является поиск путей совершенствования методики технической подготовки юных баскетболисток, что определяет актуальность нашего исследования.

**Цель исследования** – совершенствовать и экспериментально проверить методику подготовки юных баскетболисток, занимающихся в школьной секции.

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс в школьной секции по баскетболу.

**Предмет исследования** – процесс подготовки юных баскетболисток.

Для достижения поставленной цели решались следующие **задачи**:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме подготовки юных баскетболисток.
2. Совершенствовать методику подготовки юных баскетболисток, занимающихся в школьной секции.
3. Выявить эффективность экспериментальной методики.

Для решения поставленных задач использовались следующие *методы исследования*:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Опрос (беседа).
3. Педагогическое наблюдение.
4. Контрольные испытания.
5. Педагогический эксперимент.
6. Методы математической статистики.

***Рабочая гипотеза.*** Предполагалось, что методика подготовки юных баскетболисток будет более эффективна, если в учебно-тренировочном процессе будут использоваться специальные подвижные игры.

***Новизна исследования*** заключается в получении новых фактических данных о подготовке юных баскетболисток, занимающихся в школьной секции.

***Практическая значимость*** определяется выявлением эффективности использования игрового метода в процессе подготовки баскетболисток в условиях школьной секции по баскетболу.

# **Глава 1. Теоретико-методические основы подготовки юных баскетболисток**

## **1.1. Характеристика подготовки юных баскетболистов**

Баскетбол является одной из самых распространенных и любимых игр многих стран мира. Эта игра способствует всестороннему физическому развитию человека.

Овладение техникой и тактикой игры, приобретение специальных знаний, осуществляется в процессе технико-тактической подготовки, ей принадлежит одно из центральных мест в общей структуре учебно-тренировочного процесса.

Технико-тактическая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, развития тактического мышления, творческих способностей [18].

Техника баскетбола включает в себя сложившуюся в процессе развития вида спорта совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные задачи.

Под термином «техника» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной приём, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения. На разных этапах развития баскетбола изменялось и совершенствовалось количество приёмов, способы их выполнения, критерии оценки. На перестройку арсенала оказывали влияние изменения правил игры, обогащение её тактики, повышение уровня других видов подготовки игроков.

Техника спортсмена на каждом этапе развития – это наиболее эффективное, апробированное практикой средство, которое даёт возможность игроку в рамках правил успешно действовать в сложных

ситуациях борьбы. Для того чтобы добиваться наилучших результатов в мгновенно складывающихся игровых положениях, баскетболист должен владеть всем богатством разнообразия технических приёмов, быстро и точно их выполнить.

При нынешнем развитии спортивных достижений выдающиеся показатели возможны только в результате правильной всесторонней технической подготовленности игроков, для чего необходимо:

В равной степени владеть всеми известными приёмами и всеми способами их выполнения. Такая необходимость возникает в связи с тем, что игра сильнейших баскетболистов характеризуется активными действиями и умением действовать внезапно в любой момент. Она протекает в очень быстром темпе, при постоянном изменении ситуации. Для решения конкретных задач в каждый момент необходимо владеть всеми основными приёмами игры;

Владеть игровыми действиями, состоящими из нескольких приёмов, сочетающихся между собой в различной последовательности. Основных приёмов техники не так много, но в баскетболе приёмы изолированно друг от друга не применяются. Все действия, выполняемые баскетболистом в игре, состоят из комплекса приёмов, по-разному сочетающихся между собой. Они называются игровыми действиями. Такие игровые действия весьма разнообразны и позволяют вести игру гибко, с учётом конкретной ситуации. Чем богаче и разнообразнее их комплекс, тем быстрее и эффективнее баскетболист сможет решать задачи, возникающие в игре. Владение техникой приёмов и игровых действий, состоящих из них – основа технического мастерства спортсменов;

Владеть комплексом приёмов, которыми в игре приходится наиболее часто пользоваться в связи с функциями, выполняемыми в команде. Для подлинного технического мастерства навыков владения приёмами 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 [11].

Совершенствовать такой комплекс приёмов можно только после того, как спортсмен овладеет основными приёмами, тем эффективней он сможет использовать свои индивидуальные качества при работе над специальным комплексом приёмов. Узость технической подготовки приводит к ограничению индивидуального комплекса приёмов, которыми владеет игрок, к снижению тактических возможностей и активности в игре.

Правильная начальная постановка техники, как и всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения высоких спортивных результатов. Овладение техникой игры в основном заканчивается в юношеском возрасте. С переходом в команды взрослых спортсменов техника совершенствуется и расширяется на базе улучшения общей технической подготовки. Мастерство достигается путём систематического и планомерного изучения всего разнообразия техники.

Безусловно, играть в баскетбол неизмеримо интереснее, чем выполнять тренировочные упражнения. И если бы можно было баскетболиста обучить техническим приёмам в игре, тренерам и забот бы не было. Но в том-то и дело, что одной игрой хорошего баскетболиста не вырастить. В матче спортсмен выполняет только те приёмы, которые он хорошо освоил. Вот и приходится обращаться к более скучным, но необходимым тренировочным упражнениям, в которых баскетболист сотни раз повторяет разучиваемый технический приём, закрепляет новые навыки.

В тренировочной работе с детьми необходимо придерживаться известной пословицы: «Повторение - мать учения». Все приёмы техники нужно повторять с ребятами на каждом занятии. Дело в том, что у юных баскетболистов навык непрочен. Стоит юному баскетболисту сделать перерыв в занятиях на 10-15 дней, как с ним придется начинать всё с начала.

Баскетбол, в отличие от многих других видов спорта, бесконечно богат разнообразными техническими приёмами. Чем выше класс баскетболиста, тем больше технических приёмов применяет он в матче, причём в различных сочетаниях, а не по отдельности. Если все технические приёмы разучивать изолированно друг от друга, применять их в игровой обстановке будет очень трудно. Поэтому целесообразно изучать все приёмы в игровой ситуации. Другими словами, тренеру желательно подбирать упражнения как игровые, так и на совершенствование технического приёма с учётом системы игры команды, делая эту систему основой для индивидуальных действий игрока [4].

Классификация техники игры – это распределение всех её приёмов по разделам и группам на основе определённых признаков. К числу таких признаков, прежде всего, относятся назначения приёма в спортивной борьбе (для атаки или обороны корзины), содержание действия (с мячом или без мяча), а так же особенности его кинематической и динамической структуры [18].

Технику баскетболиста подразделяют на два больших раздела: технику нападения и технику защиты. В каждом из разделов выделяют две большие группы: в технике нападения – технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты – технику передвижения и технику отбора мяча и противодействия.

Внутри каждой из групп имеются приёмы и способы их выполнения. Почти каждый способ выполнения приёма имеет несколько разновидностей, которые раскрывают отдельные детали структуры движений.

Техника нападения включает в себя такие разделы, как техника передвижения и техника владения мячом [18].

Основа техники баскетбола – передвижение. Передвижения баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действия, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.



Для передвижения по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. С помощью этих приёмов он может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его соперника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения приёмов. Кроме того, от правильной работы ног при передвижении и соблюдении равновесия зависит эффективность технических приёмов с мячом: передач в движении и прыжке, ведения и обводки, бросков в прыжке и т.д.

Техника владением мячом включает в себя следующие приёмы техники: ловлю, передачу, ведение и броски мяча в кольцо.

Ловля – приём, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча является и исходным положением для последующих передач, ведения и бросков. Поэтому структура движений должна обеспечивать чёткое и удобное выполнение последующих приёмов. Ещё не поймав мяч, игрок смотрит туда, куда и кому его потом отдавать. Это возможно благодаря периферическому зрению, так как центральное зрение должно быть направлено на мяч. Баскетболисту следует взять за правило – не ожидать мяча, стоя на месте, а обязательно выходить ему на встречу. Выбор определённого способа ловли мяча и его разновидности зависят от положения по отношению к летящему мячу, динамики передвижения игрока, высоты и скорости полёта мяча [20].

Передача мяча – приём, с помощью которого игрок направляет мяч партнёру для продолжения атаки. Если игроки команды недостаточно хорошо освоят передачи мяча, то ни одна система игры, ни одна комбинация, ни одна атака не принесут им удачи. Именно в своевременной, точной и быстрой передаче мяча кроется успех баскетбольной команды. Умение правильно и точно передать мяч – основа чёткого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Передачи мяча, как бы объединяют партнёров, сплачивают пятерых игроков в единый ансамбль, создают

командную игру. Существует много различных способов передачи мяча. Применяют их в зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнёра, характера и способов противодействия соперников.

Периферическое зрение, быстрота движения рук, точный расчёт и тактическое мышление – вот те качества, которые характеризуют баскетболистов, умеющих безошибочно передавать мячи.

Ведение мяча – приём, дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Ведение позволяет уйти от опекающего защитника, выйти с мячом из-под щита после успешной борьбы за отскок и организовать стремительную атаку. Обучая ребят правильной технике ведения мяча, нужно следить за тем, чтобы они управляли мячом с помощью предплечья, кисти и особенно кончиков пальцев, но не касались его ладонью. Не следует хлопать по мячу ладонью, нужно его толкать вниз, причём с такой силой, чтобы мяч отскакивал от площадки примерно до талии игрока. Чтобы быстрее развивать «чувство мяча» при его ведении, можно давать ребятам задание водить мяч в специальных очках, у которых нижняя часть стекла непрозрачная. В таких очках игрок видит партнёров и соперников, но от него скрыт мяч. Юные баскетболисты привыкают, таким образом, к ведению мяча без зрительного контроля.

Бросок мяча в корзину – один из самых важнейших приёмов баскетбола. Бросок как бы венчает усилие баскетболистов, ведущих нападение. Точность броска мяча по корзине тотчас же сказывается не только на счёте матча, но и на организации игры, на психическом состоянии команды [31].

Техника защиты включает в себя технику передвижения, технику овладения мячом и противодействия.

Опыты показывают, что приёмы защиты более универсальны и достаточно эффективны при правильном и внимательном их выполнении.

Для того чтобы принести наибольшую пользу в нападении, каждый баскетболист должен владеть индивидуальными тактическими способами борьбы с соперником, правильно ориентироваться в складывающейся игровой ситуации.

Обучая юных баскетболистов тактике индивидуальных действий нужно для каждого воспитанника подбирать приёмы игры, которые он смог бы применить как при взаимодействии с товарищами, так и при единоборстве с защитником [3].

Помимо хорошего владения техническими приёмами баскетболисту необходимо умение пользоваться отвлекающими действиями (финтами) с мячом и без мяча. Финтом баскетболист отвлекает, вводит в заблуждение соперника, выбивает его с правильной оборонительной позиции, выводит из устойчивого положения, открывает себе путь в нужном направлении.

В сущности техника и тактика для любой игры, в частности для баскетбола. В отсутствие одного из этих элементов невозможно построить учебно-тренировочный процесс, игру в целом. Сам процесс обучения технике и тактике лучше вести параллельно, использовать реальные игровые ситуации, возникающие на площадке, так они лучше воспринимаются ребятами. Спортсмен, обладающий хорошим физическим потенциалом, но без технико-тактической подготовки будет уступать спортсмену без ярких физических данных, но обладающий определённым запасом мастерства. Поэтому, чтобы добиться высоких спортивных результатов, спортсмен обязан владеть полным объемом разнообразных технических и тактических приемов, уметь их правильно выполнить, применить в игровых ситуациях, именно поэтому технико-тактическое мастерство спортсменов является одной основной базой, которая постоянно обеспечивает рост игрока и команды [24].

Занятия по обучению тактике призваны вооружить занимающихся навыками умелого применения изучаемых технических приемов игры в процессе тактических (в нападении и защите) действий – индивидуальных, групповых и командных, а так же полученных в процессе теоретических занятий, знаний по тактике. На всех этапах многолетней подготовки юных баскетболистов особое внимание уделяется повышению уровня индивидуального тактического мастерства.

Занятия по совершенствованию техники направлены на обеспечение высокой степени надежности навыков выполнения приемов игры. Совершенствование навыков у занимающихся 12-15 летнего возраста осуществляется под лозунгом универсальности, у детей постарше учитываются индивидуальные особенности юных спортсменов, а также игровая функция каждого из них [29].

Единственно правильным методом работы тренера, занимающегося с юными возрастными категориями игроков, будут параллельные и равные по интенсивности занятия техникой нападения и техникой защиты, что отвечает не только требованиям профессиональной подготовки игроков, но и требованиям логики.

Перенесение центра тяжести работы на коллективную тактику осуществляется в более поздней фазе тренировок, после того, как уже достигнут необходимый уровень технической подготовленности и индивидуальной тактики.

В тренировочной работе с детьми необходимо придерживаться известной пословицы: «Повторение – мать учения». Все приемы техники нужно повторять с занимающимися на каждом занятии.

Нельзя ребят обучать основам тактики игры, и особенно ее тонкостям, если воспитанники слабо подготовлены технически.

## **1.2. Последовательность обучения техническим действиям в баскетболе**

Эффективность процесса обучения технике баскетбола в значительной мере зависит от умения педагога выстроить весь материал в определенной последовательности, соблюдая принципы преемственности в обучении и учета возрастных особенностей занимающихся.

Технике игры в баскетбол целесообразно обучать в следующей последовательности:

- обучение стойкам и передвижениям;
- обучение технике владения мячом в нападении;
- обучение технике овладения мячом и противодействия в защите.

Это, безусловно, не означает, что приемам игры в защите следует обучать, только когда освоена вся техника нападения. Принципиальным является, что обучению конкретному контрприему должно предшествовать овладение соответствующим атакующим действием [3].

В процессе обучения технике игры необходимо постоянно помнить о неразрывной взаимосвязи между двумя его сторонами - образованием и воспитанием, стремиться к ее реализации на каждом занятии. Здесь имеется ввиду взаимосвязь между формированием двигательных навыков и воспитанием (развитием) двигательных способностей. Так, например, на первых уроках при изучении передач мяча параллельно с освоением правильной структуры движения логично будет использовать задания для развития скоростно-силовых качеств верхних конечностей (метание набивных и теннисных мячей и т.п.). Это создаст предпосылки для дальнейшего сопряженного совершенствования данного технического приема и специфического для него физического качества на последующих занятиях.

Такая же двуединая связь при обучении должна прослеживаться между техническими и тактическими аспектами игровых приемов. Эта

взаимосвязь определяется спецификой самой игры, где игровые действия применяются исключительно в определенных игровых ситуациях.

Следовательно, параллельно с изучением рациональной техники приемов необходимо осваивать индивидуальные тактические действия. Как только сформирована основная структура двигательного действия, и учащиеся овладели правильным ее выполнением на фоне проявления необходимого физического качества, целесообразно создавать условия ситуационного обучения. Подразумевается дальнейшее совершенствование технического приема в наиболее типичных для него искусственно созданных ситуациях игрового противоборства. Например, на этапе совершенствования при обучении ведению мяча в упражнения вводится защитник, вначале неподвижно обозначающий заданную позицию, а затем пассивно сопровождающий дриблера, отступая приставными шагами спиной вперед. Цель - научить нападающего укрыванию мяча и стремительному уходу, используя слабые стороны стойки защитника [5].

На завершающей стадии овладения техническим приемом или технико-тактическим действием предлагают его использование в соревновательных условиях, будь то соревнование в точности, быстроте его выполнения и т.п. или в эффективности его применения в двусторонних учебных играх. Для акцентированного совершенствования конкретного навыка игры здесь возможно использование специальных методических приемов, принуждающих к многократному повторению данного игрового действия или к воспроизведению его в более сложной, экстремальной обстановке: уменьшение или увеличение размеров площадки, количества игроков, времени игры; введение в игру второго мяча; наложение ограничений на выполнение определенных приемов (запрещение ведения, строгий лимит количества передач определенным способом или их количества до завершающего броска, завершение атак только указанным способом и др.); усложнение или упрощение условий выполнения игровых

приемов (игра облегченным или утяжеленным мячом, применение на кольцах приспособлений, затрудняющих попадание в корзину и т.п.).

В процессе обучения отдельным игровым приемам выделяют несколько взаимосвязанных и взаимообусловленных этапов [4].

*1. Ознакомление с приемом, создание представления о нем.*

*Методы обучения:* словесный, наглядный.

*Средства обучения:* сообщение сведений о приеме, его месте и значении в игре; показ правильной техники выполнения приема; демонстрация плакатов, схем, кино-, фото- и видеоматериалов.

*2. Изучение приема в упрощенных, специально созданных условиях, освоение основной структуры игрового приема.*

*Методы обучения:* практический - целостного и расчлененного упражнения.

*Средства обучения:* подводящие упражнения, базирующиеся на последовательном пофазном воспроизведении исходного положения, основных звеньев и деталей техники приема, включая фиксацию «граничных поз» (расположения звеньев тела в момент смены подготовительной, основной и завершающей фаз движения); выполнение приема при искусственном ограничении степеней свободы и амплитуды движения (например, при обучении броскам одной рукой с места тренер может с помощью картонной или фанерной планшеты принуждать занимающегося выполнять разгибательное движение бросающей рукой в одной плоскости, т.е. исключить грубую ошибку, связанную с отклонением локтя в сторону); выполнение приема на контролируемой скорости.

*3. Углубленное разучивание приема, детализированное освоение его техники.*

*Методы обучения:* практический - целостного упражнения с избирательной отработкой деталей техники; игровой и соревновательный.

*Средства обучения:* целостное выполнение разновидностей приема на соревновательной скорости; упражнения в усложненных условиях (без зри-

тельного контроля, с пространственно-временными ограничениями, в условиях условного противодействия); воспроизведение приема в сочетании с другими игровыми действиями; соревнования на быстроту и точность выполнения.

*4. Целостное взаимосвязанное формирование двигательного навыка и развитие специфических физических качеств, необходимых для эффективной реализации данного игрового приема.*

*Методы обучения:* сопряженных воздействий, круговой тренировки, игровой.

*Средства обучения:* упражнения сопряженного характера, позволяющие одновременно совершенствовать технику приема и развивать необходимые физические способности (например, серийное выполнение передачи одной рукой от плеча набивным мячом); чередование упражнений на технику и на развитие физических способностей (например, ведение мяча на месте с элементами жонглирования, далее - серия рывков без мяча); игровые задания комплексного характера; эстафеты и подвижные игры, предполагающие максимальную реализацию физического потенциала и качественное выполнение приема

*5. Ситуационное изучение приема; совершенствование техники в условиях, приближенных к игровым.*

*Методы обучения:* практический - целостного упражнения; моделирования ситуаций игрового противоборства.

*Средства обучения:* упражнения с воспроизведением конкретного приема в заданных ситуациях или с его вариативным применением в ответ на изменение обстановки (зрительный, звуковой сигнал); выполнение приема в ситуациях безусловного (активного) противодействия; взаимодействие с партнером в условиях, моделирующих игровые.

*6. Закрепление приема в игре.*

*Методы обучения:* игровой, соревновательный.



*Средства обучения:* упражнения соревновательного характера; двусторонние игры и игры с целевым изменением правил (например, для акцентированного совершенствования передачи мяча одной рукой вводится запрет на все другие способы передач); участие в соревнованиях; т.е. задания, требующие скоростного и качественного применения приема в обстановке состязания при внезапно возникающем противодействии или при неожиданной смене игровых ситуаций.

### **1.3. Игра как универсальное средство в тренировке баскетболистов**

Хорошо известно, что научиться играть в баскетбол совсем несложно. Для этого нужно всего лишь познакомиться с его правилами и уметь ловить и бросать мяч. Однако для того, чтобы побеждать на соревнованиях одного этого уже недостаточно. Участие в спортивных соревнованиях предъявляет гораздо более высокие требования к занимающимся. Каждый из них должен не только владеть всеми приемами техники и тактики игры, но и обладать высоким уровнем развития психических и физических качеств, способностью настойчиво бороться за победу, преодолевая столь же энергичные противодействия соперника. Поэтому тренировка баскетболистов должна носить комплексный характер и проводиться с помощью тех средств, которые лучше всего обеспечивают развитие необходимых качеств, приобретение специальных знаний, умений и навыков [3].

Среди большого многообразия средств тренировки баскетболистов особое место занимают подвижные игры. Несмотря на свою общеизвестность и кажущуюся простоту, игры обладают уникальным спектром педагогического воздействия, позволяющего решать весь комплекс образовательных, воспитательных и оздоровительных задач подготовки баскетболистов. Эта особенность подвижных игр обусловлена тем, что они являются родовыми предшественниками спортивных игр и, поэтому полностью воспроизводят их специфику. Более того, есть все основания считать, что подвижные игры представ-

ляют собой наиболее адекватную модель спортивно-игровой деятельности. Поэтому использование игр позволяет максимально приблизить характер и содержание тренировки баскетболистов к реальным условиям игрового соревнования. Выгода от такого совпадения очевидна: она обеспечивает приобретение таких качеств и способностей, которые более всего определяют эффективность тренировки. Именно поэтому девиз "тренируемся, играя!" считается важнейшим методическим правилом тренировки баскетболистов (и не только их одних) [5].

Подвижные игры представляют собой универсальное средство педагогического воздействия, позволяющего не только совершенствовать физиологические основы жизнедеятельности организма, и в первую очередь, анализаторно-синтетическую деятельность ЦНС, но и обеспечивающего овладение игровыми навыками в наиболее благоприятных для их формирования условиях.

Игровая деятельность вызывает целостную реакцию организма. Двигательная деятельность играющих протекает на фоне активизации интеллектуального и эмоционально-волевого компонента психической деятельности. Это позволяет использовать игры как средство активного формирования психомоторики, развития интеллектуальных способностей и воспитания морально-нравственной основы личности занимающихся. Все это делает подвижные игры универсальным и незаменимым средством педагогического воздействия. Только с их помощью может быть достигнута взаимообусловленная целостность психологических и физиологических компонентов двигательной деятельности, способствующая всестороннему развитию и формированию личности занимающихся [3].

Эти принципиальные особенности подвижных игр позволили на их основе создать два самостоятельных метода физического воспитания - игровой и соревновательный, которые в современных условиях оказались наиболее распространенными и составляют основу современной системы физического воспитания. Оба эти метода предполагают системное использование игр и иг-

ровых, соревновательных упражнений, отличающихся наибольшей привлекательностью для всех контингентов занимающихся.

Игровой метод наиболее привлекателен для использования в занятиях с детьми и подросткам. Его применение обеспечивает положительный эмоциональный отклик и постоянную высокую заинтересованность в выполнении заданий. Соревновательный характер игровых действий помогает формированию психологического стереотипа, адекватного соревновательным условиям, и способствует формированию морально-волевых качеств. Разнообразие игровых действий позволяет расширить и обогатить запас двигательных умений и навыков, повысить уровень развития физических качеств и уровень физической подготовленности. Взаимодействие играющих воспитывает коллективизм и помогает укреплению дружеских отношений между занимающимися. Но самое главное - это то, что с помощью игрового метода успешно решаются задачи начального обучения, закрепления и совершенствования техники и тактики спортивных игр. Это происходит в результате того, что подвижные игры обладают возможностью произвольной реконструкции своего содержания, в нужной мере моделирующей изучаемую игровую ситуацию. В результате процесс изучения и закрепления проходит в точном соответствии с актуальными возможностями занимающихся, и что самое важное, в полном единстве тактического решения с его технической реализацией. Тем самым преодолевается разрыв между техникой и тактикой, мыслью и действием с морально-волевыми и двигательными качествами. В то же время постоянные изменения игровой ситуации не позволяют жестко закреплять изучаемые приемы, приучая к их вариативному изменению, что является типичным для игровых приемов [3].

Особенно велика роль подвижных игр при обучении спортивным играм. Во-первых, с их помощью формируется оптимальная дидактическая система овладения игровым приемом. В начале этот прием " вчерне " осваивается в подвижных играх, затем шлифуется в специальных упражнениях и потом вновь закрепляется и совершенствуется в игре более сложного и приближен-

ного к реальным условиям своего применения содержания. Этот путь иногда называют комплексным методом и описывается как "игра-обучение - игра". Во-вторых, с помощью системы подвижных игр, в которой реализуется дидактический принцип постепенности и последовательности усложнения, осуществляется общее знакомство и первичное изучение тактики, и техники спортивных игр. Не случайно такие игры выделены в особую группу и получили название "подводящих". Сегодня они представляют собой обязательный элемент начального обучения детей младших возрастных групп спортивным играм [5].

Наконец, следует подчеркнуть, что систематическое использование игр (игрового и соревновательного метода) позволяет осуществить заблаговременную психологическую подготовку занимающихся к реальным условиям спортивно-игрового соревнования. Уже в подвижных играх дети учатся контролировать свои эмоции, подчиняться правилам и решениям судей, учатся действовать самостоятельно, инициативно и решать игровые задачи во взаимодействии со своими партнерами. Но главное: они учатся действовать обдуманно и несуетливо, ибо в игре, как говорил П.Ф. Лесгафт: "Во всем мысль впереди".

Эти качественные особенности подвижных игр являются незаменимым инструментом активного воздействия на все функции жизнедеятельности организма, формируя их в полном соответствии со спецификой избранного вида спорта.

## Глава II. Методы и организация исследования

### 2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие *методы исследования*:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Опрос (беседа).
3. Педагогическое наблюдение.
4. Контрольные испытания.
5. Педагогический эксперимент.
6. Методы математической статистики.

Анализ и обобщение научно-методической литературы проводились с целью выяснения состояния вопросов по исследуемой проблеме. Изучались материалы, раскрывающие характеристику технической подготовки юных баскетболистов, характеристику средств и методов технической подготовки и последовательность обучения техническим действиям в баскетболе, а также значение подвижных игр в тренировке баскетболистов.

Опрос проводился в виде беседы с учителями физической культуры, которые ведут секционные занятия по баскетболу с целью получения информации о средствах и методах используемых для технической подготовки юных баскетболисток.

Педагогическое наблюдение проводилось до эксперимента для изучения состояния технической подготовки юных баскетболисток, в частности определение средств и методов, используемых для технической подготовки юных баскетболисток.

Контрольные испытания проводились до и после педагогического эксперимента с целью получения количественной информации о технической подготовленности юных баскетболисток.

Для выявления технической подготовленности спортсменок использовались следующие контрольные испытания: передвижение в защитной стойке (сек.), бросок в движении (процент попаданий 15 бросков), челночный бег с ведением мяча (сек.), передача мяча одной рукой от плеча (максимальное количество раз за 30 секунд).

Педагогический эксперимент проводился на базе гимназии №5 г. Белгорода на протяжении учебного года. В обследовании участвовали 20 баскетболисток, которые были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную по 10 человек в каждой. В экспериментальной группе внедрена разработанная нами методика технической подготовки юных баскетболисток. Контрольное обследование спортсменок состоялось в сентябре 2016 г., итоговое в мае 2017 г.

С целью определения эффективности разработанной методики проведен сравнительный анализ данных, полученных до и после эксперимента в экспериментальной и контрольной группах.

Полученный в ходе исследования материал был обработан методами математической статистики. При статистической обработке данных использовались общепринятые методы расчета основных характеристик выборочных распределений. Для характеристики изучаемых признаков вычислялось среднее арифметическое значение результатов измерений –  $\bar{X}$ . Для определения меры представительства полученной средней арифметической величины по отношению к генеральной совокупности вычислялась средняя ошибка среднего арифметического –  $m$ . С целью определения эффективности экспериментальной методики устанавливалась достоверность различий величины изучаемых признаков до и после эксперимента по t-критерию Стьюдента (В.Н. Селуянов и др., 1997; Р.А. Ахундов, 2001).

## 2.2. Организация исследования

Исследование было организовано в три этапа, характеристика которых представлена в табл. 2.1.

Таблица 2.1.

### Общая характеристика организации исследования

| Этапы исследования и сроки их выполнения | Содержание работы   | Методы исследования   |
|--|---|---|
| 1.<br>январь 2016 – май 2016 гг.         | Сбор предварительной информации о состоянии проблемы, разработка экспериментальной методики | 1. Анализ научно-методической литературы.<br>2. Опрос (беседа).<br>3. Педагогическое наблюдение.      |
| 2.<br>сентябрь 2016 – май 2017 гг.       | Проверка эффективности экспериментальной методики   | 1. Анализ научно-методической литературы.<br>2. Контрольные испытания.<br>3. Формирующий эксперимент. |
| 3.<br>сентябрь – декабрь 2017 гг.        | Обработка и анализ результатов эксперимента, разработка выводов, оформление работы.         | 1. Методы математической статистики.  |

### Глава 3. Анализ эффективности экспериментальной методики подготовки юных баскетболисток

#### 3.1. Характеристика экспериментальной методики

В основу построения технической подготовки занимающихся на секционных занятиях по баскетболу был положен игровой метод с использованием подвижных игр. При выборе игрового материала учитывалось целенаправленное воздействие подвижных игр.

Подвижные игры проводились в течение 5-15 минут. Учитывая время на объяснение, необходимые остановки игры для уточнения требований или исправление ошибок, подведение итогов и т.д., в течение занятия мы использовали 2-4 игры.

С учетом перечисленных критериев целесообразность использования подвижных игр и накопленный экспериментальный опыт (И.М. Коротков, 1971 г.; М.С. Бриль, 1980 г. и др.) использовались следующие игры:

Для совершенствования техники передвижений баскетболиста использовались следующие подвижные игры:

«Пятнашки»

Играющие распределяются по площадке. Выбирается водящий по площадке, который старается запятнать игроков. Игрокам разрешается передвигаться только приставными шагами, и повернувшись спиной к тому щиту, на половине которого они находятся. Запятнанный становится водящим и может ловить любого игрока, кроме запятнавшего его.

**ПРАВИЛА:**

Нельзя забегать за ограничительные линии баскетбольной площадки.

**ВАРИАНТЫ:** запятнанный игрок присоединяется к водящему и они продолжают водить вдвоем (втроем, вчетвером и т.д.). Игра продолжается пока не останется последний игрок.



МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: Ведущий должен внимательно следить за техникой передвижения спиной к щиту. Если того требует ситуация, необходимо остановить игру и указать на допущенные ошибки.

#### «Светофор»

Играющие располагаются на части площадки. На "дороге" стоит "милиционер". "Милиционер" называет какой-либо цвет. "Пешеходы", имеющие такие цвета - переходят дорогу на противоположную сторону, а те, у кого такого цвета нет - перебегают ее. Милиционер догоняет их, запятнанный становится "милиционером"

Ширина дороги 3-6 метров.

#### ПРАВИЛА:

- 1)цвет называть из исходного положения, стоя спиной к пешеходам.
- 2)пешеходы должны показать цвет, если он у них есть.
- 3)выигрывает тот, кто не был пойман.

#### «Круговая охота»

Играющие распределяются на две команды. Одна из них образует внешний круг, а другая внутренний круг. По сигналу все передвигаются бегом (прыжками, приставными шагами). По второму сигналу команда внешнего круга разбегается, а другая старается, как можно быстрее запятнать убегающих. Затем команды меняются ролями. Побеждает команда, затратившая меньшее время для поимки соперников.

#### ВАРИАНТЫ:

- 1)Охотники пятнают мячом;
- 2)Все играющие владеют мячами и, убегая, ведут мяч;

Для совершенствования техники ловли и передачи мяча использовались следующие подвижные игры:

#### «Тигр в круге»

Играющие образуют круг (или несколько кругов) и выполняют передачи друг другу заданным способом. В центре круга находится "тигр" и

старается овладеть или хотя бы коснуться мяча. Если "тигру" это удастся, он меняется местами с тем, кто сделал эту передачу.

ВАРИАНТЫ: а) если в круге стоят 6 и более играющих, то "тигров" может быть несколько.

б) если группа подготовленная, то в игре может быть использовано 2 или даже 3 мяча.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ. Игрок с мячом стоящий в круге должен сделать передачу в течение 3 секунд, а также он не имеет право делать передачу выше поднятых рук "тигра" и рядом стоящему игроку.

«Передал – садись»

Играющих выстраивают в две-три колонны. Перед ними на расстоянии 2-4 метра встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч заданным способом первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение присев. Затем следуют передачи вторым игрокам и т. д. Когда последний передает в колонне мяч капитану, тот поднимает его вверх - и вся команда быстро встает. Команда, сделавшее это раньше, побеждает.

ВАРИАНТЫ: После того, как капитан делает передачи всем игрокам колонны и получит мяч от последнего, происходит замена капитана. В команде каждый игрок должен исполнить роль капитана. Побеждает та команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ. Необходимо следить за тем, чтобы игроки во время игры не заступали обусловленные линии, а также технически правильно выполняли передачи.

«Борьба за мяч»

Игра проходит либо на всей площадке<sup>1</sup>, либо на одной ее половине, либо в специально размеченных зонах. Команды одеты в разную форму. Мяч разыгрывается со спорного. Овладев мячом, команда стремится подольше его сохранить и сделать как можно больше передач. Соперники мешают передачам мяча и стараются его перехватить. Когда это удастся, то, в свою

очередь, игроки стремятся получить больше очков - сделать наибольшее количество передач. Игра ведется на время или до определенного количества очков.

Правила игры похожи на баскетбольные, но с некоторыми ограничениями: нельзя вести мяч, а можно его только передавать, нельзя двум игрокам разыгрывать мяч только между собой.

**ВАРИАНТЫ:** При потере мяча очки команды могут "сгорать", либо при очередном овладении мяча они могут суммироваться.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.** При каждой передаче мяча капитан вслух объявляет счет.

Для совершенствования техники ведения мяча использовались следующие подвижные игры:

#### «ПЯТНАШКИ С ВЕДЕНИЕМ И ПЕРЕДАЧАМИ МЯЧА»

Играющие распределяются по баскетбольной площадке. Выбирается водящий. У всех, кроме водящего, - баскетбольные мячи.

Водящий старается выбить мяч у игроков, осуществляющих ведение. Игрок оставшийся без мяча, становится водящим, и в свою очередь, старается выбить мяч у следующего и т.д. По свистку владеющие мячом игроки должны обменяться мячами с помощью передач, а водящий попытаться перехватить или выбить мяч.

Побеждает в игре тот, кто ни разу не был водящим.

#### ПРАВИЛА:

1) мяч остается у игрока, если уходит за пределы площадки от водящего;

2) мяч остается у игрока, если водящий выбивает его с нарушением правил;

**ВАРИАНТЫ:** 1. До начала игры все играющие, включая водящего, рассчитываются по порядку номеров. Каждый запоминает свой номер, а также игроков, имеющих предыдущий и последующий номер. По свистку играющие

обмениваются передачами (1-2, 2-3, 3-4,... 10-1). Оставшийся без мяча игрок становится водящим.

2. Игра проводится на одной половине баскетбольной площадки.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.** В процессе игры проводящий должен следить за тем, чтобы играющие не забегали за ограничительные линии и выполняли ведение без пробежек.

«ДУБЛЕР»

У каждого игрока баскетбольный мяч. На определенной площадке все ведут мячи, стараясь выбить мяч любого противника. Игрок, осуществивший выбивание, получает очко.

**ПРАВИЛА:**

- 1) победитель определяется по набранному количеству очков за определенное время игры, или первым, набравшим определенную сумму очков;
- 2) свои очки игроки выкрикивают громко, информируя всех играющих;
- 3) игрок, выбивший мяч у противника, не получает очко, если в этот момент не контролировал свой мяч;

**ВАРИАНТЫ:** 1. Игра проводится группами в определенных кругах. Игрок, потерявший мяч, выбывает из игры. Победители групп разыгрывают первое место. 2. Игрок, у которого выбили мяч, должен выполнить определенное задание, а затем вернуться в игру. Примерные задания: отжимание от пола, серийные прыжки до шита, приседания и т. п.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.** 1. Во время игры по сигналу все выполняют какое-нибудь задание. Например: сесть на пол, не прекращая ведения и, быстро встать, выполнить 2-3 привода за спиной или под ногами и т.п. 2. Для более подготовленных игроков размеры площади уменьшать.

**ГРУППОВЫЕ ЭСТАФЕТЫ С ВЕДЕНИЕМ МЯЧА:**

1. Два (возможно и более игроков) игрока держат одной рукой друг друга, в свободной руке по мячу. По сигналу необходимо преодолеть определенную дистанцию с ведением мяча и отдать их после выполнения задания партнерам по команде.

2. То же самое, но на каждый удар мяча в пол необходимо выполнить перевод мяча на свободную руку партнера.

3. То же самое, что и в предыдущих двух заданиях, но на каждый удар мяча в пол один игрок делает перевод мяча на свободную руку партнера за спиной, другой - перед собой.

4. Два (возможно и более игроков) игрока держат одной рукой друг друга, в свободной руке по мячу и третий мяч "контролируется" ногами.

5. В процессе передвижения с ведением мячей по баскетбольным правилам игрокам необходимо выполнять футбольные передачи третьего мяча находящегося на полу.

6. Два игрока находятся в положении полного приседа и опираются спинами друг на друга. По сигналу они начинают движение прыжками (один лицом вперед, второй спиной или оба правым и левым боком), при этом каждый ведет свой мяч.

7. То же самое, но между спинами игроков зажат третий баскетбольный мяч.

8. То же самое, что и в предыдущих трех эстафетах, но во время движения по заданию тренера необходимо выполнить определенное количество поворотов, не меняя исходного положения игроков и не прекращая ведение мячей.

9. Два игрока одной команды передвигаются на расстоянии 1.5-2 метров друг от друга с ведением мяча по обозначенной дистанции выполняют ведение каждый своего мяча и свободной от ведения рукой выполняют передачи друг другу.

10. То же самое, но передвижение осуществляется прыжками в полном приседе.

10. То же самое, что и в двух предыдущих заданиях, но после каждой передачи партнеру игроки выполняют поворот на 360° с ведением мяча.

Для совершенствования техники броска мяча использовались следующие подвижные игры:

#### «КТО БЫСТРЕЕ»

Играющие встают в колонну, лицом к кольцу. Игроки №1 и №2 держат в руках по баскетбольному мячу. По сигналу №1 бросает мяч в кольцо, за ним бросает №2. Если №1 не попал, а №2 попал, то №1 выбывает из игры. Если №1 попал в кольцо, то он передает мяч игроку №3. Общее правило распространяется теперь на игрока №2 и №3; и т.д., а игрок №1 идет в конец колонны.

#### ПРАВИЛА:

1) если игрок, бросая мяч, не попал в кольцо, то он может использовать 2-3 и т.д. попытки, но до тех пор, пока следующий за ним не забросил мяч;

2) если игроки условно разделены на две команды, на четных и нечетных, то, при выбывании кого-либо из игры, можно сделать остановку и «перестроить ряды»;

3) последние два игрока бросают до тех пор, пока один не опередит другого;

4) бросок по кольцу выполняется любым из изученных или оговоренным способом.

#### «ДВАДЦАТЬ ОДНО»

Игрок с линии штрафного броска выполняет бросок мяча в корзину любым способом и идет подбирать мяч. После первого броска мяч должен один раз коснуться пола (земли), независимо от того, попал он в корзину или нет. Поймав мяч, игрок с этого места выполняет второй бросок мяча в корзину, после чего стремится поймать мяч, не дав ему коснуться пола (земли). Поймав мяч, и не сходя с места, он выполняет третий бросок мяча в корзину.

#### ПРАВИЛА

1) если все три броска играющего достигли цели, то игроку предоставляется право еще на серию бросков;

если игрок промахнулся хотя бы один раз, то после третьего броска мяч передается следующему игроку для выполнения бросков мяча в корзину;

3) если игрок нарушил правило подбора мяча, то он моментально прекращает попытку и мяч передается следующему игроку;

4) за первое попадание с линии штрафного броска начисляется 3 очка, за второе попадание начисляется 2 очка, за третий результативный бросок - одно очко.

5) игра длится до 21 очка. Первый, набравший эту сумму, объявляется победителем игры и выбывает из игры, а остальные игроки разыгрывают следующие места;

**ВАРИАНТЫ:** 1. Первый бросок с линии штрафного броска выполняется до промаха. За каждое попадание начисляется 3 очка.

2. Нарушением правил считается бросок мяча, при котором мяч не коснулся кольца. В этом случае мяч передается следующему игроку.

3. Если мяч при броске не коснулся ни кольца, ни щита и не попал в корзину, то все очки игрока снимаются, и он начинает с нуля.

4. Игрок должен набрать ровно 21 очко. Если он набирает больше, то «прогорает» и начинает игру с нуля.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** 1. В соответствии с уровнем подготовленности или решением каких-либо задач можно менять позицию первого броска, удаляя ее от щита. 2. Очередность выполнения бросков определяется общим жребием или применяются «считалки». 3. Оптимальный вариант количества участников 3 -5 человек, но в принципе, количество играющих не ограничено. 4. Для более объективного результата следует играть одним мячом. 5. Если игру закончил один из играющих, то все игроки, начинавшие игру за ним, имеют право на одну попытку, так как победитель начинал игру раньше и имел на одну попытку больше.

Игрок бросает мяч в корзину с первой позиции до промаха. В случае промаха, второй игрок, произвольно располагающийся на площадке, подби-

рает мяч, отскочивший от щита или кольца, и с места овладения мячом выполняет бросок в корзину. Если бросок оказался результативным, то он идет на позицию №1 и выполняет броски до промаха.

Если же мяч не достиг цели при броске после подбора, то следующий по порядку игрок подбирает его и с места овладения бросает мяч в корзину и т.д.

#### ПРАВИЛА:

1) при ловле мяча, отскочившего от щита или кольца, разрешается одно касание мячом пола (земли);

2) игрок, нарушивший правила при подборе мяча (не поймал или дал мячу коснуться пола более одного раза), лишается права на бросок и мяч передается следующему игроку для броска с позиции №1;

3) за попадание с позиции №1 начисляется 2 очка. Дальнейшие попадания оцениваются в одно очко;

4) игра продолжается пока кто-либо из игроков не наберет 31 очко;

ВАРИАНТЫ: 1. Удаляя от щита и приближая к нему первую позицию, можно увеличивать и уменьшать количество очков за попадания.

2. Можно заранее наметить два - три варианта первой позиции с разной оценкой за попадание. Игрокам предоставляется право выбора.

3. Нарушением правил считается бросок мяча в корзину, при котором мяч не коснулся кольца. В этом случае мяч передается следующему игроку для броска с позиции №1.

4. Если мяч при броске не коснулся ни кольца, ни щита и не попал в корзину, то все очки игрока снимаются, и он начинает нуля.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: 1. Позицию №1 менять в соответствии с уровнем подготовленности играющих и поставленными задачами. 2. Очередность выполнения бросков определяется общим жребием или применяются «считалки». 3. Оптимальный вариант количества играющих - 3-5 человек. 4. Чем больше играющих, тем дольше длится игра. В связи с этим, рекомендуется увеличить число очков за попадание или



уменьшить конечную сумму очков. 5. Для более объективного результата следует играть одним мячом. 6. Если игру закончил один из играющих, то все игроки, начинавшие игру за ним, имеют право на одну попытку, так как победитель начинал игру раньше и имел на одну попытку больше.

### 3.2. Анализ эффективности экспериментальной методики

На первом этапе обследования между показателями экспериментальной и контрольной групп не было выявлено достоверных различий по всем проведенным контрольным испытаниям. Они представлены в таблице 3.1.

Таблица 3.1.

Показатели подготовленности  
юных баскетболисток до эксперимента

| Контрольные<br>испытания                    | Эксперименталь<br>ная группа | Контрольная<br>группа | p     |
|---|------------------------------|-----------------------|-------|
|   | $\bar{X} \pm m$              | $\bar{X} \pm m$       |       |
| передвижение в<br>защитной стойке<br>(сек.) | 15,7±0,5                     | 14,9±0,4              | >0,05 |
| челночный бег с<br>ведением мяча (сек.)     | 46,1±0,7                     | 41,2±3,2              | >0,05 |
| передача мяча одной<br>рукой от плеча (раз) | 20,7±0,7                     | 20,3±1,2              | >0,05 |
| бросок в движении<br>(%)                    | 19,5±1,8                     | 18,8±2,9              | >0,05 |

В результате проведения педагогического эксперимента были получены данные по 4 тестам, оценивающим динамику показателей технической подготовленности юных баскетболисток. Они представлены в таблице 3.2.

Таблица 3.2.

Динамика показателей подготовленности  
юных баскетболисток

| Контрольные испытания                    | Этапы обследования | Экспериментальная группа |      |       | Контрольная группа |      |       |
|--|--------------------|--------------------------|------|-------|--------------------|------|-------|
|  |                    | $\bar{X} \pm m$          | t    | p     | $\bar{X} \pm m$    | t    | p     |
| передвижение в защитной стойке (сек.)    | предварительный    | 15,7±0,5                 | 2,23 | <0,05 | 14,9±0,4           | 0,88 | >0,05 |
|  | итоговый           | 10,2±0,4                 |      |       | 11,8±0,5           |      |       |
| челночный бег с ведением мяча (сек.)     | предварительный    | 46,1±0,7                 | 1,61 | >0,05 | 41,2±3,2           | 1,24 | >0,05 |
|  | итоговый           | 33,4±0,8                 |      |       | 38,8±1,6           |      |       |
| передача мяча одной рукой от плеча (раз) | предварительный    | 20,7±0,7                 | 2,68 | <0,05 | 20,3±1,2           | 1,1  | >0,05 |
|  | итоговый           | 35,9±1,1                 |      |       | 32,1±1,3           |      |       |
| бросок в движении (%)                    | предварительный    | 19,5±1,8                 | 2,3  | <0,05 | 18,8±2,9           | 1,32 | >0,05 |
|  | итоговый           | 39 ±2,3                  |      |       | 31±3,5             |      |       |

Из результатов, представленных в таблице следует, что у юных баскетболисток в экспериментальной группе произошли достоверные изменения в показателях по тестам: передвижение в защитной стойке,

передача мяча одной рукой от плеча и бросок в движении. В контрольной группе нами не выявлено достоверных изменений.

Проведем анализ изменения технических показателей у юных баскетболисток контрольной и экспериментальной групп по всем тестам.

На рисунке 3.1 представлена динамика показателей передвижения в защитной стойке.



Рис. 3.1. Изменение передвижения в защитной стойке у юных баскетболисток в процессе педагогического эксперимента

Из полученных результатов (рис.3.1) следует, что у баскетболисток экспериментальной группы в начале эксперимента передвижение в защитной стойке составляло 15,7 сек. К окончанию экспериментальной работы оценка передвижения в защитной стойке показала достоверное увеличение относительно исходного уровня до 10,2 сек.). В контрольной группе в процессе педагогического эксперимента нами также выявлено улучшение передвижения в защитной стойке с 14,9 до 11,8 сек. Следует отметить, что только изменение в передвижении в защитной стойке в ходе исследования,

выявленное в экспериментальной группе, являлось статистически достоверным ( $p < 0,05$ ).

На рисунке 3.2 представлена динамика показателей челночного бега с ведением мяча.

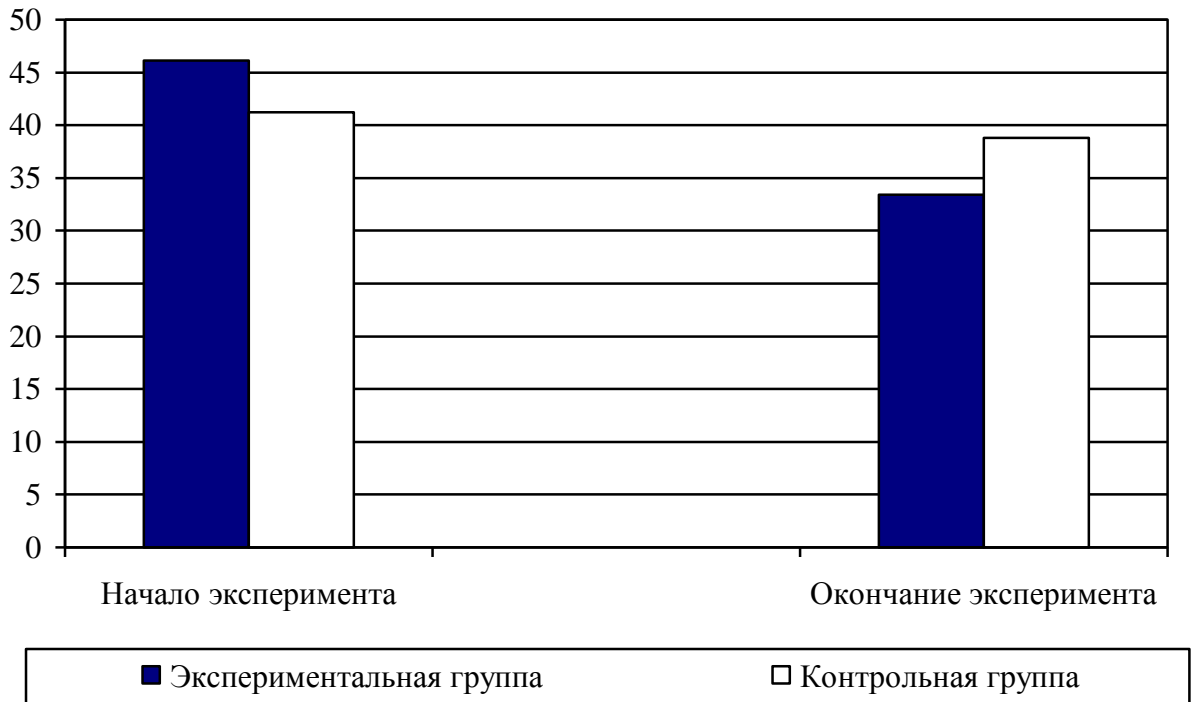


Рис. 3.2. Динамика челночного бега с ведением мяча у юных баскетболисток в процессе педагогического эксперимента

Результаты, полученные в процессе педагогического эксперимента (рис.3.2), свидетельствуют о том, что у баскетболисток экспериментальной группы показатели челночного бега с ведением мяча улучшились с 46,1 до 33,4 сек. Это изменение являлось статистически достоверным ( $p < 0,05$ ). Положительная динамика в челночном беге с ведением мяча наблюдалась и у баскетболисток контрольной группы с 41,2 до 38,8 сек, но она не являлась статистически достоверной ( $p > 0,05$ ).

На рисунке 3.3 представлена динамика показателей броска в движении.

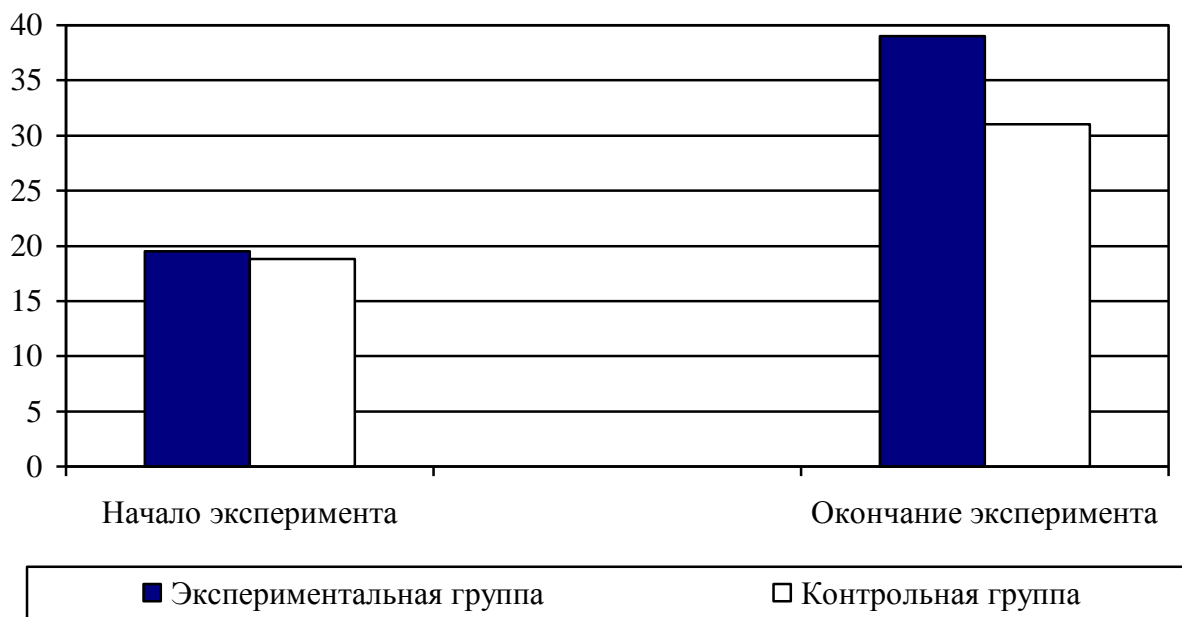


Рис. 3.3 Динамика броска в движении у юных баскетболисток в процессе педагогического эксперимента

Из полученных результатов (рис.3.3) следует, что у баскетболисток экспериментальной группы в начале эксперимента показатели броска в движении составляли 19,5 %. К окончанию исследования результаты улучшились относительно исходного уровня на 39 %. В контрольной группе в процессе педагогического эксперимента нами также выявлено улучшение показателей броска в движении с 18,8 до 31 %. Следует отметить, что изменения в контрольной группе, выявленные в ходе исследования, не являлись статистически достоверными ( $p > 0,05$ ).

## ВЫВОДЫ

Результаты теоретической и экспериментальной работы позволили сделать следующие выводы:

1. Одним из путей достижения высоких результатов у баскетболисток является совершенствование исполнения технических элементов, среди которых значимое место занимают передача мяча, ведение мяча и бросок мяча. В тоже время в специальной литературе совершенствованию технической подготовленности с использованием подвижных игр не уделяется достаточного внимания. В особенности это характерно для учебно-тренировочного процесса в условиях секционной работы по баскетболу.
2. Разработана методика подготовки юных баскетболисток, занимающихся в школьной секции, основанная на использовании в учебно-тренировочном процессе специальных подвижных игр.
3. В педагогическом эксперименте доказано положительное влияние разработанной нами методики на совершенствование подготовленности юных баскетболисток. По трем тестам (передвижение в защитной стойке, передача мяча одной рукой от плеча и бросок в движении) баскетболистки экспериментальной группы имели достоверный прирост результатов ( $p < 0,05$ ). В контрольной группе в данных тестах также выявлена положительная динамика, но достоверный прирост не обнаружен ( $p > 0,05$ ).

## Список использованной литературы

1. Анненков В.Н. Средства и методы технико-тактической подготовки юных баскетболистов 8-11 лет [Текст]: Дис....канд. пед. наук. - Спб., 1991.-152 с.
2. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]. – М.: Советский спорт, 2007. – 100с.
3. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры [Текст] / Под ред. Ю.М. Портнова. - М.: Астра семь, 1997. – 480 с.
4. Белов С.А. Секреты баскетбола [Текст]. – М.: 1982. – 198с.
5. Буйлин Ю.Ф., Портных Ю.И. Мини-баскетбол в школе. Пособие для учителей [Текст]. - М.: "Просвещение", 1976. – 126 с.
6. Гальперин С.И. Физиологические особенности детей [Текст]. – М.: «Просвещение», - 1965. – 243с.
7. Гомельский А.А. Будни баскетбола [Текст]. – М.: 1964. – 99с.
8. Данилов В.А. Повышение эффективности игровых действий в баскетболе [Текст]: Дис....д-ра пед. наук. – М., 1996. – 379с.
9. Зельдович Т., Кераминас С. Подготовка юных баскетболистов [Текст]. – М.: ФиС. – 1964. – 216с.
10. Зинин А.М. Детский баскетбол [Текст]. – М.: ФиС. – 1964. – 181с.
11. Колос В. М. Баскетбол: теория, практика [Текст]. – Минск: 1988. – 167с.
12. Кулакаускас В.А. Тренировка баскетболистов [Текст]. М.: 1958. – 280с.
13. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки [Текст]. – М.: ФиС. – 1977. – 188с.
14. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол [Текст]: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд., доп. И перераб. – Пенза, 2003. – 120 с.

15. Николич А., Параносич В. Отбор в баскетболе [Текст]. – М.: ФиС. – 1984. – 144с.
16. Преображенский И.Н., Семашко Н.В. Говорят тренеры по баскетболу [Текст]. – М.: ФиС. – 1961. – 174с.
17. Спортивные игры для институтов физической культуры [Текст] / Под ред. Железняк Ю.Д., Портного Ю.Н. – М.: ФиС. – 2001. – 501с.
18. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. [Текст] / Под ред. Портных Ю.И. – М.: 1986. – 319с.
19. Спортивные игры. Учебник для институтов физической культуры [Текст]. – М.: ФиС. – 1989. – 120с.
20. Серопегин И.Н., Волков В.М. Физиология человека: Учебник для техникумов физической культуры [Текст]. – М.: ФиС. – 1979. – 287с.
21. Теория и методика физического воспитания. [Текст] / Под общей ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева, т.1. – М.: ФиС. – 1967. – 526с.
22. Травин К.И. Основы тактики игры в баскетбол [Текст]. - М.: ФиС. – 1953. – 116с.
23. Уиллис Г. Стратегия баскетбола [Текст]. – М.: ФиС. – 1968. – 120с.
24. Фарбер Д.А., Корниенко И.А. Физиология школьника [Текст]. – М.: «Педагогика». – 1990. – 64с.
25. Фомин Н.А. Возрастные особенности физического воспитания [Текст]. – М.: 1977. – 320с.
26. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учебное пособие для институтов высших учебных заведений. – М.: «Академия». – 2000. – 480с.
27. Черникова О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте [Текст]. – М.: 1980. – 103с.
28. Юный баскетболист: пособие для тренера [Текст] / Под ред. Е.Р. Яхонтова. – М.: ФиС. – 1987. – 175с.



29. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов [Текст]. – Л.: 1975. – 47с.
30. Яхонтов Е.Р., Генкин З.А. Баскетбол [Текст]. - М.: ФиС. – 1978. -160с.