

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Теоретические основы использования специальных упражнений как средства овладения техническими приёмами игры в баскетбол детьми 11- 12 лет.....	5
1.1. Характеристика технических приёмов игры в баскетбол.....	5
1.2. Специальные упражнения как средство физического воспитания.....	13
1.3. Методика использования специальных упражнений как средства успешного овладения техническими приёмами игры в баскетбол детьми 11- 12 лет	19
Глава 2. Опытно-практическая работа использованию специальных упражнений как средства успешного овладения техническими приемами игры в баскетбол детьми 11-12 лет.....	25
2.1. Начальное исследование уровня овладения техническими приёмами игры в баскетбол детьми 11-12 лет.....	25
2.2 Организация проведённой работы по уровню овладения техническими приёмами игры в баскетбол детьми 11-12 лет.....	30
2.3. Повторная диагностика уровня овладения техническими приёмами игры в баскетбол детьми 11- 12 лет.....	33
Заключение.....	38
Список литературы.....	40
Приложения.....	42

Введение

Баскетбол - спортивная игра, популярная сейчас во всех странах мира. И в наше время баскетбол - очень распространённый вид спорта.

Как правило, у школьников 11-12 лет большие нагрузки в школе. Но занятия спортом, в частности баскетболом, ни в коей мере не мешает образовательному процессу.

Хорошие результаты в игре по баскетболу достигаются в результате длительных напряжённых тренировок. Для того чтобы свободнее чувствовать себя в соревнованиях, для тренировочных занятий нужно использовать для этого весенний, осенний и летний период.

Игра в баскетбол развивает такие физические качества как: выносливость, ловкость, координированность, силу, скорость и др. Также игра в баскетбол позволяет широкий охват игрой школьников, позволяющий «просеивать» большую массу занимающихся и выявлять сильнейших; повышает культ техники, выражающийся в многообразии применяемых приёмов и виртуозности исполнителем в мастерстве.

Данная тема выбрана и разработана не случайно, поскольку специальные упражнения, являются принципиально важными для обучения баскетболу. Все это делает баскетбол эффективным средством физического воспитания. Специальные упражнения в баскетболе играет одну из важных ролей, так как игрок должен быть быстр, реагировать на все происходящее и моментально делать соответствующие выводы, бросать мяч, бороться за него и быть настроенным всегда на борьбу. Приемы и действия, с помощью которых ведется игра, позволяют начинать занятия с детьми 9-10 лет, используя для этого инвентарь и оборудование, соответствующие возрасту, средний школьный возраст как нестранно выбран в этой теме, так как в этом возрасте существуют все задатки, предпосылки для занятий баскетболом.

Поэтому актуальностью темы стала обоснование эффективности специальных упражнений как средство успешного овладения техническими приёмами игры в баскетбол детьми 11- 12 лет.

Объект исследования: процесс овладения техническими приёмами игры в баскетбол детьми 11-12 лет.

Предмет исследования: использование специальных упражнений для овладения техническими приёмами игры в баскетбол детьми 11- 12 лет.

Цель - обоснование эффективности использования специальных упражнений для овладения технических приёмов у детей 11- 12 лет.

Задачи:

1) раскрыть особенности овладения техническими приёмами детьми 11- 12 лет.

2) описать специальные упражнения для успешного овладения техническими приёмами игры в баскетбол детьми 11- 12 лет.

3) провести диагностическое исследование уровня овладения техническими приёмами игры в баскетбол.

4) подобрать специальные упражнения для успешного овладения техническими приёмами игры в баскетбол.

5) организовать работу с детьми по развитию технических приёмов через специальные упражнения.

6) Проанализировать результаты проведённой работы.

Изучив цели и задачи данной работы, были определены следующие методы исследования:

- анализ литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- диагностика

Глава 1. Теоретические основы использования специальных упражнений как средства овладения техническими приёмами игры в баскетбол детьми 11- 12 лет

1.1 Характеристика технических приёмов игры в баскетбол

В теоретической части рассмотрена классификация технических приёмов игры в баскетбол, составленная Кожевником З., Линдбергом Ф., Холодовым Ж.К.

Техника игры - это сложившаяся в процессе развития баскетбола совокупность приемов, позволяющих наиболее успешно решать конкретные соревновательные задачи. (Холодов Ж.К.)

Техника баскетбола распадается на два больших раздела:

Техника нападения распадается на:

- а) техника передвижений;
- б) техника владения мячом;

Техника защиты распадается на:

- а) техника передвижений;
- б) техника отбора мяча и противодействие.

Техника игры в нападении.

Стойка в нападении это исходное положение, из которого баскетболист наиболее быстро может действовать без мяча или с мячом. При рациональной стойке, обеспечивающей устойчивое равновесие и быстрый маневр, ноги ставятся на ширине плеч, стопы - параллельно друг другу на одной линии или одна из них выдвинута на 15-20 сантиметров вперед. Тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, на передние части стоп. Пятки приподняты от пола на 1-2 сантиметров (для лучшей устойчивости). Колени полусогнуты, спина прямая, руки согнуты в локтях и слегка разведены в стороны. Когда игрок овладевает мячом, он подтягивает его к груди, ноги и туловище при этом сохраняют то же положение.

Держание мяча - прежде чем приступить к изучению стойки баскетболиста с мячом, необходимо научить игроков правильно держать мяч. Его выполняют следующим образом. Кисти обеих рук и широко расставленными (как "веер") пальцами располагают сбоку, несколько сзади от центра мяча. Большие пальцы направлены вверх - внутрь, примерно под углом 60 градусов друг к другу, остальные вперед.

Мяч с ладонью не соприкасается и удерживается только фалангами пальцев. Если у игрока взять мяч, а кисти оставить в том же положении, то они как будто образуют воронку.

Передвижение без мяча.

Ходьба - применяют главным образом для смены позиции в период коротких пауз, а также при изменении темпа в сочетании с бегом. Игрок передвигается, придерживаясь положения основной стойки, на полусогнутых ногах, что позволяет в любой момент резко начать ускорение

При беге баскетболиста соприкосновение ноги с площадкой осуществляется перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на всю ступню. Только при коротких, прямолинейных рывках первые 4-5 ударных шагов делаются резкими и короткими, с постановкой ноги с носка. При изменении направления бега игрок мощно отталкивается выставленной вперед ногой в сторону, противоположную намеренному направлению, туловище же отклоняется внутрь описываемой при передвижении тела дуги

Остановка двумя шагами - данная остановка чаще всего выполняется, если игрок владеет мячом. Игрок ведет мяч, с шагом правой (длинный шаг, с небольшим приседом и некоторым отклонением туловища назад, постановка ноги осуществляется перекатом с пятки на носок) берет мяч в руки, подтягивая его к груди. Второй шаг левой более короткий сопровождается небольшим разворотом туловища в сторону ноги стоящей сзади. После этого тяжесть тела распределяется на обе ноги, которые сильно сгибаются во всех суставах, остановка фиксируется.

Остановка прыжком - данную остановку можно выполнять как с мячом, так и без него. После разбега игрок отталкивается ногой и делает невысокий стелющийся прыжок по ходу движения. Плечи в полете отводятся несколько назад. Приземление осуществляется либо одновременно на обе ноги, либо сначала на одну ногу с последующей постановкой другой. Туловище при этом разворачивается в пол оборота в сторону сзади стоящей ноги, на которую приходится большая часть тяжести тела. Чем быстрее передвигается игрок, тем сильнее сгибается при остановке ноги.

Повороты на месте могут выполняться как с мячом, так и без мяча, для ухода от опекуна или укрывания мяча от выбивания или вырывания.

Игрок с мячом поворачивается в нужном направлении, переступая одной ногой вокруг другой, которую по правилам баскетбола нельзя отрывать от пола во избежание пробежки. Вся тяжесть тела переносится при повороте на опорную ногу, являющуюся как бы осью вращения и поэтому называемую осевой. Осевая нога во время поворота опирается на носок, который не смещается, а лишь разворачивается в сторону шага. Центр тяжести при этом не должен подниматься и опускаться. Руки могут принимать различные положения, которые определяются игровой ситуацией. Повороты выполняются как вперед, так и назад.

Ловля мяча - прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.

При ловле двумя руками, когда мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, то следует вытянуть руки навстречу мячу, ненапряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча. В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами (не ладонями), сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационными движениями, гасящими силу удара летящего мяча. После приема мяча туловище вновь подают слегка вперед: мяч, укрываемый от соперника разведенными локтями, выносят в положение готовности к последующим действиям.

При ловле мяча одной рукой, рука выносится навстречу летящему мячу с широко расставленными и слегка согнутыми пальцами. При соприкосновении пальцев с мячом производится уступающее движение руки за счет сгибания ее в локтевом суставе, что затормаживает скорость полета мяча и дает возможность легко поймать его. Затем мяч захватывается второй рукой и занимающийся принимает основную стойку баскетболиста.

При ловле высоколетящего мяча, игрок должен выпрыгнуть с выносом рук вверх. Кисти рук разворачиваются навстречу мячу. В момент касания мяча пальцев, кисти поворачиваются вовнутрь и обхватывают мяч. Затем руки сгибаются в локтевых суставах, и мяч притягивается к туловищу. После приземления игрок сохраняет основную стойку нападающего с мячом.

Передача мяча - прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки.

Передачи мяча выполняются на месте и в движении различными способами: двумя руками от груди, с отскоком о пол, одной рукой от плеча, от головы, "скрытая" передача за спиной, "обводная" передача с зашагиванием одноименной и разноименной ногой, передача мяча в прыжке.

При передаче двумя руками от груди мяч посылается вперед резким выпрямлением рук и скатыванием мяча с кончиков пальцев на грудь партнёру. Передача от головы выполняется на поднятых вверх руки партнера. Мяч не заносится за спину, чтобы не потерять контроль над этим. Мяч передается маховым движением рук с последующей доработкой кистью.

При передаче одной рукой от плеча разноименная нога и плечо выставляются вперед, одновременно с поворотом туловища выпрямляется рука, и движение заканчивается работой кисти.

Передача с отскоком от пола выполняется одной или двумя руками на уровне пояса. Руки полностью выпрямляются, посылая мяч вперед - вниз. Мяч скатывается с кончиков пальцев и имеет обратное вращение. Отскок должен приходиться в одну треть от партнера. При ловле и передаче мяча в движении применяется двухшажная техника. Игрок ловит мяч на первом шаге (в фазе

полета), подтягивает к груди (на втором шаге) и, оттолкнувшись от площадки, выполняет передачу. [1]

Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой вниз - вперед несколько в сторону от ступней. Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранить положение равновесия и быть готовым к изменению направления движения. Туловище слегка следует подать вперед, плечо и рука, свободная от мяча, должны не подпускать соперника к мячу. Для ведения характера синхронность ритма чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом. Ведение выполняется без зрительного контроля.

Ведение с изменением скорости и высоты отскока. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем выше скорость передвижения. При отскоке низком и близком к вертикальному, ведение замедляется и может вовсе выполняться на месте.

Ведение с изменением направления - игрок ведет мяч правой рукой - кисть накладывает на боковую поверхность мяча и, выпрямляя руку, посылает его влево. Туловище при этом наклоняется в сторону полета мяча, тяжесть тела переносится на левую ногу. Игрок продолжает двигаться в новом направлении, ведя мяч левой рукой.

Бросок двумя руками от груди, стоя на месте - игрок в стойке баскетболиста, мяч на уровне груди (стопы могут располагаться на одной линии или одна нога выдвинута немного вперед) удерживается пальцами, локти у туловища, ноги в коленных суставах слегка согнуты, туловище прямое, взгляд направлен на корзину. Одновременно с круговым движением мяча (как в одновременной передаче) и еще большим сгибанием ног в коленных суставах мяч подносится к груди. Не останавливая движения, мяч выносится вдоль туловища вверх - вперед в направлении кольца и захлестывающим движением кистей, придавая мячу, обратное движение выпускается с кончиков пальцев, одновременно выпрямляются ноги. Вес тела переносится на впереди стоящую

ногу, тело и руки должны сопровождать полет мяча. После выпуска мяча игрок возвращается в исходное положение.

Бросок одной рукой от плеча стоя на месте. В исходном положении ноги располагаются на ширине плеч. Нога, одноименная бросающей руке, выдвинута вперед на 10-15 сантиметров, носок и колено ее развернуты точно в направлении корзины, вес тела равномерно распределен на обе ноги, мяч располагается на уровне груди. Одновременно ноги слегка сгибаются, центр тяжести смещается на передние части стоп, мяч кратчайшим путем выносится над правым плечом, левая рука поддерживает мяч сбоку. Мяч должен полностью лечь на все фаланги пальцев. Локоть бросающей руки направлен вперед, кисть с мячом максимально сгибается назад. Линия плеча приблизительно параллельна полу. Одновременно с разгибанием ноги "бросающей" руки (правой) другая отводится в сторону. Мяч перемещается вперед-вверх под углом 65-70 градусов. Отрыв мяча от пальцев происходит, когда плечо, предплечье и кисть образуют почти прямую линию. После отрыва мяча от пальцев кисть сгибается до отказа (захлестывание кисти). Затем рука расслабленно опускается вниз, после чего игрок принимает исходное положение.

Бросок одной рукой сверху в движении выполняют после ведения и ловли мяча. Игрок ведет мяч с шагом правой (1-й шаг, длинный) берет мяч в руки, второй шаг левой ногой короткий, стопорящий, перекатом с пятки на носок, и одновременно выполняется отталкивание левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом так, чтобы он лежал на правой руке, а левая поддерживала сбоку. В наивысшей точке прыжка рука выпрямляется до конца в локтевом суставе, бросок заканчивается захлестывающим движением кисти. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги. Описание техники броска в движении дана для игроков бросающих с правой стороны.

Бросок в прыжке выполняется с места, после ведения и ловли мяча. Стойка баскетболиста с мячом, стопы ног располагаются параллельно друг другу. Мяч на уровне груди. Игрок выполняет сгибание ног в коленном

суставах, отталкивается перекатом с пятки на носки вертикально вверх и одновременно выносит мяч вдоль средней линии туловища, выполняя вращательное движение кистью вместе с мячом влево так, чтобы мяч полностью лег на все фаланги пальцев правой кисти, а левая кисть поддерживала мяч сбоку. Линия плеча, приблизительно параллельна полу. В верхней точке полета, когда игрок как бы зависает в безопорном положении, бросающая правая рука разгибается в локтевом и лучезапястном суставах, происходит выпуск мяча за счет захлестывающего движения кистью. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги, принимая стойку баскетболиста для выполнения дальнейших действий.

Обманные движения, финты позволяют игроку своевременно освободиться для получения мяча, опережать опекуна при выходе под щит для борьбы за отскок, участвовать в комбинационной игре в позиционном нападении. Техника обыгрывания с мячом и обманные движения составляют важнейшую часть баскетбольной техники. Владение всем арсеналом ее средств и доведение до совершенства отдельных элементов - вот что определяет класс игрока. Работа над техникой проходит через всю спортивную жизнь баскетболиста, начиная с самого юного возраста и заканчивая вершинами спортивного мастерства. Работа над этими техническими элементами должна быть построена тренером таким образом, чтобы игроки не теряли заинтересованность к тренировке, чувствовали индивидуальный подход и внимание тренера. Начинающим баскетболистам необходимы также и постоянные самостоятельные занятия.

Техника игры в защите.

Стойка защитника - играя в защите, следует согнуть ноги в коленях и слегка наклониться вперед. Вес тела равномерно распределяется на обе ноги для сохранения равновесия. Голова поднята. Если противник двигается поперек площадки, защитник сопровождает его в параллельной стойке, во всех других случаях одна нога защитника должна быть выдвинута вперед, пятки

приподняты от пола на 1-2 сантиметра. Руки на уровне пояса разведены в стороны.

Приставной шаг - при движении защитник производит скольжение правой ногой на шаг, затем левая нога переставляется вправо, на ширину шага. Ступня левой ноги будет находится примерно там, где до этого была правая. Ступни при передвижении не должны отрываться от площадки, а скользить по ней.

Работа рук - против передач руки защитника располагаются на вероятном пути полета мяча. Против броска в корзину, одна рука поднимается вверх - вперед к мячу, другая опущена вниз и контролирует возможную передачу. Против прохода с ведением мяча обе руки опускаются в стороны - вниз.

Вырывание мяча - сблизившись с противником, игрок накладывает правую руку на мяч сверху, а левую снизу. Захватив мяч таким образом, защитник резко тянет его к себе с одновременным поворотом туловища вперед - влево.

Выбивание мяча у игрока стоящего на месте - защитник должен сделать неожиданный выпад вперед к нападающему и резким (сверху или снизу) коротким движением ребром кисти, с плотно прижатыми пальцами, выбивает мяч.

Выбивание мяча при ведении - защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и, опередив ритм ведения, выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки.

Перехват мяча при передаче - если нападающий ждет мяч на месте, не выходит навстречу ему, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка. Если нападающий быстро выходит на мяч, защитнику нужно на коротком расстоянии опередить соперника на пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает прямой путь сопернику к мячу и овладевает им. Для того чтобы не столкнуться с нападающим - защитник проходя в плотную к нему, должен несколько

отклониться в сторону. После овладения мячом ему сразу же перейти на ведение, чтобы избежать пробежки.

Блокировка мяча при броске - в момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку - сверху, и бросок выполнить не удаётся.

игра под щитом – после броска нападающего, защитник выполняет поворот, преграждая кратчайший путь продвижения нападающего к щиту. До поворота, ноги защитника должны находиться на ширине плеч, руки полусогнуты в локтевых суставах и подняты в сторону. Такая стойка вынуждает нападающего обегать защитника. После выполнения поворота защитник должен отклонить тело слегка назад и ждать столкновения с нападающим. Когда защитник убедится, что нападающий остался у него за спиной, он тут же должен выпрыгнуть максимально вверх навстречу мячу и постараться поймать его в высшей точке прыжка. Ноги во время прыжка разводят в стороны, что создает дополнительное препятствие для игрока, который захочет вступить в борьбу за мяч, обегав противника. При приземлении игрок разводит ноги и локти, сгибает туловище, предохраняя тем самым мяч от выбивания. [2]

1.2. Специальные упражнения как средство физического воспитания

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития. (Курамшин Ю.Ф.)

Задачи СФП следующие:

- 1) овладение техникой игровых приёмов

- 2) повышение эффективности тактических действий;
- 3) достижение хорошей спортивной формы;
- 4) совершенствование психологической подготовленности спортсменов
- 5) развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта;
- 6) повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта;
- 7) воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;
- 8) формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины. [9]

Основными средствами СФП спортсмена являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения обязательно имеют сходство с соревновательными по структуре движения или его отдельных фаз, по зоне мощности и т. п. В этой группе упражнений выделяют подводящие упражнения, с помощью которых осваивается одна или несколько фаз соревновательного упражнения, а также развивающие, способствующие воспитанию физических способностей, которые требуются для обеспечения высокого результата в избранном виде спорта.

К соревновательным упражнениям относятся собственно соревнования, т.е. упражнения, по качеству выполнения которых в ходе состязаний определяется спортивный результат, а также такие соревновательные упражнения, когда спортсмены соревнуются, выполняя одно или несколько соревновательных двигательных действий, направленных на воспитание именно заданного специального физического качества.

Спортивная подготовка (тренировка) – это целесообразное использование знаний, методов и условий, позволяющее направленно

воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

Спортивная подготовка включает в себя следующие основные разделы: теоретическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, морально-волевая и психологическая подготовка, физическая подготовка.

Теоретическая подготовка заключается в привитии студентам знаний по теории и методике спортивной тренировки в той области, с которыми спортсмен сталкивается каждодневно. Это прежде всего относится к режиму дня и питания, правилам личной гигиены и самоконтролю, в изучении механизмов воздействия на организм человека физических нагрузок, законов жизнедеятельности и развития человеческого организма под воздействием спортивной тренировки, постоянного изучения правил соревнований, особенно в тех видах спорта, где они весьма сложны (баскетбол, гимнастика и др.).

Основной формой теоретической подготовки спортсмена является активное и творческое участие в планировании и организации тренировочного процесса. При разработке плана тренировки тренер должен стремиться к тому, чтобы спортсмен осмысливал и анализировал свои действия, а не был лишь механическим исполнителем воли тренера. Эффективной формой теоретической подготовки являются также специальные теоретические занятия, лекции, семинары, которые особенно целесообразны в период пребывания в спортивных лагерях и на тренировочных сборах.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике системы движений и доведение их до совершенства.

Роль техники в различных видах спорта неодинакова. Выделим четыре группы видов спорта со свойственной им спортивной техникой.

1. Скоростно-силовые виды (спринтерский бег, метания, прыжки, тяжелая атлетика), в которых техника направлена на то, чтобы спортсмен мог развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах

соревновательного упражнения, например, во время отталкивания в беге или в прыжках в длину и высоту и т.д.

2. Виды спорта, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости (бег на длинные дистанции, лыжные гонки, велоспорт), в которых техника направлена на экономизацию расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена.

3. Виды спорта, в основе которых лежит искусство движений (гимнастика, прыжки в воду, акробатика), в которых техника должна обеспечивать спортсмену красоту, выразительность и точность движений.

4. Спортивные игры и единоборства, в которых техника должна обеспечивать высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Тактическая подготовка. Тактическая подготовка спортсмена зависит от того, насколько он овладеет средствами спортивной тактики (например, техническими приемами, необходимыми для реализации выбранной тактики), ее видами (наступательной, оборонительной, контратакующей) и формами (индивидуальной, групповой, командной). Тактика может быть пассивной, активной и комбинированной (смешанной).

Пассивная тактика – это заранее предусмотренное предоставление инициативы противнику для того, чтобы в нужный момент предпринять активные действия, например, " финишный бросок " из – за спины в беге, лыжных гонках, велосипедном спорте и др.

Активная тактика – это навязывание сопернику действий, выгодных для себя. Например, бег с нерегулярно меняющейся скоростью, так называемый рваный бег, резкие переходы от активного боя в боксе к замедленному. Смена технических приемов и комбинаций в футболе, баскетболе, гандболе.

Комбинированная тактика включает в себя как активные, так и пассивные формы ведения соревновательной борьбы.

Тактика спортсмена в соревнованиях определяется, прежде всего, той задачей, которую ставят перед ним, например, показать максимальный рекордный результат, выиграть соревнования, показать результат, достаточный для выхода в следующий тур соревнований – четвертьфинал. Полуфинал и финал.

Избираемая тактика должна соответствовать физическим возможностям спортсмена. Чем выше и разностороннее физическая подготовленность, тем большими потенциальными возможностями располагает он в области тактики, а односторонняя физическая подготовленность даже при высоком уровне развития того или иного качества неминуемо ведет к тактико-технической ограниченности.

Морально-волевая и психологическая подготовка проводится в соответствии с общими принципами нравственного воспитания. Морально-волевая подготовка спортсменов является первой и главнейшей задачей любого тренера. Для того, чтобы добиться высокого уровня развития необходимых в спорте качеств и навыков, спортсмен должен долго, много и настойчиво тренироваться. Это под силу только трудолюбивому, целеустремленному, дисциплинированному человеку. Однако, только высокого уровня подготовленности ещё недостаточно для победы. Для того, чтобы побеждать на соревнованиях нужно уметь бороться за победу, быть собранным, обладать достаточной смелостью и решительностью.

Наиболее характерной чертой, свойственной каждому высококвалифицированному спортсмену, безусловно, является исключительная сила воли. Свое высшее выражение воля находит в проявлении так называемых "бойцовских качеств", т.е. способности максимально сконцентрировать все физические и духовные усилия в момент ответственных соревнований, перетерпеть усталость, боль, сломить сопротивление противника и продемонстрировать максимальные возможности необходимые для достижения победы. Отличительным признаком высоких

бойцовских качеств как раз и является достижение на соревнованиях более высоких результатов, чем на тренировках.

Волевые качества весьма многообразны. К ним относятся такое чисто специфическое для спортсменов качество, как "умение терпеть", а также упорство, настойчивость в преодолении трудностей, смелость, уверенность в своих силах, решительность, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Каждый человек в зависимости от типа высшей нервной деятельности по-разному переживает периоды высокого нервно-эмоционального напряжения, например, период экзаменов, выполнение ответственного задания на производстве, участие в спортивных соревнованиях и др. Одни, излишне волнуясь, "перегорают", другие впадают в апатию и не могут мобилизовать свои силы и возможности.

В задачи психологической подготовки входит изучение нервной деятельности занимающихся и на этой основе разработка и проведение мероприятий, которые позволят быть к началу спортивных соревнований в состоянии полной "боевой готовности" с высокой степенью психической устойчивости.

В процессе спортивной подготовки и спортивных соревнований в целях формирования психической устойчивости применяются:

1) внушение со стороны тренера – преподавателя, частые повторения определенных положений убежденным тоном с целью повысить уверенность спортсмена в собственных силах, мобилизовать его волю к показу наивысших спортивных достижений;

2) регулирование психических состояний самими занимающимися путем применения психотехнических приемов (психотехника – ветвь психологии, изучающая проблемы практической деятельности людей в конкретно – прикладном аспекте), выполнения упражнений на расслабление с глубоким дыханием, проведения успокаивающего массажа и т.п.;

специальные двигательные действия: активная разминка, возбуждающий массаж и др.;

применение аутогенной (саморегулирующей) тренировки с целью самонастроя на определенный результат в процессе тренировочных занятий и спортивных соревнований.

При рациональном управлении процессом спортивной подготовки у занимающихся обеспечивается формирование психофизической устойчивости к различным условиям внешней среды: способность проявлять устойчивость внимания, восприятия, памяти и т.п., их сосредоточение и переключение в условиях дефицита времени, умственного утомления, нервно-эмоционального напряжения, стресса; достигается оптимизация работоспособности, обеспечивается профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления и повышение эффективности учебного труда студентов и в дальнейшем их профессионального труда. [7]

1.3. Методика использования специальных упражнений как средства успешного овладения техническими приёмами игры в баскетбол детьми 11- 12 лет

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров" тела. Годичный прирост длины тела достигает 4- 7 см главным образом за счёт удлинения ног. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13-14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7-9 см. А у девочек происходит интенсивное увеличение роста в 11-12 лет в среднем на 7 см.

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряя рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, могут замедлять рост трубчатых костей в длину. [4;24]

В этом возрасте существенные изменения претерпевают не только объем мышечной массы, но и функциональные свойства мышц. Мышечная сила мальчиков 12—14 лет увеличивается гораздо быстрее, чем у девочек, причем если у мальчиков одновременно увеличиваются показатели абсолютной и относительной (в пересчете на 1 кг веса) силы, то у девочек к 12—13 годам прирост общего веса тела опережает прирост абсолютной силы, что приводит к снижению относительных силовых показателей. Именно этим можно объяснить тот факт, что девочкам трудно выполнять упражнения, связанные с перемещением и удержанием веса собственного тела (висы, лазанье, прыжки).

В подростковом возрасте активно продолжается формирование скелета. Однако позвоночник, сохраняя большую гибкость, подвержен различного рода искривлениям, так как не укреплен еще к этому времени достаточно сильной мускулатурой. Поэтому подросткам противопоказаны такие упражнения, как тройной прыжок с разбега в полную силу, прыжки в глубину с высоты более 100 см и с приземлением на жесткую опору, приседания с тяжестями, превышающими собственный вес, и другие подобные упражнения.

Однообразные длительные физические упражнения могут привести к одностороннему (асимметричному) развитию мускулатуры и, как следствие этого, к искривлению позвоночного столба и нарушению осанки. Следует помнить, что у подростков тонус мышц-сгибателей превалирует над тонусом мышц-разгибателей. Поэтому, подбирая упражнения, нужно особенно следить за тем, чтобы достаточную нагрузку получили мышцы спины и шеи, препятствующие возникновению «круглой» спины и сутуловатости. Очень важно с первых занятий следить за правильной осанкой во время бега и прыжков.

Вегетативные органы и системы, а также регуляция их функций в этот период продолжают развиваться и совершенствоваться. Важная функциональная особенность ЦНС подростков, заключающаяся в большей по сравнению с взрослыми возбудимости и подвижности нервных процессов, способствует относительно быстрой вработываемости организма. Возрастные морфофункциональные особенности мышечной, сердечно - сосудистой,

дыхательной и других систем организма также обеспечивают более быструю, чем у взрослых, вработываемость. Но, несмотря на это, подростки быстрее, чем взрослые, устают от однообразной нагрузки, так как сердце подростка справляется с работой главным образом за счет увеличения частоты сокращений и поэтому затрачивает больше энергии, чем сердце взрослого человека, обеспечивающее выполнение работы, прежде всего за счет увеличения ударного объема. Однообразная работа быстрее утомляет подростка, поэтому в ходе занятий необходимо регулярно изменять характер упражнений. Подростки быстрее взрослых восстанавливают силы после нагрузки.

Бурное развитие двигательной функции, присущее подростковому возрасту, приводит к тому, что по многим основным показателям она мало отличается от двигательной функции взрослых людей. Однако на фоне общего совершенствования двигательной функции у подростков могут иметь место случаи довольно значительного ухудшения координации движений, снижение их точности. Одной из существенных причин этого явления специалисты называют перестройку моторного аппарата, выражающуюся во временном несоответствии мышечной силы и непропорционально возросшим весом. Учитывая это, для предупреждения временной дискоординации следует начинать регулярные занятия спортом до начала активного периода полового созревания и не торопиться с окончательными выводами о спортивных способностях подростка.

У подростков совершенствуется и приближается к уровню, свойственному взрослым, способность правильно организовывать свое восприятие в процессе учебных занятий. Они стремятся критически осознать сущность усвояемых знаний, выработать к ним свое собственное отношение, не просто запомнить учебный материал, но и понять, объяснить его истинность, что налагает на педагога ряд требований к качественной стороне самого обучения.

Обучение техники игры начинается с обучения техники перемещений.

Перемещения.

Бег. Используя естественные навыки в беге, следует вносить уточнение в технику постановки стоп на площадку, акцентируя внимание на перекате с пятки на носок, мягкой постановки стопы на площадку.

Наиболее типичные упражнения:

Обычный бег. По сигналу – ускорение. Переход на обычный бег. По различным сигналам можно варьировать исходные положения для ускорения: после подскоков, поворотов, приседаний.

Построение – в колонну с дистанцией в 2-3 шага. Группа движется шагом или бегом в среднем темпе до указанного ориентира. От ориентира самостоятельно выполняется рывок.

Бег на месте с максимальной частотой шагов и последующим рывком по сигналу.

Стартовые рывки на 8-10 метров из различных исходных положений: лицом вперед, спиной, боком и др. Они выполняются по звуковым и зрительным сигналам.

Пятнашки с раздельного старта в 1-1,5 метра один от другого. Задача – догнать и осалить впереди бегущего партнера.

Бег по диагонали. Преподаватель неожиданно идет на сближение с бегущим, который должен уметь своевременно изменить направление движения и избежать возможного столкновения.

Движение по кругу в затылок друг другу, предварительно рассчитавшись на первый второй. По сигналу каждый выполняет ускорение, и стремиться догнать впереди бегущего и осалить его.

В колоннах. Ученики поочередно бросают мяч вперед – вверх на расстояние 4-5 метров, делая ускорение, стараясь поймать мяч раньше, чем он упадет на площадку.

В парах, лицом друг к другу на расстоянии 1-1,5 метра. У каждого гимнастическая палка, которую он, опираясь на площадку, удерживает в вертикальном положении. По сигналу надо оставить свою палку и сделав рывок, поймать палку партнера раньше, чем она упадет на площадку.

Остановки.

Равномерный бег с остановкой (произвольно).

Остановка в заранее обусловленном месте.

Остановка по внезапному сигналу.

Совершенствовать остановки надо в такой последовательности: остановка после быстрого бега по сигналу или ориентиру; сочетание остановки и поворота на месте; остановка с ловлей мяча и после ведения.

Повороты.

Все упражнения в поворотах надо делать с опорой на правую и левую ногу.

Примерные упражнения:

Все движутся вокруг площадки. По команде выполняется остановка и заранее обусловленный поворот (вперед или назад).

В группах по 4 человека в колонну, дистанция 3-5 метров, первый начинает бег и на полном ходу останавливается перед вторым, не задерживаясь, выполняет поворот и продолжает движение для поворота ко второму и т.д. Когда повороты будут выполнять свободно, следует вводить помеху, а затем приближать к активной. Например: занимающиеся распределяются в пары и стоят в затылок друг другу. Ученик, находящийся впереди, владеет мячом и выполняет повороты, стараясь укрыть мяч от своего партнера по упражнению, в задачу которого входит осалить мяч

Прыжки.

Вначале изучаются прыжки с места, а затем в движении.

Примерные упражнения:

На двух ногах.

Прыжки через гимнастическую скамейку: стоя лицом к скамейке, перепрыгнуть ее. Тоже из положения боком.

Стоя боком к скамейке выполнить, последовательно продвижение вперед, прыжки через скамейку на одной ноге.

Подскоки на одной ноге (правой, левой) на месте с продвижением вперед. Тоже построение в тройках. Два партнера передают мяч друг другу с отскоком от

площадки; третий, находящийся между ними, должен каждый раз перепрыгивать через отскакивающий мяч.

Глава 2. Опытнo-практическая работа использованию специальных упражнений как средства овладения техническими приемами игры в баскетбол детьми 11-12 лет

2.1. Начальное исследование уровня овладения техническими приёмами игры в баскетбол детьми 11-12 лет

Вся программа исследования была выполнена в три этапа.

Первый этап проводился в октябре 2014 г. Была проведено начальное исследование уровня овладения техническими приёмами игры в баскетбол детьми 11-12 лет.

Второй этап с октября - декабрь 2014 г. Была проведена работа для успешного овладения техническими приёмами игры в баскетбол.

Третий этап – февраль 2015 г. Была проведена повторная диагностика.

Начальное исследование уровня овладения техническими приёмами игры в баскетбол детьми 11- 12 лет проходило в городе Сокол в БОУ СМР «СОШ № 5».

В исследовании приняло участие 8 детей. На начальном исследовании уровня овладения техническими приёмами игры в баскетбол была взята авторская методика В. И. Ляха.

За основу тестов взяли следующие:

Тест 1 Ведение мяча с изменением направления («змейка»)

30 м (2x15 м)

По команде «На старт!» учащиеся принимают положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде «Марш!» учащиеся начинают бег по восьмерке с ведением мяча правой и левой рукой, выполняя

при этом обводку ориентиров, находящихся на расстоянии 3 м друг от друга. Фиксируют время, которое показывает ученик, пересекая финишную линию.

Тест 2 Челночный бег с ведением мяча 3x10 м

По команде «На старт!» учащиеся принимают положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде «Марш!» ученик устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой, при этом не беря мяч в руки, и устремляется обратно, касается ногой стартовой линии и финиширует не останавливаясь. Фиксируют время, которое ученик показывает, пересекая финишную линию.

Тест 3 Штрафной бросок

Учащие разбираются по парам: один подаёт мяч, другой с линии штрафного броска выполняет броски в кольцо 10 раз подряд. Затем партнёры меняются ролями. Засчитывают каждый попавший в кольцо мяч.

Тест 4 Бросок в движении

Учащиеся строятся у средней линии с правой стороны щита. У каждого мяч. По команде тренера ученик начинает ведение, выполняет два шага и бросок в кольцо с отскоком от щита, затем возвращается на своё место, выполняет второй бросок и т. д. фиксируют количество точных попаданий в кольцо.

Тест 5 Передача мяча обеими руками от груди в стену

Учащиеся располагаются в 3 м от стены, и по сигналу учителя в течение 30 сек. выполняют передачи в стену обеими руками от груди. По свистку передачи заканчивают.

Результаты определялись по следующим критериям: (Таблица 1)

Таблица 1

Критерий оценивания результата уровня овладения техническими приёмами игры в баскетбол детьми 11-12 лет

Наименование тестов	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Очень низкий
«Змейка» с ведением мяча 2*15 (сек)	10	10,5	11	11,5
Челночный бег С ведением мяча 3*10 м (сек)	8,6	8,9	9,2	10
Штрафной бросок , 10 бросков (количество попаданий)	5	4	3	2
Бросок в движении 10 бросков (количество попаданий)	5	4	3	2
Передача мяча в стену за 30 секунд (количество попаданий) Двумя руками от груди	19	18	17	15

На основе начального исследования уровня овладения техническими приёмами игры в баскетбол детьми 11-12 лет были получены следующие результаты:
(Таблица 2)

Таблица 2

Результаты на начальном исследовании уровня овладения техническими приёмами игры в баскетбол детьми 11- 12 лет

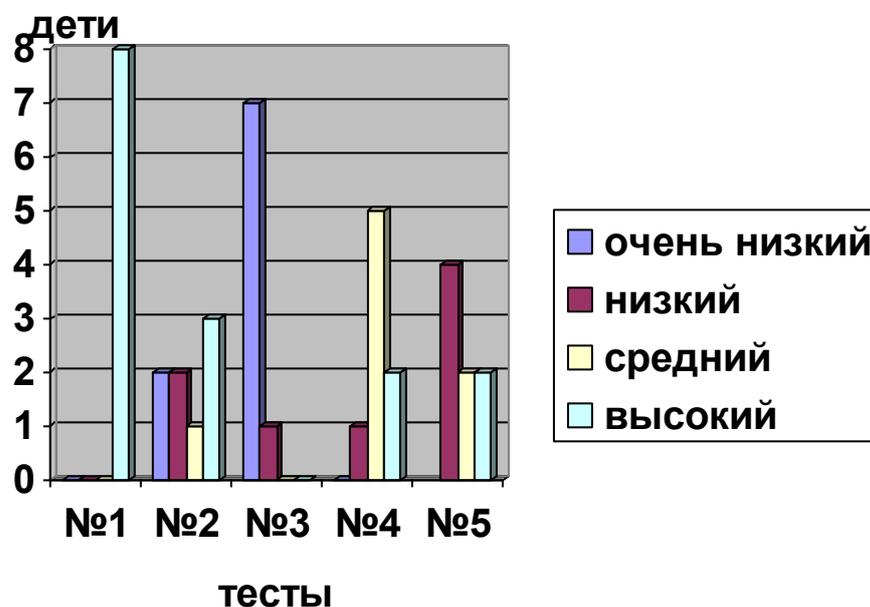
Имя	«Змейка» с ведением мяча 2*15 (сек)	Челночный бег С ведением мяча 3*10 м (сек)	Штрафной бросок , 10 бросков (количество попаданий)	Бросок в движении 10 бросков (количество попаданий)	Передача мяча в стену за 30 секунд (количество попаданий) Двумя руками от груди
Валера	8,05	8,3	1	5	17
Даниил	9	7,7	2	6	20
Максим	9,4	9,2	0	4	17
Руслан	8,99	8,6	2	4	18

Андрей	9,2	9,4	1	4	17
Кирилл	9,0	9,0	3	4	18
Саша	9,6	12,5	2	4	19
Влад	10,2	13,8	1	3	17

По результатам диагностики, в первом тесте все дети показали высокий уровень. Во втором - трое детей показали высокий результат, один ребёнок - средний, двое детей - низкий и двое – очень низкий. В третьем тесте все не справились с заданием, один ребенок показал низкий результат, и семь детей очень низкий. В четвертом тесте двое детей показали высокий результат, пять детей – средний, а один - низкий. В пятом тесте двое детей показали высокий результат, двое средний и четверо детей - низкий.

Ниже представлена гистограмма по первоначальному исследованию уровня овладения техническими приёмами игры в баскетбол детьми 11-12 лет

Индивидуальные показатели уровня овладения техническими приёмами у детей 11-12 лет



2.2. Организация проведённой работы уровня овладения техническими приёмами игры в баскетбол детьми 11-12 лет.

По результатам диагностики было видно, что большинство детей показали низкий результат во 2 тесте «Челночный бег», в 3 тесте «Штрафной бросок», и в 5 тесте «Передача мяча двумя руками». Нами была спланирована работа по овладению техническими приёмами игры в баскетбол детьми 11-12 лет.

План представлен в таблице 3

Таблица 3

**Описание работы по уровню овладения техническими приёмами
игры в баскетбол детьми 11-12 лет.**

Месяц	Описание проведённой работы	упражнения
Октябрь	<p>Работа над техникой штрафного броска, передачи мяча.</p> <p>Приложение 1, 2,3</p>	<p>Броски с точек.</p> <p>Броски в корзину со средней дистанции.</p> <p>Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита.</p> <p>Передача мяча назад под рукой.</p> <p>Передачи мяча из-за головы.</p> <p>Передача мяча в движении.</p>
Ноябрь	<p>Ведение мяча.</p> <p>Совершенствовать ведение можно в условиях активного противодействия защитников, в играх и эстафетах.</p> <p>Приложение 2</p>	<p>1.Ведение «змейкой». 2. Ведение с остановкой</p> <p>3. Ведение по сигналам</p> <p>4. Обводка защитника.</p> <p>5.Ведение с препятствиями</p> <p>6. Ведение в круге</p> <p>7. Дриблинг</p> <p>8. Быстрый отрыв</p> <p>9) Круговая тренировка</p> <p>1 станция техника ведения мяча,</p> <p>2 станция совершенствование техники поворотов</p> <p>3 станция бросок по кольцу после</p>

		ведения
Декабрь	Подвижные игры и эстафеты Приложение 4	1.«Пятнадцать передач» 2.» Перехват мяча» 3. «Рывок за мячом» 4.«Наперегонки с мячом» 5. «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину» 6. Мяч среднему» 7.Бег пингвинов и др. 8. Учебная игра в баскетбол.

В октябре мы работали над техникой штрафного броска и над передачей мяча. Были использованы следующие упражнения: броски с точек, броски в корзину со средней дистанции, ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита, передача мяча назад под рукой, передача мяча из-за головы, передача мяча в движении. Дети справлялись с заданиями, трудность вызвало бросок с точек, использовали метод стандартного упражнения, детям предлагалось подойти ближе кольцу и оттуда бросить мяч в кольцо от щита, когда ребёнок попадал, он уходил на 1 м дальше к кольцу.

В ноябре была спланирована работа по совершенствованию ведения мяча. Были использованные следующие упражнения: ведение змейкой, ведение с остановкой, ведение по сигналам, обводка защитника, ведение с препятствиями, ведение в круге, дриблинг, быстрый отрыв. Учащиеся допускали ошибки в упражнениях по невнимательности, поэтому для совершенствования ведения мяча был использован метод круговая тренировка.

Учащиеся работали на трёх станциях:

1 станция техника ведения мяча, учащие выполняют упражнение несколько раз для разминки, принимаю зачёт поточным методом дифференцированно:

а) ведение по кругу;

б) ведение с изменением направления и скорости;

в) ведение с разной высотой отскока;

2 станция совершенствование техники поворотов выполняется индивидуально, если учащийся допускает ошибку, то использую следующий метод показ, объяснение.

3 станция бросок по кольцу после ведения:

а) ведение мяча шагом с остановкой и броском в кольцо

б) то же самое только бегом

В декабре была спланирована работа по закреплению ведения мяча и броску в кольцо, с помощью подвижных игр и эстафет. Были подобраны следующие игры: «15 передач», «Перехват мяча», «Рывок за мячом», «Наперегонки с мячом», «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину», «Мяч среднему», «Бег пингвинов».

Большой интерес у учащихся вызвали подвижные игры и эстафеты.

Изученные технические приёмы дети применяли в учебной игре в баскетбол.

2.3. Повторная диагностика уровня овладения техническими приёмами игры в баскетбол детьми 11-12 лет

В феврале была проведена повторная диагностика уровня овладения техническими приёмами игры в баскетбол детьми 11-12 лет. Детям было предложено пройти тесты по первоначальной методике – В. И. Ляха. Результаты представлены в таблице 4.

**Повторная диагностика овладения техническими приёмами игры в
баскетбол детьми 11- 12 лет**

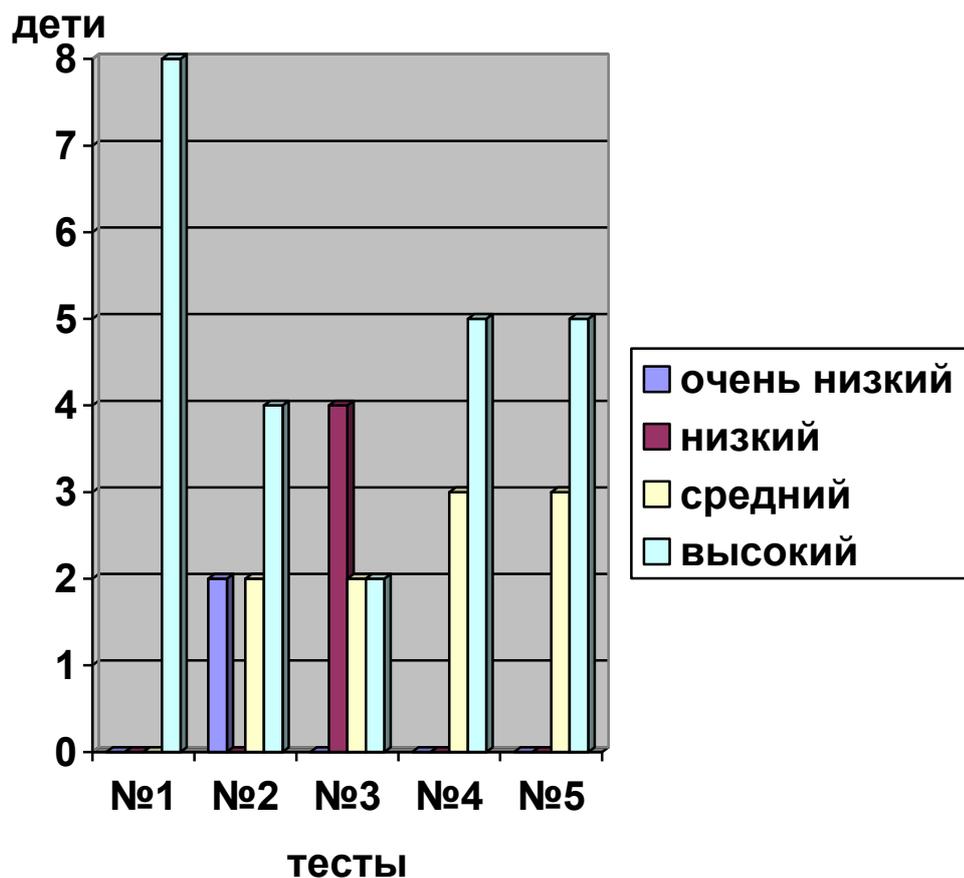
Имя	«Змейка» с ведением мяча 2*15 (сек)	Челночный бег С ведением мяча 3*10 м (сек)	Штрафной бросок , 10 бросков (количество попаданий)	Бросок в движений 10 бросков (количество попаданий)	Передача мяча в стену за 30 секунд (количество попаданий) Двумя руками от груди
Валера	8	8,2	4	7	22
Даниил	7,9	7,7	5	6	20
Максим	9,2	9	3	5	19
Руслан	9,0	8,4	4	5	18
Андрей	9,0	9	3	4	18
Кирилл	8,6	8	6	5	21

Саша	9,4	10	3	4	20
Влад	10.00	11,5	3	4	18

При повторном диагностике были получены следующие результаты, в первом тесте все дети показали высокий уровень. Во втором – четверо детей показали высокий результат, двое - средний, и двое – очень низкий. В третьем тесте двое детей показали высокий уровень, двое средний, и четверо - низкий. В четвертом тесте пятеро детей показали высокий результат, трое детей – средний. В пятом тесте пятеро детей показали высокий результат, трое средний, результаты диагностики представлены в гистограмме 2.

Гистограмма 2

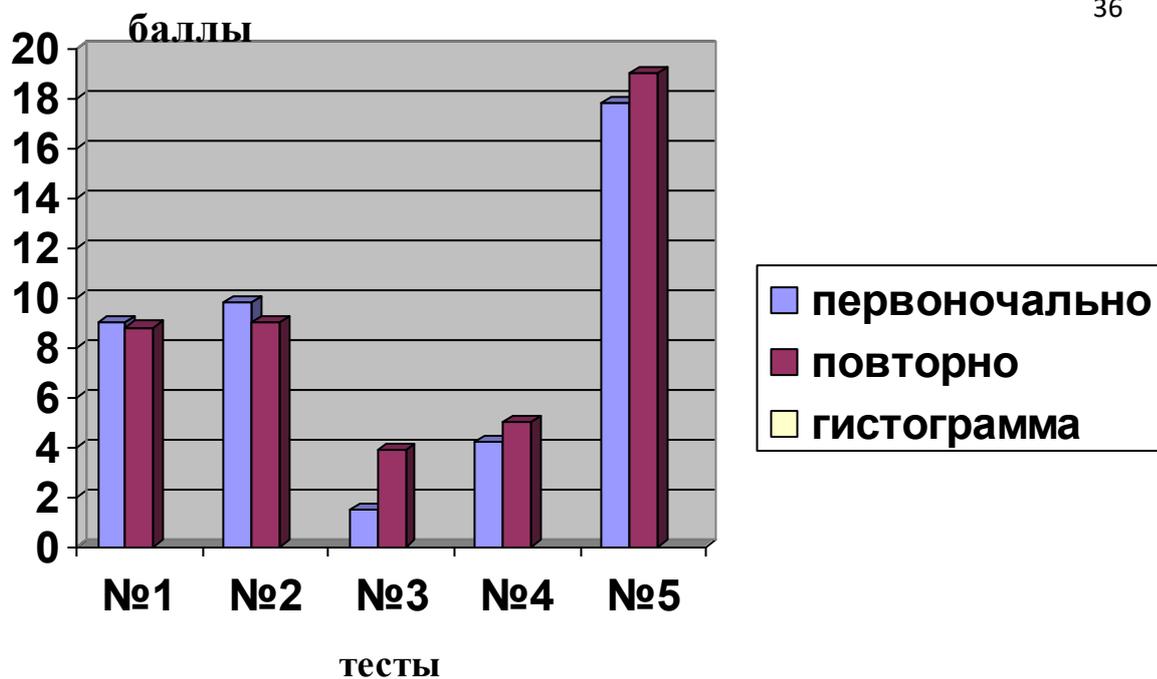
Индивидуальные показатели уровня овладения техническими приёмами у детей 11-12 лет



После проведения повторной диагностики результаты детей значительно улучшились, дети стали больше внимательными, стремились к достижению спортивных результатов, задания выполняли с большим интересом. Результаты среднего уровня овладения техническими приёмами игры в баскетбол представлены в гистограмме 3

Гистограмма 3

Средний уровень овладения техническими приёмами игры в баскетбол на начальном и повторном исследовании



Таким образом, проведённая работа по овладению технических приёмов игры в баскетбол детьми 11- 12 лет была успешно выполнена.

Заключение

В нашей работе показаны и затронуты все аспекты овладения специальными упражнениями баскетболистов, рассмотрены методы и средства, характеристика спортивных игр, техника и тактика игры баскетбол, анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста.

Литературные данные показали, что для овладения техническими приёмами методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений, а также правильную дозировку нагрузок.

Это самое общее определение, поскольку специальные упражнения — комплексное качество, в котором сочетаются проявление быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, силы, а также овладение игровыми приемами.

Если же попытаться дать более узкое, специальное определение, то можно сказать, что специальные упражнения — это умение быстро и точно выполнять сложные движения.

Развивать технических приёмов следует с 6-8 лет, и работать над этим качеством постоянно, вводя в тренировочный процесс все новые, более сложные упражнения.

Технические приёмы – основа успеха соревновательной деятельности баскетболистов. Тренер должен содействовать выполнению технических элементов в соревновательной деятельности, но, ни в коем случае заставлять игроков торопиться, что ведет к многочисленным ошибкам. Если игрок не может быстро выполнить тот или иной технический прием, то, прежде всего, необходимо закрепить двигательный навык, применяя упражнения способствующие совершенствованию техники.

Таким образом, начиная с 11-12 лет для подростков доступны занятия большинством видов спорта. Учет положительных особенностей этого возраста при рациональной системе обучения, эффективном использовании новых

средств тренировки позволяет в этом возрасте достигнуть весьма высоких спортивных результатов.

Цель выпускной квалификационной работы достигнута.

Список литературы.

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 2008. - 304 с.
2. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов. - Киев, 2005.- 220 с.
3. Баскетбол. Учебник для институтов физической культуры. под общ. ред. Ю.М. Портнова. 6-е издание, переработанное. – М.: Физкультура и спорт, 2008.- 295 с.
4. Башкин С.Г. Уроки по баскетболу. - М.: Физкультура и спорт, 2006.- С. 32.
5. Валигура Л. И. Влияние различных форм контроля на эффективность бросков мяча в баскетболе.- М.:Просвещение, 2005.- 120 с.
6. Вальтин А.И. «Мини-баскетбол в школе».- М.: Просвещение,1996.- 99 с.
7. Виру А. А. О некоторых факторах, меняющих успешность игровых действий баскетболистов. - М.: Физкультура и спорт, 2007.- 230 с.
8. Гомельский А.Я. Баскетбол игра и обучение.-М.: Физкультура и спорт, 2004.- 280 с.
9. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов. - М.: Физкультура и спорт, 2007.- С. 49.
10. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2009.- С. 45.
11. Кожевников З. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста.- М.:Просвещение, 2004.- 115с.
12. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.-220 с.
13. Кудряшов В.А. Физическая подготовка юных баскетболистов. - Минск, 2000.- 154 с.
14. Линдберг Ф. Баскетбол игра и обучение. - М.: Физкультура и спорт, 2003 .- 280 с.

15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2000.- 543 с.
16. Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений.- М.: Физкультура и спорт, 2003.- 164 с.
17. Стариков В. Школьникам о физическом воспитании и спорте. - Просвещение, 2006.- 395с.
- 18 . Стонкус С. « Мы играем в баскетбол.- Просвещение, 1984.- 64 с.
19. Стопкус С.О. Тренировка молодого баскетболиста.- Просвещение, 2002.- 210 с.
20. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол.- Учебное пособие, Алма-Ата, 2005.- 400 с.
21. Уилкс Г. Стратегия баскетбола.- Просвещение, 2005.- 230 с.
22. Федосеев В.В. На уроках баскетбола. Просвещение, 2004.- 241 с.
- Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. – М.: Физкультура и спорт, 2002.- 70с.
23. Холл Виссел. Баскетбол: шаги к успеху физкультура и спорт.- М.:Просвещение, 2009.- 295 с.
24. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- Академия, 2004.- 480 с.
25. Юрмин Г. « Какая ты, Спортландия? От А до Я по стране спорта.- Просвещение, 2000.- 515 с.
26. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. — М.: Физкультура и спорт, 2000. – С. 44.
27. Яхонтов Е.Р. Мини-баскетбол. — М.: Физкультура и спорт, 2007. – С. 27.

Приложения

Приложение 1

План – конспект тренировочного занятия по баскетболу в 5 - 6 классе

- Задачи: 1. Совершенствование техники поворотов, ведения мяча по прямой.
и с изменением направления, броски мяча в кольцо с места и после ведения.
2. Развитие двигательных качеств скорости, координации.

Инвентарь: мячи баскетбольные

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
Подготовительная часть	<p>построение, рапорт</p> <ul style="list-style-type: none"> - сообщение задач урока - разминка: ходьба, бег с изменением скорости и направления - ОРУ на месте по станциям с разными мячами <p>2 человека на станции</p> <p>1 станция – броски двумя руками от груди волейбольного мяча</p> <p>2 станция – броски из-за головы футбольного мяча</p> <p>3 станция – броски одной рукой от плеча баскетбольного мяча</p> <p>4 станция – броски двумя руками снизу набивного мяча</p> <ul style="list-style-type: none"> - разделяю класс на 4 команды 	<p>10мин</p> <p>1мин</p> <p>1мин</p> <p>8 мин</p>	<p>Использую интервальный метод круговой тренировки</p> <p>Выполнение упр.</p> <p>По свистку</p> <p>Использую игры по кругу. Каждая</p>

Основная часть	<ul style="list-style-type: none"> - использую расчет на 1-4 1-2 команда двухсторонне игра на 1 половине поля 3-4 команды на второй половине поля во время игры делаю замечания, исправляю ошибки Развитие двигательных способностей <ul style="list-style-type: none"> - скорости - координации - построение - итоги урока - домашнее задание 	27 мин	<p>команда набирает очки.</p> <p>1 очко – выигрыш</p> <p>0 очков – проигрыш</p> <p>0,5 очка – ничья</p> <p>команды играют по 5 мин</p> <p>одних сужу сам, а двух назначаю учеников по желанию</p>
Заключительная часть		3 мин	

Приложение 2

План – конспект тренировочного занятия по баскетболу в 5- 6 классе.

Задачи:

1. Зачет: Техника ведения мяча. Совершенствование техники поворотов.

2. Зачет: Техника броска в кольцо после ведения.

3. Развитие двигательных способностей: - скорости, координации

Инвентарь: мячи баскетбольные

Части урока	Содержание урока	Доз.	Организационно – методические указания
Подготовительная часть	1 станция – Зачет техники ведения мяча	10 мин	См. подготовит. часть урока выше в уроке первом
Основная часть	уч-ся выполняют упраж. несколько раз для разминки	27 мин	Разделяю класс на 3 группы, работаем по 3 станциям, переход по часовой стрелке.
	- принимаю зачет поточным методом дифференцированно <ul style="list-style-type: none"> - ведение по кругу - ведение с изменением направления и скорости - ведение с разной высотой отскока 		Если уч-ся плохо выполняют упр., использую следующий метод показ, объяснение
Заключительная часть	2 станция – совершенствование техники поворотов <ul style="list-style-type: none"> - индивидуально исправляю ошибки 	3 мин	Ноги при повороте сгибать. Туловище наклонено вперед, мяч прижат руками к груди
	3 станция – зачет броска по кольцу после ведения <ul style="list-style-type: none"> - ведение мяча шагом с остановкой и броском в кольцо - то же самое только бегом <p>Развитие двигательных качеств</p> <ul style="list-style-type: none"> - скорости - координации - построение - итог <p>домашнее задание</p>		Непрерывный метод круговой тренировки.

Приложение 3

План – конспект тренировочного занятия по баскетболу в 5- 6 классе

Задачи:

1. Обучать правилам подбора упражнений для развития ловкости, используя технические приемы баскетбола
2. Способствовать развитию координации движений.
3. Совершенствовать технику ведения мяча.
4. Совершенствовать технику броска мяча в кольцо после ведения.
5. Тест: Челночный бег 3х10м

Инвентарь:

1. Обруч – 1
2. Мячи баскетбольные – 15шт
3. Кегли – 8шт
4. Разноцветные карточки групповых заданий – 4 шт
5. Секундомер –1 шт
6. Кубики – 4 шт

Часть			ОМУ
-------	--	--	-----

урока	Содержание урока	Дозировка	
Вводная часть	<p>Построение</p> <p>Приветствие</p> <p>Сообщение задач урока.</p> <p>Ребята подумайте, а какими физическими качествами должен обладать баскетболист?</p> <p>Сегодня на уроке вы сами сможете определить правила подбора упражнений для развития одного из важнейших физических качеств человека и выполнить их. А вот на развитие какого физического качества будут направлены выполняемые вами упражнения определите сами.</p> <p>3. «Разминка»</p> <p>Без разминки нам не обойтись, с нее и начнем</p> <p>Ходьба на носках,</p> <p>Ходьба на пятках</p> <p>На внешней стороне стопы</p> <p>Перекаты с пятки на носок</p> <p>Медленный бег</p> <p>Бег с заданием по свистку 1-присед, 2-смена направления бега</p> <p>Под кольцом с выпрыгиванием вверх</p> <p>ОРУ на месте, подвижная игра «Воробьи, Вороны»</p> <p>«Техника»</p> <p>Для баскетболиста очень важно уметь ловко обращаться с мячом, этому мы и поучимся сейчас</p> <p>1. Упражнение в ловле мяча.</p> <p>«Даю вам задание: поймать мяч после подброса над</p>	<p>12 мин</p> <p>20м</p> <p>20м</p> <p>20м</p> <p>20м</p>	<p>Выносливость, скорость, координация, сила, ловкость.</p> <p>Упражнения должны быть:</p> <p>Необычными</p> <p>Сложными</p> <p>С изменением условий выполнения</p> <p>Руки вверх</p> <p>Руки за голову</p> <p>Руки за спину</p> <p>Рукина пояс</p>

Основная часть	собой. Упр. легкое, его могут выполнить даже дети. Ваша задача придумать как больше упражнений, но более трудных, стоя на месте.	15с.	Получение мячей
	2 Упражнения с ведением мяча на месте. Это упражнение не такое уж простое, если его выполнять в первый раз. Придумайте новые упражнения с ведением мяча, но более сложные	1мин	
	3 Ведение мяча в движении с изменением заданий (зрительный сигнал)	1мин	
	«Физическая подготовка»	7мин	
	1 Челночный бег 3x10м	30мин	
	2 «Эстафета с мячом»	н	
	Ведение мяча до ориентира правой рукой два шага бросок в кольцо. Обратнo вести мяч передвигаясь спиной вперед	7мин	
	3 Ведение двух мячей одновременно		
	Теперь попробуем вывести правило подбора упражнений для развития ловкости. Когда человек бежит – он это выполняет довольно легко, бежит с ведением мяча – это уже труднее, приседает – легко, прыгает – легко. Но легкость упражнения не способствует развитию ловкости. Какими же должны быть задания, чтобы развивалась ловкость?	5раз	
	«Тактика»		
1. Обладая хорошей техникой, отменной физической подготовкой, баскетболист, тем не менее, должен еще тактически грамотно строить свою игру. Сейчас определим последнее правило подбора упр для развития ловкости. Игра « Гонка мячей о кругу»		Условия: можно	
Сначала, выполним задание «кто быстрее?» так мы развиваем быстроту. А теперь давайте поменяем условия выполнения упражнения, чтобы развивалась ловкость. Как это сделать?			
Передача мяча по кругу			
Передача по кругу двух мячей	10раз (пр.)		
2 Задание по отделениям	10раз		

Заключительная часть	а) «падающий мяч»	(лев)	приседать, прыгать и т.д.
	б) «веселый обруч»	10раз (попер)	(упражнения должны быть необычными)
	Ваша задача найти в зале свою по цвету карточку с заданием		Рука вверх –высокое Вниз – низкое
	«Викторина»	2мин	На пояс –среднее
	1 Мы вывели три правила подбора упр. для развития ловкости. Назовите их. 2 тактические действия (найти правильный ответ)	10мин	С помощью эстафет дети совершенствуют физические качества Засекаем время
	3 чтобы достичь победы и стать чемпионом, надо приложить немало труда. Для этого необходимо физическое качество которое мы с вами развивали на уроке.	7мин	Сделать вывод: что упражнения должны быть сложными
Помните. Что без ловкости в обычной жизни не обойтись. «Ловкий человек – это мудрый человек»		3мин	Перестроение в круги Изменялись условия выполнения упражнения
Объявить оценки. «До свидания!»			Вокруг спины и передача Вокруг спины и под ногой Дети должны внимательно ознакомиться с заданием и выполнить его. Подумать какое правило подбора упр. применено в их игре.

Подвижные игры для закрепления и овладения техникой игры в баскетбол.

«Эстафета с ведением и броском Мяча в корзину».

Подготовка. Игра проводится на баскетбольной площадке. Для проведения игры требуются два баскетбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Впереди стоящие игроки, подходя к стартовой черте, получают по мячу. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией.

Содержание игры. По команде руководителя «Внимание! Марш!» первые игроки бегут вперед, ведя мяч ударами о землю (пол), добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне, ударяют мячом о щит или забрасывают мяч в корзину (по договоренности) возвращаются обратно, ведя мяч также ударами о землю до середины поля, откуда перебрасывают его очередному игроку. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят установленное задание.

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру, допустившая меньше ошибок или не имеющая их совсем. Если команда закончила игру позже, но допустила меньше ошибок, то она считается победительницей.

Правила игры: 1. Первым игрокам не разрешается стартовать до сигнала, а последующим до ловли мяча предыдущего. 2. Бежать с мячом нельзя, следует вести ударами о землю. 3. Возвращаясь обратно, игрок может бросить мяч игроку своей команды только с установленного места.

«Мяч среднему».

Подготовка. Для проведения игры требуются два баскетбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды, и каждая из них выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или пошире. Играющие в обоих кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера становятся в середину

своих кругов с мячом в руках.

Содержание игры. По сигналу руководителя центральные игроки, находящиеся в кругах, бросают мяч вторым номерам, получают от них обратно, бросают третьим, также получают обратно и т.д. Когда центральный игрок получает мяч от последнего игрока, он передаст его второму игроку и меняется с ним местами. Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрального игрока.

Правила игры. 1. Передавать мяч можно любым заранее установленным способом. 2. Мяч перебрасывать всем игрокам в строгой последовательности.

«Мяч капитану».

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды; в каждой выбирают капитана и ловца. У центрального круга становятся капитаны.

Содержание игры. По сигналу руководителя мяч выбрасывается на площадку. Завладев мячом, игроки каждой команды, стремятся путем передач подвести мяч как можно ближе к своему ловцу и бросить ему мяч так, чтобы он поймал его на лету. Когда ловец одной из команд поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко. Выигрывает команда, получавшая больше очков.

Правила игры. 1. Бегать с мячом не разрешается, игрок может сделать не более двух шагов, а на 3-ем передать мяч. 2. Мяч считается пойманным, если ловец поймал его с воздуха или после отскока от противника. 3. Если два игрока одновременно схватят мяч, дается спорный мяч.

«Рывок за мячом».

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта. Руководитель с мячом в руках становится между командами.

Содержание игры. Называя любой номер, руководитель бросает мяча вперед как можно дальше, игроки, имеющие это номер, бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого возвращается

мяч руководителю, который снова бросает его, вызывая новый номер. Команда, набравшая больше очков, считается победительницей.

Правила игры. 1. Начинать бег можно с высокого или низкого старта. 2. Если два игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по очку.

«Баскетбол с надувным мячом»

Подготовка. Две команды (по 4-6 игроков) произвольно располагаются на баскетбольной площадке. Капитаны выходят на середину.

Содержание игры. Руководитель подбрасывает между капитанами надувной мяч, после чего он попадает одной из команд. Ее игроки, подпрыгивая и подбивая мяч рукой, передают его друг другу. Когда мяч коснется баскетбольного щита, команда получает очко. Игра длится 10 минут со сменой сторон площадки после первых 5 минут игры. Побеждает команда, набравшая боле очков.

Правила. 1. Во время прыжков нельзя отталкивать других игроков, а также бежать с мячом в руках. 2. За нарушение мяч передается другой команде.

«Бег пингвинов».

Подготовка. Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше колен) баскетбольный мяч.

Содержание. По сигналу руководителя, в положении мяч между ногами игроки должны обежать стойку и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды. Участники, закончившие пробежку, встают в конец колонны. Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету

Правила игры. 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжить игру.

«Наперегонки с мячом».

Подготовка. Игроки строятся в шеренгу у боковых границ площадки лицом к середине. Одна команда стоит справа, другая – слева от щита. Расстояние

между игроками 3-4 шага. Игроки рассчитываются по порядку.

Содержание игры. Руководитель бросает мяч в щит и называет любой номер. Оба игрока под этим номером выбегают вперед и пытаются завладеть мячом. Тот, кому это удалось, делает передачу последнему игроку своей команды, который передает его по шеренге дальше. Игрок не сумевший завладеть мячом, обегает игроков своей шеренге с левой стороны, пытаясь обогнать мяч. Если игрок финиширует в конец шеренге раньше мяча, то очко начисляется его команде. Другая команда тоже получает очко за то, что ее игрок завладел мячом после броска по щиту. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры. Игрок, потерявший мяч должен вернуться на место и продолжает передачу.

«Нападают пятерками».

Подготовка. Играют три команды на баскетбольной площадке. 2-я и 3-я пятерки строят зонные защиты, каждая под своим щитом. Мяч находится у игроков первой пятерки, расположенной в произвольном порядке. Лицом ко 2-й пятерке.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки 1-й пятерки нападают на щит 2-й пятерки, стараясь забросить мяч в корзину. Как только игрокам второй пятерки удастся перехватить мяч они, останавливаясь, нападают на щит 3-й пятерки. 1-я пятерка, потерявшая мяч, строит зонную защиту на места 2-й пятерки. 3-я пятерка, овладевшая мячом, начинает нападение на 1-ю пятерку. Игра длится 10-15 минут.

Правила игра. 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игра проходит по правилам баскетбола.

«Пятнашки».

Игроки становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками чертится линия. В центре круга 2-4 водящих. Если играют не более 10 человек, то выбирают одного водящего, стоящие по кругу получают мяч. Игроки перекидывают мяч по воздуху и перекатывают его по земле так, чтобы водящие

не смогли до него дотронуться. Задача водящих – схватить мяч или запятнать его. Если кому-либо из них удастся, то на его место идет игрок, при броске которого мяч был запятнан. А водящий становится на его место.

«Мини – баскетбол».

Подготовка. Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие делятся на две равные команды. И выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Впереди стоящие игроки встают у стартовой черты и получают мяч. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией.

Содержание игры. По команде руководитель «Старт!» первые игроки бегут вперед, при этом ударяя мяч о пол, а добежав до щитов, стоящих на противоположной стороне, медленно ударяют мячом о щит или забрасывают в корзину, возвращаясь обратно, ведя мяч также, ударами о пол до середины поля, откуда передают мяч очередному игроку. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят установленное задание.

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру, допустив меньше ошибок. Если команда закончила игру позже, но допустила значительно меньше ошибок, то она считается победительницей.

Правила. Не разрешается выбегать со стартовой черты до сигнала. Бежать с мячом нельзя, его следует вести ударами о пол.

«Эстафета с передачей мяча».

Игроки в командах построены в колонны по одному, дистанция между игроками 1-2 шага. Исходное положение участников – широкая стойка ноги врозь. Мяч в руках у направляющего. По сигналу мяч передается из рук 2 руки обусловленным способом и также возвращаясь назад. эстафета выполняется несколько раз (от 6-10 раз подряд). Выигрывает команда первой закончившая передачи.

Способы передачи мяча:

а) Двумя руками сверху с наклоном назад, последний игрок, получив мяч, перекачивает его направляющему по полу между ног участников.

б) Также, но обратно мяч передается из рук в руки вниз, между ногами.

в) Двумя руками сбоку с поворотами туловища.

«Передал – садись».

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны по одному, параллельно одна другой. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 5-8 шагов. У капитанов в руках по мячу.

Содержание игры. По сигналу руководителя капитан передает мяч первому игроку колонны, который ловит его, возвращает его обратно капитану и сразу же принимает положение упора присев. Каждый игрок сделавший ответную передачу, принимает положение упора присев. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, то поднимает его вверх, вся команда быстро встает.

Побеждает команда, закончившая передачи мяча первой и, не нарушая правил.

Правила. Никто не должен пропускать своей очереди. Игрок, не поймавший мяч, обязан сбегать за ним.

«10 передач».

Подготовка. Учащиеся делятся на две равные команды. Капитаны становятся в центре как при сбрасывании в баскетболе.

Содержание игры. По сигналу учителя мяч сбрасывается и необходимо выбить мяч так, чтобы его поймал игрок своей команды, а потом надо успеть сделать 10 передач (подряд) так, чтобы игроки противоположной команды не забрали мяч.

Правила. Игра начинается по сигналу учителя. Выигрывает та команда, которая сделает 10 передач. Надо сделать 10 передач и ударить мяч об щит.

