**Методическая разработка**

**на тему:** Обучение технике игры баскетбол, детей младшего школьного возраста игровым методом

Работу выполнил:

 Учитель физической культуры, первая квалификационная категория

Голубь Дмитрий Леонидович

г. Пыть-Ях

2024 г

**План:**

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА I. ОБЗОР НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Особенности обучения технике игры в баскетбол детей младшего школьного возраста

1.2. Методы и формы обучения младших школьников игре в баскетбол

1.3. Игровой метод

1.4.Возрастные особенности детей младшего школьного возраста

ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

 2.2. Методы исследования

ГЛАВА III.РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

3.1. Результаты контрольных испытаний (тестирования)

ВЫВОДЫ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Введение

Джеймс Нейсмит- человек, который является основателем современного баскетбола. Именно он сделал этот вид спорта популярным. Цель игры была занять учеников колледжа Ассоциации мо­лодых христиан США в холодные снежные зимы, в городе Спрингфилд штата Массачусетс, где в то время и преподавал Джеймс Нейсмит, в декабре 1891 года. Первые правила доктор Нейсмит сформулировал, когда представлял игру своим ученикам в спортивном зале колледжа. По своей сути, они не изменились до современных дней:

* для игры нужен мяч: большой и легкий, с которым удобно обращаться;
* бегать с мячом в руках запрещено;
* во время игры, мячом может владеть любой игрок любой команды;
* обе команды могут находиться в любом месте площадки, физическая борьба запрещена;
* кольцо находится в горизонтальной плоскости и подвешено высоко над головами игроков [1].

Изобретенная игра быстро приобрела известность: ученики Нейсмита, разъезжаясь по домам на рождественские каникулы, знакомили с ней своих друзей. Уже через год в баскетбол играли все Соединенные Штаты Америки.

Баскетбол – очень интересная и захватывающая игра, поэтому дети (особенно мальчишки) с удовольствием в нее играют. В основе игры лежат, активно выполняемые, естественные движения: бег, прыжки, передачи, броски, ведение мяча. Как правило, дети начинают заниматься баскетболом в младшем школьном возрасте. [2]

**Объект исследования:**обучение детей младшего школьного возраста элементам игры в баскетбол.

**Предмет исследования:** педагогические условия обучения детей младшего школьного возраста элементам игры в баскетбол.

**Гипотеза:** качество овладения элементами игры в баскетбол у детей младшего школьного возраста будет высоким, если:

* использовать различные приемы при обучении игре в баскетбол;
* осуществлять организацию внеурочной деятельности;
* организовывать работу по взаимодействию с родителями.
* использовать различные игровые методики.

**Актуальность:**

С развитием научно-технического прогресса у современных детей есть возможность проведения занятий с баскетбольными мячами меньших размеров, что значительно облегчает этап начальной технической подготовки, в связи с этим представляется актуальным обучение игре в баскетбол детей с младшего школьного возраста.

Баскетбол широко используется как средство физического воспитания детей школьного возраста. Систематические занятия спортивными играми способствует всестороннему развитию школьников, положительно влияют на развитие физических качеств: быстроты, скоростно-силовой выносливости, ловкости. Содействуют воспитанию морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, дисциплинированности, способности к преодолению трудностей. Содействуют и нравственному воспитанию: уважение к сопернику, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенствованию.

Актуальность работы заключается в том, что занятия в спортивных секциях, являются одним из основных способов привлечения школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортомя. здоровому образу жизни.

**Цель:** провести исследовательскую деятельность в учебно-тренировочном процессе по баскетболу с детьми младшего школьного возраста, используя игровой метод.

**Задачи исследования:**

1. Анализ научной литературы по теме исследования.

2.Создание условий при обучении младших школьников элементам игры в баскетбол.

3. Проверить влияние игрового метода на развитие навыков с мячом.

**ГЛАВА I. ОБЗОР НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Техника игры в баскетбол включает в себя ведение мяча, передачи и приёмы мяча, владения телом и обманных движений, броски в корзину. Применение техники во многом зависит от соблюдения правил игры в баскетбол, в которых учитываются площадка для игры, правило фола, правила передвижения по площадке. [3]

**1.1.Особенности обучения технике игры в баскетбол** **детей младшего школьного возраста**

Игра в баскетбол является средством, гармонически развивающим ребенка, дающим значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект. Баскетбол - спортивная игра, требующая соответствующей физической, технической и тактической подготовки игроков, что достигается с помощью специальных и постоянных тренировок. Проводить обучение нужно в несколько этапов, используя различные упражнения. В начале обучения основной задачей обучения является формирование определенных умений обращаться с мячом, ощущать его свойства и выполнять в соответствии с ними движения. Начинать освоение техники с первых занятий, не рекомендуется.

Последовательность обучения:

1. Детям должны понравиться занятия с мячом, после игр они должны оставаться довольными и с нетерпением ждать возможности еще поиграть.

2. Учить детей правильно держать мяч обеими руками на уровне груди, пальцы расставлены, кисти лежат сзади - сбоку. Важно научить детей принимать и сохранять основную стойку баскетболиста.

3. Учить ловить мяч обеими руками. Выполнять ловлю мяча в разных условиях, в сочетании с другими действиями, что поспособствует совершенствованию изучаемого действия, умению в дальнейшем самостоятельно применять его в игровых ситуациях.

4. Одновременно с ловлей мяча обучать детей, передаче мяча двумя руками от груди с места. Учить передавать мяч из правильной стойки, держа его двумя руками на уровне груди.

*Ошибки:* при передаче мяча большинство детей старается толкать его обеими руками, широко разводя локти в сторону. В процессе обучения передачи мяча необходимо напоминать детям, что локти следует опустить около туловища; стараться бросать на уровне груди партнера; мяч следует сопровождать взглядом и руками.[5]

5.Ведение мяча - одно из наиболее важных упражнений. Оно позволяет игроку, владея мячом, перемещаться по площадке. На начальном этапе обучения детям семилетнего возраста более доступно ведение мяча с высоким отскоком. При этом ребенок учится держать спину. Далее нужно «посадить ребенка на ноги», т.е. научить его передвигаться на полусогнутых ногах. В дальнейшем ребенок легко усваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой и с изменением направления.

*Ошибки:* Распространенным недостатком ведения мяча на начальном этапе обучения является стремление бить по мячу расслабленной ладонью, не включая в работу предплечье. Рука с согнутыми пальцами ударяет по мячу сверху.

Систематически обучая, ведению мяча у детей вырабатывается умение успешно управлять мячом без зрительного контроля, передвигаясь приставным шагом, изменяя темп бега.

6. Броски мяча в корзину и передачи сходные по своей структуре движения. Обучение броскам мяча можно ограничить теми же способами - бросками двумя руками от груди и одной рукой от груди. [4, 5]

*Ошибки:* обратить внимание, чтобы дети бросали мяч, стоя в правильной стойке, прицеливаясь, сопровождали мяч взглядом, не расставляли локти в стороны.

Чтобы ребёнок сознательно относился к действиям, недостаточно разъяснений и показа: необходимо дать ребенку возможность повторять упражнение, действовать, активно применять полученные знания в игровой деятельности. При сочетании объяснения техники действий с показом и упражнениями самих детей, у ребенка возникает сознательное отношение к действиям, умению целесообразно пользоваться ими в игровой ситуации.

На этапе углублённого разучивания широко используется комплекс разнообразных средств: упражнения для закрепления мышечной системы с учетом особенностей техники баскетбола, подводящие и специальные упражнения, которые подготовят детей к освоению основного действия.

Подводящие и специальные упражнения представляют собой «игры по овладению мячом» и техникой игры: ведения мяча, передачи партнеру, бросков в стену, в цель, в кольцо [Гомельский].

После овладения техникой баскетбола нужно переходить к этапу закрепления и совершенствования.

Цель этапа: двигательное умение довести до навыка.

Задачи:

1.Добиться автоматизма, стабильности при выполнении передвижений и действий с мячом.

2.Довести до нужной степени совершенства основные элементы техники передач, ведения мяча.

На этапе совершенствования увеличивать количество повторений в обычных и нестандартных ситуациях. Изменять и усложнять правила игровых ситуаций. При совершенствовании бросков применять корзины разной высоты, поточно выполнять ведение в сочетании с прыжками, передачами и другими упражнениями. Увеличить скорость заданных движений.

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

Дальнейшими действиями должны быть - обучение методике игры в баскетбол, что рассмотрено в следующем пункте главы.

**1.2. Методы и формы обучения младших школьников игре в баскетбол**

 Особое внимание при обучении детей игре в баскетбол направлено на воспитание осознанного восприятия и выполнения двигательных действий, на формирование четкости и точности выполнения специальных элементов движения.

Используемые методы обучения:

* сочетание наглядного и словесного метода;
* показа всего упражнения с объяснением;
* частичный показ с пояснением;
* описание упражнения без показа;
* установку на мысленное воспроизведение упражнение и его описание детьми;
* показ всего упражнения с пояснением отдельных частей.

Тренеру целесообразно показать и объяснить элементы движений, упражнений с мячом, если они выполняются неуверенно детьми или даются в новой комбинации. Возвращаться к показу уже известных упражнений, так как для их совершенствования необходима точность, четкость выполнения. Необходимо также ознакомить детей с правилами игры, техникой игры.[9]

После решения проблем обучения детей игре в баскетбол, специальных занятий, упражнений по подготовке можно переходить к рассмотрению условий обучения игре.

Процесс обучения игре направлен на формирование системы знаний по вопросам техники, стратегии, тактики, правил игры и т.п., умений и навыков, на постоянное их развитие и совершенствование. Дети должны научиться рационально пользоваться приобретенными навыками, опираясь на знания и умения. В этом суть процесса обучения. Освоение двигательных навыков должно быть доведено до автоматизма.

Три стадии формирования двигательного навыка:

1. Овладение основами движения, его структурой;

2. Точность системы движений;

3. Совершенствование движения.

Последовательность постановки педагогических задач на каждой стадии:

* освоение исходного положения, из которого выполняются движения;
* знание частей тела, принимающих участие в этих движениях, их направления, амплитуда, согласованность во времени и в пространстве;
* выполнение движений в заданном темпе;
* сохранение точности движения;
* совершенствование движений.

Этапы обучения:

* Обучение техническому приему и тактическим действиям идёт параллельно. Технику изучают раздельно по приемам. В дальнейшем отдельные приемы объединяют в игровые действия.
* Обучение приемам техники нападения.
* Обучение приемам защиты.

Цели при освоении тактики игры:

* Учить, целесообразно, использовать приемы при взаимодействии с другими игроками, учитывая игровую ситуацию;
* Учить умению создавать наиболее выгодные ситуации для другого игрока, позволяющие ему действовать более эффективно.

В зависимости от целей и задач обучения можно использовать, схемы, фото, видеомагнитофонные записи и т.п.[10]

**1.3. Игровой метод физического воспитания**

В жизни детей двигательная деятельность является важным фактором. Благодаря движению, ребёнок активно совершенствуется, адаптируется к окружающему миру, физически развивается, укрепляет здоровье. Необходимо удовлетворить потребность растущего организма в движении и создать для этого все условия.

Используя игровой метод, мы не принуждаем детей, что способствует движению к обучению вперёд. Игра вызывает у детей эмоции, постепенно развивает волевые качества, ответственность, веру в возможность преодолеть трудности.

Игровая форма проведения занятия является основной методикой обучения детей игре в баскетбол. Занятие должно проходить как занимательная игра, движения должны доставлять ребенку удовольствие, содержать интересные для детей движения, создать игровые образы и ситуации. Чтобы проверить интересны ли игры с мячом ребёнку на начальном этапе обучения целесообразно применять свободные действия и любимые игры детей с мячом. Например: «Поймай мяч», «Борьба за мяч», «У кого меньше мячей», «Мяч ведущему», «Мяч в воздухе», «Передал - садись», «Перестрелка» и др.[13, 14]

 Таким образом, игровой метод послужит необходимым условием при выявлении интереса к игре в баскетбол. Игра сама по себе создает благоприятный эмоциональный настрой детей; дает возможность обучать игре даже тех, кто не хочет или не может (в силу недостаточно развитых коммуникативных способностей) играть в баскетбол. Через игру тренер может сплотить детский коллектив. В игровой ситуации дети лучше осваивают элементы баскетбола, нарабатывают навык владения мячом.

**Поймай мяч.**Дети делятся по трое. Двое из них располагаются друг против друга на расстоянии 3—4 м и перебрасывают мяч между собой. Третий становится между ними и старается поймать мяч или коснуться его рукой. Если это удается, он меняется местами с тем, кто бросил мяч. Можно перед броском выполнить любое движение, например: бросить мяч вверх, поймать его, вести мяч на месте и т. п.

**Борьба за мяч.** Дети делятся на равные по числу команды и располагаются на площадке для игры в произвольном порядке. Одному из играющих дается мяч. По сигналу дети стараются выполнить больше передач между своими игроками. За каждую передачу команда получает очко. Игра продолжается 5—8 мин. Команда, набравшая больше очков, побеждает.

Игроки каждой команды имеют отличительные знаки определенного цвета.

**У кого меньше мячей.**Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет по нескольку мячей и располагается на своей половине площадки (площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130—150 см). Дети обеих команд после сигнала перебрасывают мячи на площадку противника. Побеждает команда, на площадке которой после сигнала находится меньше мячей.

**Мяч ведущему.**Дети делятся на 4—5 групп, каждая образует свой круг. В центре каждого круга — водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить, и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков круга (кол-во кругов определено заранее), водящий поднимает его вверх. Выигрывает команда, которая меньше уронила мяч.

**Мяч в воздухе.** Играющие образуют круг и становятся на расстоянии вытянутых в стороны рук, водящий находится в середине круга. Стоящие в кругу начинают перебрасывать друг другу мяч, не давая возможности водящему коснуться его водящий, бегая стремится дотронуться до мяча, когда тот находится в середине круга в воздухе, на земле или в руках у кого-то из играющих. Если дотронулся, меняется местами с игроком, который последний держал мяч в руках.

**Передал — садись.** Дети образуют несколько команд, команда выбирает капитана. Команды становятся в колонны за линией старта. Капитан каждой команды с мячом в руках становится напротив своей команды на расстоянии 2—3 м от нее. По сигналу капитан передает мяч первому игроку колонны, который ловит его, передает обратно капитану и приседает. Затем — второму, третьему и всем остальным игрокам. Каждый игрок после передачи мяча капитану приседает. Когда мяч передан капитану последним игроком, капитан поднимает мяч вверх над головой, а команда быстро встает. Побеждает команда, выполнившая быстрее. Если мяч упал, игрок обязан за ним сбегать, вернуться на свое место и передать мяч.

Большой арсенал технических приемов, которые необходимо разучить, чтобы освоить игру, требуется от специалистов поиска оптимальных форм и методов обучения. Одним из таких методов является соревновательно-игровой метод, который рекомендуется применять на стадии закрепления и совершенствования игрового навыка. Так, совершенствовать технику передвижения можно, используя различные соревновательные эстафеты. Для этого в них вводятся беговые упражнения, различные способы передвижения, например, приставными шагами, спиной вперед, повороты, с выполнением прыжка под щитом или остановкой в два шага и изменением направления дальнейшего передвижения.

Технику владения мячом можно успешно отрабатывать в эстафетах и подвижных играх. Для этого сначала добиваются точного выполнения ловли и передачи мяча, затем быстрого, и только после этого приступают к выполнению их в условиях, приближенных к соревновательным, где постепенно наращивают сопротивление противника.

Для овладения техникой перемещения, характерного для баскетбола, рекомендуются следующие упражнения: разновидности бега с остановкой с изменением направления по сигналу, пятнашки, эстафеты с прыжками, подвижные игры.

 При отработке и совершенствовании передачи и ловли мяча соревновательным методом используются всевозможные передачи в парах, эстафеты во встречных колоннах, кругах и т.п.

Заданиями для совершенствования выбивания и вырывания мяча в соревновательных условиях являются упражнения в парах: на месте, в движении и в сочетании с другими элементами.

Броски мяча в кольцо являются наиболее сложным элементом техники игры, поэтому для их совершенствования больше всего предлагается игровых заданий. После овладения техникой бросков с места различными способами приступают к отработке их в различных условиях, сначала на месте, а затем в движении с комбинацией других элементов.

Во время соревнования или подвижной игры совершенствование бросков можно проводить с близких, средних или дальних расстояний, с различных мест площадки, в разных вариантах: с места, шагом, после ведения мяча, с поворотом, в прыжке, с остановкой, броском в корзину после передачи мяча, а также при сопротивлении соперника.[15]

**1.4. Возрастные особенности детей младшего школьного возраста.**

Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста

В период первого физиологического вытяжения (6-7 лет) скорость роста стабилизируется. У 8-летнего ребенка рост 130 см, 11-летнего — в среднем 145 см. **Масса тела** возрастает более упорядоченно. Вес 7-летнего-около 25 кг, 11-летнего — 37 кг.

Окружность грудной клетки увеличивается, меняется ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Поэтому, становится больше жизненная емкость легких. Средние показатель ЖЭЛ у мальчиков 7 лет составляет 1400 мл, у девочек 7 лет - 1200 мл. У мальчиков 12лет - 2200 мл, у девочек 12 лет - 2000 мл. [17]

**Функция дыхания** остается еще несовершенной: дыхательных мышц слабые, дыхание учащенное и поверхностное; в выдыхаемом воздухе 2% углекислоты (против 4% у взрослого). Затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию). Поэтому необходимо учить детей правильно дышать при проведении занятий.

 **Система кровообращения** поддерживает уровень тканевого обмена веществ и газообмена. Кровь доставляет питательные вещества и кислород ко всем клеточкам организма. Вес сердца увеличивается с возрастом в соответствии с нарастанием веса тела. Масса сердца приближается к норме взрослого человека, а пульс остается учащенным до 84-90 ударов в минуту (у взрослого 70-72 удара в мин.). Поэтому за счет ускоренного кровообращения, снабжение органов кровью оказывается почти в 2 раза больше, чем у взрослого.

**Кровяное давление** у детей обычно несколько ниже, чем у взрослых. К 7-8 годам оно равняется 99/64 мм. ртутного столба, к 9-12 годам - 105/70 мм ртутного столба. При напряженной мышечной работе пульс может достигнуть, 200 ударов в минуту. А если ребёнок эмоционально возбудился, пульс учащается - до 270 ударов в минуту. В этом возрасте легкая возбудимость сердца, поэтому нередко наблюдается аритмия. Систематические физические упражнения совершенствуют функции сердечно-сосудистой системы, расширяют функциональные возможности детей младшего школьного возраста.

**Обмен веществ.** В результате окислительных процессов распадаются углеводы, жиры и белки, возникает необходимая для функций организма энергия. Часть этой энергии идет на синтез новых тканей растущего организма детей, на "пластические" процессы. Теплоотдача у детей происходит с поверхности тела, а так как поверхность тела относительно велика по сравнению с массой, то он отдает в окружающую среду больше тепла.

 Отдача тепла, и рост, и значительная мышечная активность ребенка требует больших затрат энергии. Для таких затрат энергии необходима и большая интенсивность окислительных процессов.

**Мышцы** в младшем школьном возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, восприимчивы к внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой и можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений.

При выполнении физических упражнений нужно уделять большое внимание симметричному развитию мышц туловища и конечностей, воспитанию правильной осанки. Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражнениями приводит к созданию "мышечного корсета" и предотвращает болезненное боковое искривление позвоночника. Рациональные занятия спортом всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей.

**Кожа и подкожная клетчатка.** К 7 годам появляются большие скопления жировых клеток в области груди и живота, что при неправильном питании усугубляется общим ожирением. Окончательно формируются потовые железы, теперь ребенок менее подвержен переохлаждениям и перегреваниям.

**Органы пищеварения.** Пищеварительные железы хорошо развиты, активно функционируют.

**Иммунная система.** Защитные силы организма развиты хорошо. **Эндокринная система**. Развитие её заканчивается, постепенно появляются признаки полового созревания.

**Нервная система.** Становятся шире аналитические возможности. Ребенок размышляет над своими поступками и поступками окружающих. Все же в поведении детей младшего школьного возраста еще игривое, и они еще не способны к длительной сосредоточенности.

Психологические особенности детей младшего школьного возраста

Дети младшего школьного возраста воспринимают внешние предметы и явления неточно, выделяя в них случайные признаки и особенности, привлекшие их внимание. Отсюда вывод: способность восприятия и наблюдения внешней действительности у детей несовершенна.

Ребёнок легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, мешающий процессу обучения. Способность концентрации внимания на изучаемом явлении недостаточно развита, долго удерживать внимание на чём-то одном трудно, сосредоточение внимания быстро утомляет.

Память и мышление у младших школьников носит наглядно-образный характер: они запоминают внешние особенности изучаемых предметов, а не их логическую смысловую сущность. Запоминание основано на силе впечатления, поэтому отличается большим количеством ошибок, неточностью, недолго удерживается в памяти. Помочь запомнить ребёнку можно с помощью систематических повторений пройденного материала.

В детском возрасте несут малый ээфект приемы словесного объяснения. Наглядный метод обучения является основным в этом возрасте. Объяснение должно быть простым по своему содержанию. Закреплять восприятие практическими действиями.

Поэтому большое значение для развития мышления имеют игры, в которых демонстрируются уже имеющиеся знания, умения и навыки; Ребёнок с помощью игр расширяет кругозор, реагирует на различные обстоятельства и игровые ситуации. В процессе игровой деятельности развиваются психические функции и качества ребенка: внимание, острота ощущений и восприятия, память, воображение, мышление, волевые качества, социальные чувства.

Но при этом играми нужно руководствоваться правильно, уметь регулировать эмоциональное состояние детей, для того, чтобы игры были полезными и развивающими. Игра связана с яркими эмоциональными переживаниями, которые дети не способны скрывать, контролировать, сдерживать и легко им поддаются. Для детей характерны следующие особенности эмоций: непосредственный характер, ярко выраженная мимика, неосознанные движения, возгласы, они быстро меняются по интенсивности и по характеру. Эти качества эмоциональных состояний могут закрепиться и стать чертами характера.

В младшем школьном возрасте формируются и воспитываются волевые качества. По волевой деятельности дети руководствуются лишь ближайшими целями, не могут выдвигать отдаленные цели, требующие для их достижения. В детском возрасте часто нет выдержки, способности настойчивого действия, требуемого результата. Одни цели у них быстро сменяются другими. Для этого у ребят необходимо воспитывать устойчивую целеустремленность, выдержку, самостоятельность, решительность, инициативность.[17,18]

**ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

**2.1.Организация работы при обучении игре в баскетбол младших школьников.**

Моё исследование проведено на базе средней общеобразовательной школы № 94, в спортивной секции по баскетболу.

Задачей этого исследования было создание условий при обучении младших школьников элементам игры в баскетбол. А также на практике предстояло проверить влияние игрового метода на развитие навыков работы с мячом.

Данная работа проводилась в течение 6 месяцев, занятия проводились 3 раза в неделю, 1 час.

В секции занимаются отобранные мальчики, учащиеся 4-х классов, возраст 10-11 лет. Состав группы 12 человек.

Используемый инвентарь: баскетбольные мячи, набивные мячи, теннисные мячи, скамейки, координационная лесенка, скакалки, обручи, конусы.

Занятия проводятся на баскетбольной площадке на улице и в спортивном зале.

**2.2.Методы исследования.**

1.Выявление интересов к подвижным играм с мячом, склонности детей к игре в баскетбол, работе с мячом. Первый этап исследования показал, что дети имеют различные задатки, способности играть в группе с мячом, спортивные игры, в частности баскетбол.

2. Проведение работы по созданию условий успешного развития имеющихся задатков, вообще способностей играть в баскетбол.

Для того чтобы данные навыки имели свое развитие, на втором этапе, мною были организованы различные виды деятельности в секции, в основе был игровой метод: ведение мяча, эстафеты с мячом, игры в группах с мячом, броски по кольцу, игры: «За мячом», «Поймай мяч», «Кого назвали, тот ловит мяч», «Борьба за мяч», «У кого меньше мячей», «Мяч ведущему», «Передал - садись», «Перестрелка» и др.

3.Проведено исследование с целью определения уровня развития физической и технической подготовки юных баскетболистов.

**2.3.** **Метод контрольных испытаний**

*2.3.1 Оценка тестовых упражнений по общей физической подготовке.*

В качестве контрольных испытаний были использованы следующие тесты:

**1. Бег 20 метров.**

Тест для оценки быстроты. Расстояние 20 метров от лицевой линии баскетбольной площадки. Бег выполняется с низкого старта, по сигналу тренера. Выполняется один раз.

**2.Челночный бег.**

Тест для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сиг­налу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кро­ме последнего, отрезок, он должен коснуться рукой ли­нии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

**3.Прыжок в длину с места.**

Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств и уровня развития координа­ционных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсме­ну дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

**4.Прыжок в высоту с места.**

Тест для оценки взрывной силы. На стене рисуется планка. Игрок становится боком рядом со стеной и начинает прыгать из параллельной баскетбольной стойки (стопы параллельно друг другу), стараясь дотронуться пальцами наивысшей точки на планке. Для более четкого результата пальцы намазать мелом. Прыжок выполнялся три раза, учитывался наилучший результат. После этого из лучшего результата вычитывался рост учащегося с поднятой вверх рукой (ноги прямые, пятки вместе, носки врозь).

*2.3.2 Оценка тестовых упражнений по освоению техники двигательных действий игры в баскетбол.*

В качестве контрольных испытаний были использованы следующие тесты:

**1.Ведение мяча**

Ведение баскетбольного мяча (правой или левой рукой) до противоположного щита, обойти указатель и вернуться обратно. Время берется в секундах. Отмечается две контрольные линии на расстоянии друг от друга метров (в данном случае берутся лицевые линии баскетбольной площадки). Встать на лицевую линию, принимая положение высокого старта. По сигналу бег с ведением мяча до противоположной линии, разворот и бег с ведением мяча обратно. Засекается  общее время. Выполняется и засчитывается одна попытка.

**2.Штрафной бросок.**

Встать на расстоянии 4 метров от кольца (на линии круга штрафной зоны), сделать десять бросков своим поставленным способом, линию не переступать. Дается 10 бросков, чем больше попадет, тем лучше.

**3.Бросок мяча одной рукой от плеча.**

Встать за лицевую линию баскетбольной площадки, принять стойку баскетболиста, баскетбольный мяч в одной руке (правой или левой, какая сильнее), и выполнить бросок одной рукой от плеча в сторону средины площадки на дальность. Замеряется метраж.

**ГЛАВА III.**

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Результаты исходного тестирования первого года обучения

скоростно-силовой подготовки. Таблица 1.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИрейтинг | Бег 20 м. | Челночный бег | Прыжки в длину с места | Высота подскока | Сумма рангов | Общий ранг |
| 1. | Н.Дмитрий | 4.57/10 | 21.40 /12 | 176/2 | 23.3/7 | 31 | 6 |
| 2. | Б. Илья | 3.71/2 | 18.47/1 | 188/1 | 26.0/1 | 5 | 1 |
| 3. | М.Евгений | 3.83/3 | 18.61/3 | 175/3 | 24.5/2 | 11 | 2 |
| 4. | О.Роман | 4.07/7 | 20.40/9 | 164/6 | 23.5/6 | 29 | 4 |
| 5. | А.Кирилл | 4.58/11 | 21.35/11 | 159/9 | 22.8/10 | 41 | 9 |
| 6. | К.Кирилл | 4.72/12 | 21.10/10 | 162/7 | 23.1/8 | 37 | 7 |
| 7. | З.Платон | 3.95/6 | 20.00/7 | 175/3 | 23.9/4 | 20 | 4 |
| 8. | К.Дмитрий | 3.93/5 | 19.55/5 | 168/5 | 23.6/5 | 20 | 4 |
| 9. | К.Тимур | 3.68/1 | 18.50/2 | 160/8 | 24.0/3 | 14 | 3 |
| 10. | К.Илья | 3.89/4 | 19.23/4 | 175/3 | 23.0/9 | 20 | 4 |
| 11. | Ж.Захар | 4.10/9 | 20.19/8 | 150/10 | 22.7/11 | 38 | 8 |
| 12. | В.Дмитрий | 4.08/8 | 19.87/6 | 170/4 | 21.5/12 | 29 | 5 |

Анализ показателей тестирования свидетельствует, что в тесте для определения физических способностей мальчиков в секции по баскетболу в процессе первого года начальной подготовки в беге на 20 метров лучшие результаты показали Б. Илья, К. Тимур, М.Евгений Они пробегали 20 метров за 3,68; ,3,71; 3,83 (с). Худшие результаты показали А. Кирилл, К.Кирилл. Они пробегали 20 метров за 4,58; 4,72. В челночном беге лучшие результаты были у Б. Ильи, К. Тимура, М.Евгения. Они пробегали тест за 18,47; 18,50; 18,61(с). Худшие результаты в челночном беге показали А. Кирилл, Н.Дмитрий. Они пробегали тест за 21,35; 21,40 (с). В тесте, определяющем максимальную длину прыжка с места, лучшие результаты показали: Б.Илья, К. Тимур, Н. Дмитрий. Они прыгнули на 188; 176; 175 (см). Худшие результаты в тесте на определение максимальной длины прыжка с места показали Ж. Захар, А. Кирилл, К. Тимур. Они прыгнули на 160; 159; 150 (см). В тесте, определяющем максимальную высоту подскока лучшие результаты показали: Б. Илья, К. Тимур, М.Евгений. Они прыгнули 26,0; 24,5; 24,0 (см). Худшие результаты в тесте на определение максимальной высоты подскока показали Ж. Захар, В. Дмитрий, А.Кирилл. Они показали результаты 22,7; 22.8,21,5(см).

По каждому тесту мы определили комплексную подготовленность по четырем тестам, это было сделано с помощью ранжирования. После определения лучших, по сумме наименьших мест мы определили, что при первом тестировании в комплексе лучше всего были подготовлены Б.Илья, К.Тимур, М. Евгений. Самые слабые показатели были определены у А. Кирилла, Н. Дмитрия.

Результаты повторного тестирования первого года обучения

скоростно-силовой подготовки. Таблица 2.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИрейтинг | Бег 20 м. | Челночный бег | Прыжки в длину с места | Высота подскока | Сумма рангов | Общий ранг |
| 1. | Н. Дмитрий | 4.53/11 | 20.02 /10 | 176/4 | 24.0/7 | 32 | 7 |
| 2. | Б. Илья | 3.70/2 | 18.05/2 | 195/1 | 26.5/1 | 6 | 1 |
| 3. | М.Евгений | 3.79/4 | 18.00/1 | 179/3 | 24.5/6 | 14 | 2 |
| 4. | О. Роман | 4.05/9 | 20.00/9 | 174/6 | 25.5/3 | 27 | 6 |
| 5. | А.Кирилл | 4.50/10 | 21.30/12 | 160/12 | 23.8/9 | 53 | 10 |
| 6. | К.Кирилл | 4.68/12 | 21.00/11 | 165/10 | 23.9/8 | 40 | 9 |
| 7. | З.Платон | 3.90/6 | 19.00/4 | 180/2 | 24.9/4 | 16 | 4 |
| 8. | К. Дмитрий | 3.80/5 | 19.03/5 | 172/8 | 24.6/5 | 23 | 5 |
| 9. | К. Тимур | 3.50/1 | 18.10/3 | 170/9 | 26.0/2 | 15 | 3 |
| 10. | К.Илья | 3.71/3 | 19.10/6 | 175/5 | 24.0/7 | 23 | 5 |
| 11. | Ж. Захар | 4.03/8 | 19.12/7 | 163/11 | 23.0/11 | 37 | 8 |
| 12. | В.Дмитрий | 4.00/7 | 19.20/8 | 173/7 | 23.5/10 | 32 | 7 |

Анализ показателей повторного тестирования первого года обучения показывает, что в тесте для определения физических способностей юных баскетболистов в процессе первого года начальной подготовки в школе, в беге на 20 метров лучшие результаты показали К. Тимур, Б. Илья, К. Илья. Они пробегали 20 метров за 3,50; 3,70; 3,71 (с). Худшие результаты показали К. Кирилл, Н. Дмитрий, А.Кирилл. Они пробегали 20 метров за 4,68; 4,53; 4,50(с). В челночном беге лучшие результаты были у М.Евгения, Б.Ильи, К. Тимура. Они пробегали тест за 18,00; 18,05; 18,10(с). Худшие результаты в челночном беге показали К. Кирилл, Н.Дмитрий, А. Кирилл. Они пробегали тест за 20,02; 21,00; 21,30(с). В тесте определяющем максимальную длину прыжка с места лучшие результаты показали Б. Илья, З. Платон, М.Евгений. Они прыгнули на 195; 180; 179 (см). Худшие результаты в тесте на определение максимальной длины прыжка с места показали А. Кирилл, Ж. Захар, К.Кирилл. Они прыгнули на 160; 163; 165 (см). В тесте, определяющем максимальную высоту подскока лучшие результаты показали Б.Илья, К. Тимур, О. Роман. Они прыгнули 26,5; 26,0; 25,05(см). Худшие результаты в тесте на определение максимальной высоты подскока показали Ж. Захар, В. Дмитрий, А. Кирилл. Они показали результаты 23,0; 23,5; 22,8 (см).

По сумме наименьших мест мы определили, что при повторном тестировании первого года обучения в комплексе лучше всего были подготовлены Б.Илья, М. Евгений, К. Тимур. Самые слабые показатели были определены у А. Кирилла, К. Кирилла, Ж.Захара.

Динамика результатов ОФП:

1.Средний результат в беге на 20 метров улучшился на 0,075 сек.;в челночном беге на 37,61 сек.

2.Средний результат в прыжках в длину с места улучшился на 5 метров; высота подскока на 1 метр.

Результаты исходного тестирования первого года обучения

технической подготовки. Таблица 1.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИрейтинг | Ведение баскетбольного мяча до щита и обратно (сек.)  | Штрафные броски (расстояние до кольца  3 метра) из 10 раз.  | Бросок мяча одной рукой от плеча (метрах) | Сумма рангов | Общий ранг |
| 1. | Н.Дмитрий | 12.1 /3 | 1/5 | 11/4 | 12 | 6 |
| 2. | Б.Илья | 10.5 /1 | 5/1 | 14/1 | 3 | 1 |
| 3. | М.Евгений | 10.9 /2 | 3/6 | 14/1 | 9 | 3 |
| 4. | О. Роман | 12.1/3 | 4/2 | 13/2 | 7 | 2 |
| 5. | А.Кирилл | 15.0 /10 | 1/5 | 12/3 | 18 | 9 |
| 6. | К.Кирилл | 14.2/9 | 1/5 | 11/4 | 18 | 9 |
| 7. | З.Платон | 12.7/4 | 2/4 | 12/3 | 11 | 5 |
| 8. | К.Дмитрий | 12.8 /5 | 3/3 | 11/4 | 12 | 6 |
| 9. | К. Тимур | 12.9/6 | 4/2 | 13/2 | 10 | 4 |
| 10. | К. Илья | 13.6/7 | 3/3 | 12/3 | 13 | 7 |
| 11. | Ж. Захар | 12.9/6 | 2/4 | 12/3 | 14 | 8 |
| 12. | В.Дмитрий | 14.0/8 | 1/5 | 9/5 | 18 | 9 |
|  | Ср. рез-т | 12.8 | 2 | 10 |  |  |

Результаты повторного тестирования первого года обучения

технической подготовки. Таблица 2.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИрейтинг | Ведение баскетбольного мяча до щита и обратно в сек.  | Штрафные броски (расстояние до кольца  3 метра) из 10 раз.  | Бросок мяча одной рукой от плеча (метрах) | Сумма рангов | Общий ранг |
| 1. | Н.Дмитрий | 11.8/4 | 4/4 | 12/4 | 12 | 4 |
| 2. | Б. Илья | 10.0/1 | 7/1 | 15/1 | 3 | 1 |
| 3. | М.Евгений | 10.4/2 | 4/4 | 14/2 | 8 | 3 |
| 4. | О.Роман | 11.7/3 | 6/2 | 14/2 | 7 | 2 |
| 5. | А.Кирилл | 14.8/12 | 1/6 | 13/3 | 21 | 10 |
| 6. | К.Кирилл | 13.9/11 | 4/4 | 13/3 | 18 | 8 |
| 7. | З.Платон | 12.4/5 | 3/5 | 12/4 | 14 | 6 |
| 8. | К.Дмитрий | 12.6/7 | 5/3 | 12/4 | 14 | 6 |
| 9. | К.Тимур | 12.7/8 | 4/4 | 14/2 | 14 | 6 |
| 10. | К. Илья | 13.0/9 | 5/3 | 12/4 | 16 | 7 |
| 11. | Ж.Захар | 12.5/6 | 4/4 | 13/3 | 13 | 5 |
| 12. | В.Дмитрий | 13.6/10 | 3/5 | 12/4 | 19 | 9 |
|  | Ср. рез-т | 12.4 | 5 | 13 |  |  |

Динамика результатов технической подготовки:

1.Средний результат в беге (26 метров) с ведением мяча улучшился на 0,4сек.; результат штрафного броска (с 3-х метров) улучшился на 3 броска, бросок баскетбольного мяча одной рукой от плеча стал дальше на 3 метра.

 **Выводы:**

Для выявления исходного уровня общей физической и технической подготовленности, отобранных школьников, проведено первичное тестирование после 2-ух месячной подготовки в октябре 2020г. (табл.1).

Для выявления динамики подготовленности юных баскетболистов первого года начальной подготовки проведено повторное тестирование в марте 2021 г. (табл.2).

Выявленная динамика подготовленности, ребят занимающихся в секции по баскетболу, первого года начальной подготовки после повторного тестирования показала, что из 12-ти протестированных мальчиков по тесту определяющему скоростно-силовые и технические способности у всех отмечена положительная динамика результатов. Динамика результативности показана в диаграммах, на которых виден прирост результатов.

Таким образом, проделанная мною работа показала нужный результат. Дети заинтересованы в посещении секции по баскетболу. У них выявлены способности игры с мячом. В первый месяц посещения секции дети занимались общей физической подготовкой (стойки, перемещения, остановки, повороты, бег, прыжки и т.п.) на основе подвижных игр с мячом. После проведения исходного тестирования скоростно - силовой и технической подготовки в тренировках стали чаще использоваться упражнения на технику с мячом (ведение, передачи и броски различными способами, обводки). Методом показа и рассказа приобретались определённые знания по баскетболу (знакомство с правилами, терминологией) и умения выполнять специализированные двигательные действия. Совершенствуя технику, я знакомил детей с тактическими действиями игроков в баскетбол, включая в тренировки соревновательный метод (эстафеты и игры).

Я согласен с тем что, формирование умений происходит в игровой деятельности. Именно игра является тем условием, которое влияет, развивает, укрепляет способности. А способности проявляются уже в младшем школьном возрасте и от того, какие будут созданы условия, зависит их дальнейшее развитие.

В своем исследовании я доказал, что если создать правильные педагогические условия можно ускоренно обучать младших школьников элементам игры в баскетбол и при этом иметь результативность и положительную динамику.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.**

 Начинать заниматься баскетболом предпочтительно с 9—10 лет. В этом возрасте уровень развития высшей нервной деятельности позволяет успешно формировать у детей «баскетбольные» двигательные навыки и обучение их спортивной технике проходит успешнее, чем новичков, более старшего возраста и взрослых. Объясняется это большой пластичностью нервной системы детей.  Развитие интеллекта, волевых качеств, способностей к более устойчивому вниманию также дает возможность проводить занятия достаточно эффективно. Уровень физического развития и двигательных качеств позволяет (при соблюдении определенных методических правил) успешно овладеть рациональной техникой баскетбола. Баскетбол – жесткая игра, и игроки должны быть в прекрасной физической, психической и моральной кондиции, если они хотят показать все, на что способны. Говоря о спортивной подготовке баскетболистов в секциях детско-юношеских спортивных школ (секции при средних школах), необходимо отметить, что это многолетний процесс. Он строится с учетом возрастных особенностей детей школьного возраста и их возможностей на каждом возрастном этапе. Продолжительность многолетней подготовки резервов находится в пределах границ: верхняя — период включения в составы команд высших разрядов и нижняя — предельный возраст, позволяющий успешно решать задачи специализированной спортивной подготовки (правильное овладение спортивной техникой, прежде всего) Поэтому годовым рабочим планом необходимо предусматривать 64 час для воспитания быстроты, 44 — силы, 28 — ловкости, 24 — аэробной выносливости и по 8 час — анаэробной и силовой выносливости. Очень важно, чтобы игрок совершенствовал умение разумно оценивать ситуацию при соревновательной игре. Знание того, когда следует отдать пас или сделать передачу, начать ведение мяча или бросить (главное, когда бросить) по кольцу, очень важные моменты, которым нужно обучать детей постоянно, последовательно и на каждом тренировочном занятии.

Очень важно, чтобы игрок совершенствовал умение разумно   оценивать ситуацию при бросках. Знание того, когда не следует бросать, не менее важно, чем знание того, когда бросать надо. Специальная техническая подготовка является важным условием успешного освоения техники игры, где необходимо учитывать сопутствующие факторы различного характера, влияющие на снижение результативности баскетболиста. Всем видам подготовок (общая и специальная физическая, техническая, тактическая, морально-волевая и психологическая) в секциях детско-юношеских спортивных школах уделяется огромное внимание, проводятся всевозможные беседы, аутогенные тренировки, специальные тренировки на их разрешение и улучшение, что не скажешь о команде школьников. Баскетбол является психологической игрой, и технический прием как броски по кольцу более очевиден, чем выполнение любых других приемов техники. Исследуя броски по кольцу хороших снайперов, баскетболисты среднего уровня подготовки, должны быть, уверены в себе, и они должны понимать, что бывают и сбои. Тренеру нужно учитывать это и не допускать нечего, что лишало бы игрока уверенности. Короткий отдых с несколькими второстепенными замечаниями  или просто дружеское похлопывание по спине может означать все, в чем нуждается игрок. Стараться нужно укрепить уверенность во всех ваших игроках.

Если игрок отлично бросает с разных дистанций, необходимо работать над скоростью и точностью. В процессе обучения в секции баскетбола должна преподаваться психологическая и интеллектуальная подготовка, она развивает наблюдательность баскетболиста, его способность сохранять ясность мышления в сложных ситуациях, быстро и точно оценивать создавшиеся условия, предвосхищать действия партнеров и противников, быстро выбирать из нескольких возможных вариантов наиболее соответствующий данному моменту.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Источник: http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/

2.Нестеровский Д. И. Н561 Баскетбол : Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д. И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с

3.[Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова: Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения,](http://2dip.su/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/7629) 2-е изд., стереотип. - М.: Издатель­ский центр «Академия»,2004.-520с.

4.Молотов   И.К. «Специальные упражнения для начинающих баскетболистов» М, ФиС,1978г.,110 c.

5.Гомельский, А.Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. – М.: 1997. – 145 с.

6.Солодов Г.В. Упражнения, подводящие к баскетболу// Физическая культура в школе №6,2000г., с.11-14

7.Донченко, П.И. Баскетбол юным [Текст] / П. И. Донченко. – Ташкент: 1989. – 104 с.

8.Пинхолетер Энциклопедия  баскетбольных упражнений. М, ФКиС,1984г.с.92-95

9.Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И.С. Барчуков ; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. — 2-е изд., стер. — М. : КНОРУС, 2012. — 368 с. — (Среднее профессиональное образование).

10.Башкин, С.Г. Уроки по баскетболу / С. Г. Башкин. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 83 с.

11.Сапруненко О.М. Основы баскетбольных правил. М. ФиС, 2003г., 32 c.

12. Портнов, Ю. И. Доступный каждому баскетбол. // Ю. И. Портнов. – М.: Адаптивная физическая культура. 2011. - № 1.- С. 25-25.

13.Линденберг Ф. Баскетбол: игра и обучение. - М.: Физкультура и спорт,1971,с.231-237

14. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры Ташкент : 2 Ибн. Син.1881.-90с.

15.Зельдович Т.,Кершинас С. Подготовка юных баскетболистов. - М.: Физкультура и спорт,1964.-48с.

16.[Российская Федерация баскетбола, СДЮШОР № 22 "Глория": Памятка детскому тренеру. - М.: [Б.И.], 2001](http://2dip.su/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/22684)

17.Источник: http://dodiplom.ru/ready/50699

18.Источник: <http://5fan.ru/wievjob.php?id=63931>

19.16.Кудряшов В.А. Физическая подготовка юных баскетболистов. - Минск, 1980,с.122-125