

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»

Факультет дополнительного образования

Ковалев Владимир Иванович

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Выпускная квалификационная работа
Дополнительная профессиональная программа
профессиональной переподготовки
Спортивная подготовка по виду спорта (группе видов спорта)

(подпись обучающегося)

Допущен к защите
Декан факультета дополнительного
образования

_____ Кривошеева О.Р.

Протокол №

2022 г.

Научный руководитель:
Канд.биол.наук, доцент

_____ Литманович А.В.

Омск 2022

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| ГЛАВА 1. СОВРЕМЕННЫЕ НАУЧНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СУЩНОСТИ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ЕГО ПРОЕКТИРОВАНИЕ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ | 6 |
| 1.1 Организационно-педагогические аспекты управления учебно-тренировочным процессом в СШ | 6 |
| 1.2 Начальный этап в системе учебно-тренировочного процесса юных баскетболистов | 19 |
| ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ | 32 |
| 2.1 Задачи исследования | 32 |
| 2.2 Организация и методы исследования | 33 |
| 2.3 Организация педагогических экспериментов | 42 |
| ГЛАВА 3. ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВНЫХ ПРИЕМОВ ТЕХНИКИ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА | 47 |
| 3.1 Эффективность методики поэтапного формирования основных приемов техники игры у начинающих баскетболистов | 47 |
| 3.2 Совершенствование технической подготовленности юных баскетболистов при помощи динамических игровых ситуаций (модулей) | 62 |
| ВЫВОДЫ | 71 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ | 72 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ | 75 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ | 81 |

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность работы. За долгий путь развития баскетбола в Советском Союзе и Российской Федерации сложилась определенная система подготовки спортсменов наивысшего уровня, что позволяло добиваться побед и успехов на мировом масштабе. Эффективность работы этой системы определяется действием многочисленных факторов, среди которых важную роль играет построение и содержание тренировочного процесса на этапе начальной подготовки игроков, где закладывается основная база игры в баскетбол [3, 27, 29].

В научно-методической литературе спортивного направления очень подробно представлены условия, методы и средства тренировочного процесса молодых спортсменов. Огромное внимание уделяется классификации учебного материала по основным разделам подготовки юных баскетболистов и видам обеспечения тренировочного процесса [64, 68]. Делаются попытки доказать более свежий подход к определению учебного материала, как главного, так и второстепенного, взяв за основу динамические игровые ситуации, а не только простейшие характеристики движений и действий баскетболиста (или группы баскетболистов) [10, 29, 34]. Главным условием совершенствования системы подготовки спортивного резерва является осуществления индивидуализации учебно-тренировочного процесса с учетом типоспецифических и индивидуальных особенностей молодых баскетболистов [32].

Наряду с положительными результатами, определяющими продвижение решения выше изложенных проблем, надо выделить несколько вопросов, которые не были отражены. Первое, не выработан прочный технологический подход к формированию технических и тактических действий молодых баскетболистов, из-за этого, часто не воплощаются требования начального этапа строительства «баскетбольной школы». Второе, не хватает определенных конкретных факторов овладения главных игровых приемов, что

сильно осложняет конструирование подвижных ситуаций в игре и структурно-логических моделей обучения. Третье, не конкретизированы способы наилучшего управления количеством информации между наставником и воспитанником в виде знаний, сообщений или сведений в разной форме представления, это сильно снижает темпы обучения и уровень спортивного результата у спортсменов.

Из выше написанного можно сделать вывод, что разрешение объективного противоречия между высшей ценностью начального этапа в целостном процессе подготовки классных и квалифицированных баскетболистов и недостаточной разработанностью условий и способов проектирования спортивных и педагогических технологий для этого этапа формирования «баскетбольной школы» является злободневной.

Цель исследования: повышение эффективности процесса обучения молодых спортсменов техническим основам игры в баскетбол.

Объект исследования: учебный тренировочный процесс молодых баскетболистов на начальном этапе подготовки.

Предмет исследования: методика формирования основ техники игры в баскетбол на этапе начальной подготовки.

Гипотеза. Научную основу гипотезы составляют теоретические положения об обучении как интегративной форме общественного бытия человека, определяющим итогом которого является трансформация явлений бытия в факты жизнедеятельности.

Процесс научного познания форм и методов организации начального этапа в учебной спортивной деятельности молодых баскетболистов предполагал решить следующие взаимообусловленные и взаимосвязанные **задачи**:

1. Рассмотреть основные пути реализации технологического подхода к формированию техники игры в баскетбол.
2. Обосновать содержание динамических игровых ситуаций для начального этапа технической подготовки баскетболистов.

3. Разработать и экспериментально обосновать технологию формирования приемов техники игры в баскетбол с применением динамических игровых ситуаций.

В соответствии с целью и задачами исследования были использованы следующие **методы**.

1. Метод теоретического исследования и обобщения опыта.
2. Метод педагогического эксперимента.
3. Статистическая обработка материала.

Предполагалось, что начальное обучение технике игры в баскетбол лучше всего качественно улучшить, за счет применения в системе тренировочного процесса следующих систематических подходов:

- поэтапное формирование технических приемов в игре;
- отбора содержания учебного материала и построения тренировочного процесса и занятий на основе динамических игровых ситуаций (модулей).

Научная новизна исследования состоит в том, что определены цель, структура и функции технологического подхода к начальному этапу учебного тренировочного процесса молодых баскетболистов. Подготовлена педагогическая технология поэтапного формирования основных технических приемов игры в баскетбол с использованием динамических игровых ситуаций (модулей).

Теоретическая значимость. Результаты исследования позволяют расширить и углубить знания в области педагогического управления физическим состоянием начинающих спортсменов в процессе обучения двигательным действиям.

Практическая значимость исследования заключается в непосредственном внедрении в практику разработанной педагогической технологии начальной технической подготовки юных баскетболистов; разработке содержания динамических игровых ситуаций в виде специальных упражнений и подвижных игр, позволяющих существенно повышать эффективность начального этапа подготовки.

ГЛАВА 1. СОВРЕМЕННЫЕ НАУЧНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СУЩНОСТИ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ЕГО ПРОЕКТИРОВАНИЕ В СШ

Переход на новые социально-экономические отношения стимулировал изменения во всех сферах деятельности, в том числе в сфере физической культуры и спорта. Вместе с экономической перестройкой общества перестраивается система подготовки спортсменов, в связи с чем неизбежно появляются инновационные подходы к решению проблем спортивного совершенствования человека, развития его как личности.

В данной главе, написанной на основе обобщения теоретического материала научных исследований, практического опыта, проведен психолого-педагогический анализ проблемы организации начального этапа спортивно-технической подготовки юных баскетболистов.

Представлены различные аспекты и степень разработанности этой проблемы в организации, педагогической теории и практике. Определены условия и существенные моменты технолого-педагогического управления становлением основных приемов техники игры в баскетбол в условиях спортивной школы (СШ). Отражено психофизиологическое обоснование положений и идей современных подходов к решению данной проблемы.

1.1 Организационно-педагогические аспекты управления учебно-тренировочным процессом в СШ

Научные исследования и практика показывают, что правильная подготовка юных спортсменов обеспечивает их гармоническое развитие и позволяет им добиваться выдающихся результатов на международной арене. Наряду с этим установлено, что систематические занятия спортом

положительно сказываются на успеваемости, дисциплине и организованности школьников, приучают их к строгому соблюдению рационального режима жизнедеятельности.

Подготовка юных спортсменов в нашей стране осуществляется в общеобразовательных школах и внешкольных учреждениях. В школах проводится внеклассная спортивная работа, которая осуществляется в спортивных секциях или спортивных клубах. Рассмотрим более подробно, как организуется работа внешкольных спортивных учреждений.

К внешкольным спортивным учреждениям относятся спортивные школы. В Уставе СШ, указывается, что она должна:

- осуществлять физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу среди детей и подростков, направленную на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие;
- вести работу по привлечению учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, оказывать всестороннюю помощь общеобразовательным школам в организации методической и спортивно-массовой работы по культивируемым в СШ видам спорта;
- выявлять в процессе систематических занятий способных детей и подростков для привлечения их к специализированным занятиям спортом в специализированных школах олимпийского резерва, школах высшего спортивного мастерства;
- обеспечивать приобретение учащимися минимума знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами и элементарными приемами оценки своего состояния [10, 61 и др.].

Функционирование СШ заключается в том, чтобы предоставить детям и подросткам равные возможности для поступления, обучения и достижения высоких спортивных результатов. Работа СШ должна осуществляться в соответствии с Уставом и программой деятельности, разработанными администрацией и утвержденными Администрацией муниципального образования «Майминский район», в лице Управления по трудовым и

социальным вопросам. В программе определяется направленность работы, конкретизируются задачи, определяются формы и методы работы, сроки обучения в спортивной школе на этапах многолетней подготовки, в учебном году. Программа разрабатывается с учетом специфики видов спорта, материально-технического и финансового обеспечения, а также сложившихся традиций и не может изменять основные задачи, определенные положением о спортивной школе [8, 9, 10, 61].

В основу учебно-тренировочной работы в спортивных школах положена научно обоснованная система многолетней подготовки, направленная на развитие массового юношеского спорта и достижение высоких спортивных результатов. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в учебных группах: в СШ - группы начальной подготовки, учебно-тренировочные, группы спортивного совершенствования.

При комплектовании групп предусмотрена определенная этапность, определенная подготовкой спортсмена. Группы начальной подготовки комплектуются из числа учащихся общеобразовательных школ, желающих заниматься спортом. Учебно-тренировочные группы комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную спортивную подготовку и выполняющих приемные нормативные требования по общей физической и специальной подготовке. Группы спортивного совершенствования комплектуются из числа юных спортсменов, прошедших подготовку в учебно-тренировочных группах и выполнивших приемные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке.

Число учащихся в группе, число занятий в неделю и их продолжительность зависят от вида спорта и квалификации спортсменов. Основными формами работы в спортивных школах являются групповые занятия, беседы, тренировочные занятия по индивидуальным планам, домашние задания, участие в спортивных состязаниях, а также помочь общеобразовательным школам в организации и проведении спортивных занятий и соревнований [33].

Тренировка юных спортсменов подчинена общим закономерностям обучения и воспитания. Поэтому, осуществляя ее, необходимо руководствоваться общими педагогическими принципами, отражающими эти закономерности, с учетом возрастных особенностей физического воспитания. К ним относятся принципы всесторонности, сознательности и активности, постепенности, повторности, наглядности, индивидуализации. Наряду с этим спортивной тренировке, как особой форме воспитания, свойственны и такие закономерности, которые отсутствуют в других формах воспитания. Они находят свое отражение в следующих специфических принципах спортивной тренировки: единство общей и специальной подготовки спортсмена, непрерывность тренировочного процесса, постепенное и максимальное увеличение тренировочных нагрузок, волнообразное изменение тренировочных нагрузок, цикличность тренировочного процесса [55, 62].

Среди принципиальных вопросов обеспечения прогрессивного спортивного роста особое место занимает реализация принципа соразмерности общей и специальной физической подготовки. Этот принцип получил убедительное теоретическое обоснование в работах М.Я. Набатниковой и других исследователей [51, 61, 71 и др.].

Принцип соразмерности предполагает такое соотношение общей и специальной физической подготовки, которое приводит к успеху в избранном виде спортивной специальности. Суть данного принципа заключается в том, что спортивная тренировка органически объединяет две составные части: общую и специальную. Общая подготовка создает базу, на основе которой осуществляется совершенствование в избранном виде спорта путем расширения функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и морально-волевых качеств юного спортсмена, а также путем овладения им двигательными навыками и умениями, способствующими совершенствованию в избранном виде спорта. Специальная подготовка обеспечивает воспитание физических качеств и формирование навыков и умений, специфичных для каждого вида спорта.

Главную роль в обеспечении общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов играют упражнения, направленные на воспитание быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости. Эти физические качества в значительной мере определяют разностороннее физическое развитие и возможность достижения высоких результатов в избранном виде спорта [65].

Исследования отечественной науки говорят о том, что на первых этапах многолетней тренировки принцип общей и специальной подготовки применительно к тренировке юных спортсменов предполагает органическую их взаимосвязь при доминирующем значении общей подготовки. Разносторонняя подготовка это не самоцель, а мощное средство создания прочного фундамента спортивного мастерства [13, 15, 61].

Непрерывность тренировочного процесса проявляется в трех основных положениях: а) учебно-тренировочный процесс должен носить многолетний и круглогодичный характер; б) воздействие каждого последующего занятия в процессе тренировки должно наслаждаться на следы от воздействия предыдущего, с тем, чтобы закреплялись и совершенствовались положительные изменения в организме юного спортсмена, возникшие под воздействием предыдущих занятий; в) отдых должен быть достаточным для восстановления и роста работоспособности [19, 20].

Принцип постепенного и максимального увеличения тренировочных нагрузок обусловлен неуклонным повышением их объема и интенсивности, постепенным усложнением требований, предъявляемых к подготовке юного спортсмена. Постепенность в тренировке должна соответствовать возможностям и уровню подготовленности юного спортсмена, обеспечивать неуклонный поступательный рост его спортивных достижений.

Принцип волнообразного изменения тренировочных нагрузок предполагает волнообразный характер их динамики, что характерно как для относительно небольших отрезков учебно-тренировочного процесса, так и для этапов и периодов тренировки.

Характерной особенностью тренировочного процесса является цикличность, т.е. относительно законченный кругооборот его фаз с частичной повторяемостью отдельных занятий, периодов и этапов в определенное время. Органическими составными частями тренировочного процесса являются микроциклы (например, недельные), мезоциклы (например, месячные) и макроциклы (например, годичные) тренировки [41].

Указанные выше специфические закономерности спортивной тренировки взаимосвязаны и взаимообусловлены. Процесс спортивной тренировки складывается из следующих основных органически взаимосвязанных частей: физической, спортивно-технической, тактической, морально-волевой подготовки. На протяжении годичного цикла и ряда лет все эти части процесса тренировки обязательно имеют место. В зависимости от задач этапа тренировки, индивидуальных особенностей юных спортсменов и других условий одним частям подготовки уделяется больше внимания, другим - меньше. Основные средства спортивной тренировки - физические упражнения, которые делятся на три основные группы: упражнения в избранном виде спорта, в котором совершенствуется спортсмен; общеразвивающие физические упражнения; специальные упражнения для развития физических и волевых качеств применительно к избранному виду спорта, а также с целью обучения технике и тактике [14, 21, 30].

А.А. Тер-Ованесян и И.А. Тер-Ованесян обобщили спортивно-педагогические требования, которые обязаны соблюдать все преподаватели в процессе решения задач обучения в спорте на его разных этапах, на занятиях со спортсменами всех специализаций и квалификаций. Они определяют необходимость:

- обеспечивать спортивную ориентацию;
- избирать адекватные средства и методы решения учебно-тренировочных задач;

- руководствоваться закономерностью единства психического и физического в человеке;
- соотносить целое и части изучаемой спортивной техники;
- соблюдать рациональную последовательность обучения спортивной технике;
- выявлять ошибки в движениях, вести поиски их причин;
- учитывать, регулировать и варьировать среду действия;
- обучать спортивной технике в единстве с развитием двигательных качеств;
- сочетать обучение технике спортивных упражнений с обучением спортивной тактике;
- стремиться к овладению спортсменом системой знаний;
- обучать дыханию;
- обеспечивать беспрерывный контроль за результатами обучения;
- вести обучение планово.

Важнейшее положение подготовки юных спортсменов заключается в том, чтобы в результате систематических занятий обеспечить нормальный рост и гармоничное развитие занимающихся. При этом одним из самых главных условий успешной организации физической активности человека, как указывает В.К. Бальсевич, является знание закономерностей управления процессами адаптации к физическим нагрузкам. Благодаря реализации в процессе тренировки физиологического механизма адаптации происходит накопление человеком все новых и новых физических кондиций, мобилизация и развертывание все новых и новых внутренних ресурсов организма [5, 6].

В связи с этим необходимо рассмотреть вопросы, касающиеся раскрытия теоретических предпосылок использования потенциальных резервов адаптации детей и подростков к спортивным нагрузкам, изложенных в трудах ученых, рассматривающих человеческий организм как целостную функциональную систему. Такими потенциальными предпосылками являются целостность системы, структурное ее соответствие

функции, соподчиненность различных уровней системы (иерархичность), внешние и внутренние связи [43 и др.].

В спортивной и физиологической литературе прослеживаются обстоятельный обзоры и обобщения экспериментальных данных, содержащие основные положения теоретических концепций адаптации и возможности их применения в практике спортивной тренировки детей и подростков [2, 31, 69 и др.]. Так, в процессе адаптации к физическим нагрузкам происходит повышение энергетического потенциала организма и возможностей его использования при специфических видах спортивной деятельности. В педагогическом плане эти возможности могут быть реализованы повторными, напряженными тренировками. Для длительного сохранения оптимальных биохимических соотношений в аэробном и анаэробном энергопроизводстве необходимо рациональное чередование высокоинтенсивных и умеренных по мощности упражнений. Современной наукой обоснованы наиболее рациональные пути и средства, которыми наилучшим образом раскрывают потенциальные резервы повышения спортивной работоспособности.

Физиологический эффект тренировочной нагрузки, как подчеркивают Н.А.Фомин, В.П.Филин, проявляется в изменении морффункционального статуса, энергетического обмена, защитных сил организма. Это происходит вследствие того, что физическая нагрузка затрагивает интимные клеточные процессы энергопроизводства и пластических функций. Различный их характер определяется специфическими видами нагрузки в каждой спортивной специализации [70].

Как указывалось выше, в основу учебно-тренировочной работы в спортивных школах положена научно обоснованная система многолетней подготовки, поэтому резонно встает вопрос об управлении этой системой, т.е. управления подготовкой юных спортсменов. Рассмотрим основные положения, характерные для отечественной системы управления.

Исходя из современных представлений, управление - это конкретный, целенаправленный процесс руководства определенным объектом, обеспечивающий достижение необходимого эффекта. Система управления представляет собой совокупность тесно взаимосвязанных действий по выработке, принятию, реализации и контролю управленческих решений.

Применительно к теории юношеского спорта, «...управление процессом многолетней подготовки юных спортсменов следует рассматривать как совокупность средств и методов руководства этим процессом в целом, а также его отдельными составными частями при направляющей, регулирующей и контролирующей деятельности руководящих спортивных организаций, спортивных школ, тренерских советов и отдельных тренеров».

В раскрытии содержательного смысла этого термина заслуживает внимание определение, данное в «Толковом словаре спортивных терминов», согласно которому «управление подготовкой спортсменов - это оптимизация поведения спортсмена, целесообразное развитие его подготовленности, обеспечивающее достижение наивысших спортивных результатов; включает следующие операции: прогнозирование результатов, моделирование параметров соревновательной деятельности, уровня подготовленности и развития функциональных систем организма, программирование тренировочного процесса, комплексный контроль за уровнем подготовленности, внесение коррекций в систему подготовки».

Как известно, технология управления подготовкой юных спортсменов состоит из определенных структурных элементов: принятие решения, организация исполнения, сбор и обработка информации, подведение итогов. Структурные элементы системы управления определяют последовательность действий, необходимых для перевода юного спортсмена с одного уровня мастерства или подготовленности на другой, качественно новый уровень. В целом они обеспечивают упорядочение организации учебно-тренировочного процесса, направленного на достижение поставленной цели. Структурные

элементы взаимно дополняют друг друга и отвечают требованиям, способствуя успешному функционированию всей системы [55, 61, 63].

При этом, главным фактором, обуславливающим характер взаимодействия между элементами системы, как подчеркивает С.С. Дзарасов, является целевая функция системы. Любая система управления всегда ориентирована на достижение определенных целей.

В системе управления подготовкой юных спортсменов этими целями являются: постепенное и планомерное повышение уровня мастерства юных спортсменов, улучшение качества и эффективности работы спортивных школ.

Цель конкретизируется в постановке частных задач. Необходимым условием успешного их решения является наличие научно-обоснованной информации о факторах, определяющих достижение цели. Другой момент, как подчеркивает В.Г. Никитушкин, имеющий существенное значение в системе управления, является выбор наиболее рациональных средств и методов тренировки, обеспечивающих как достижение юными спортсменами этапных нормативов по физической подготовленности, так и планируемых спортивных результатов. Многовариантность методических подходов и способов повышения уровня общей и специальной подготовленности юных спортсменов выдвигает целый комплекс задач, связанных с нахождением оптимальных вариантов, в наибольшей степени отвечающих поставленным целям и реально имеющимся возможностям. Отсюда, вопросам планирования и нормирования тренировочных нагрузок, эффективной их структуры, соотношения различных средств подготовки и др. отводится одно из основных мест в системе управления подготовкой юных спортсменов [61].

На всех этапах подготовки юных спортсменов тренировочные нагрузки рекомендуется строго дозировать в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, уровня спортивного мастерства. Увеличение тренировочных нагрузок обусловливается не столько спортивным ростом учащихся, сколько выполнением ими учебной

программы, контрольных нормативов по общей и специальной подготовке и спортивной специализации [61, 70, 74].

В.Г. Никитушкин на основе анализа литературных данных, накопленного экспериментального материала, обобщения опыта передовой спортивной практики сформулировал принципиальные установки, которыми следует руководствоваться в управлении подготовкой юных спортсменов. К их числу автор относит: 1) целевую направленность системы управления подготовкой юных спортсменов по отношению к высшему спортивному мастерству; 2) эффект утилизации качеств в зависимости от возрастных особенностей юных спортсменов; 3) соразмерность развития основных физических качеств юных спортсменов; 4) ведущие факторы на различных этапах многолетней подготовки; 5) перспективное опережение в формировании технического мастерства.

Эти установки автор раскрывает следующим образом. Во-первых, целевая направленность системы управления подготовкой юных спортсменов по отношению к высшему спортивному мастерству учитывает не только возрастные закономерности развития юного спортсмена, но, и требования, которым должна отвечать его подготовленность на различных этапах многолетней тренировки в аспекте критериев, характерных для этапа спортивного совершенствования. Автор полагает, что общий объем тренировочной нагрузки на этапе начальной спортивной специализации должен составлять 45-50 % от объема работы мастеров спорта (выполнение нормы МС считается первой фазой высшего спортивного мастерства), а на этапе углубленной тренировки соответственно - 70-80 % [61].

Эффект утилизации качеств в зависимости от возрастных особенностей юных спортсменов, по мнению В.Г. Никитушкина, непосредственно связан с индивидуализацией тренировочного процесса. Здесь внимание тренера должно быть в первую очередь обращено на то, в какой мере реализует свои возможности юный спортсмен. Повышение уровня развития физических качеств и их утилизации при выполнении основного соревновательного

упражнения рассматривается как два взаимосвязанных методических направления. У юных спортсменов на одних возрастных этапах рост физических качеств происходит интенсивно, на других замедляется или приостанавливается.

В этом случае актуализируется третья установка - соразмерность развития основных физических качеств, которая подразумевает под собой обеспечение оптимального соотношения уровней развития физических качеств у юных спортсменов на каждом этапе многолетней тренировки. При этом юным спортсменам необходимо выполнять должностные нормативы по общей и специальной подготовке, которые отражают уровень требований к подготовленности юного спортсмена, а их выполнение обеспечивает успешное достижение планируемого результата. Кроме этого, должностные нормы лимитируют возрастные границы развития основных физических качеств, которые установлены для определенного уровня спортивной подготовки. При таком подходе к организации учебно-тренировочного процесса избегают преждевременной узкоспециализированной подготовки юных спортсменов. Более подробно на соразмерности общей и специальной физической подготовки остановимся ниже, рассматривая принципы спортивной тренировки.

Ведущие факторы на различных этапах многолетней подготовки, как четвертую установку В.Г. Никитушкин представляет в определенной последовательности:

- поиск, развитие и сохранение таланта;
- на всех этапах подготовки - учет возрастных особенностей, совершенствование системы соревнований;
- повышение интеллектуального уровня спортсмена;
- на этапах начальной спортивной специализации и углубленной тренировки - разносторонняя физическая и техническая подготовка;
- постепенная индивидуализация тренировочного процесса;

- мотивация - на этапе спортивного совершенствования выдвигаются дополнительные стимулы, такие как профессионализация деятельности, коммерческий интерес, спортивный интерес к достижению результатов высокого международного класса.

И, наконец, суть пятой принципиальной установки - перспективное опережение в тренировочном процессе состоит в наиболее рациональном сочетании и целесообразном варьировании различных средств, направленных на совершенствование спортивно-технической подготовки юных спортсменов.

В работах значительного числа авторов, где обсуждаются основные вопросы, касающиеся юношеского спорта, показано, что на занятиях с юными спортсменами применяются в основном следующие методы обучения спортивной технике и совершенствования в ней: словесный, наглядности упражнений, идеомоторный метод использования технических средств обучения, срочной информации о параметрах движений, соревновательный метод [71, 73, 75].

Каждый из приведенных методов обучения спортивной технике и совершенствования в ней имеет положительные стороны, но в отдельности не может полностью обеспечить быстрое и эффективное обучение, поэтому в процессе овладения спортивной техникой все методы применяются таким образом, чтобы один дополнял другой. Часто они используются одновременно.

Проведенный анализ показал, что организация и управление учебно-тренировочным процессом в СШ включает общие для всех образовательных учреждений компоненты - цель, общие и специальные (специфические) задачи, принципы и методы, содержание теоретического и практического учебного материала, которые реализуются в определенном образовательном пространстве, имеющим конкретную направленность. Начало пути юного спортсмена в этом образовательном пространстве, начальный этап в

многолетнем учебно-тренировочном процессе также имеют определенную структуру и содержание, которые мы рассмотрим далее.

1.2 Начальный этап в системе учебно-тренировочного процесса юных баскетболистов

Современный уровень развития спорта настолько высок, что достигнуть его, а тем более добиваться новых достижений становится чрезвычайно трудно. Поэтому необходим постоянный поиск новых, более совершенных путей тренировки для достижения высокого уровня спортивного мастерства во всех видах спорта, в том числе и в баскетболе. Баскетбол характеризуется разнообразной двигательной деятельностью. Он включает бег, ходьбу, прыжки, метания, ловлю и броски, различные силовые упражнения. Эти упражнения выполняются в условиях взаимодействия с игроками своей команды и командами соперников. Эффективность действий спортсмена в игре обусловлена быстрой оценки игровых положений и действиями игроков, совершенствованием технических приемов, уровнем физического развития [1, 9, 16, 44, 58].

Двигательная деятельность спортсмена во время игры разнообразна: одни технические приемы сменяются другими в постоянно изменяющихся ситуациях. Действия спортсмена, как правило, носят ациклический характер. Основные технические приемы игры, доведенные до степени автоматизированных двигательных навыков, облегчают действия спортсмена во время игры. Новые формы движений, возникающие обычно внезапно, являются результатом синтеза автоматизированных технических элементов, осуществляемых под контролем сознания.

Естественно, что готовить организм к таким высоким физическим напряжениям необходимо с юных лет, формируя его приспособленность к специфическим нагрузкам. Рассмотрим более подробно особенности

организации и управления начального этапа в системе учебно-тренировочного процесса юных баскетболистов.

Практика показывает, что занятия баскетболом обычно начинаются с 7-8 лет. Первым звеном, наиболее массовым, являются общеобразовательные школы, где этот вид спорта включен в разные формы физического воспитания. Углубленные целенаправленные занятия баскетболом рекомендуется начинать в возрасте 10-11 лет [66].

Длительность этапа начальной спортивной специализации составляет 2-3 года. Основными направлениями в организации работы групп начальной подготовки юных баскетболистов являются достижения универсальности и разносторонности. Исходя из этого, на занятиях групп начальной подготовки решаются следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
2. Воспитание специальных качеств, необходимых для успешного овладения навыками игры (координация движений, быстрота, гибкость, ловкость, способность ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовые).
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
4. Обучение основам техники перемещения и стоек, ловли, передач, ведения мяча, броска мяча в кольцо.
5. Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите.
6. Выполнение нормативных требований по видам подготовки.
7. Привитие навыков к соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола и стойкого интереса к занятиям баскетболом.
8. Первичный отбор способных к занятиям баскетболом детей [10, 57].

В соответствии с этими задачами происходит и распределение учебного времени при разработке документов планирования.

Основная установка программы начальной подготовки - обучающая.

Заключается она в необходимости создания предпосылок для успешного обучения юных спортсменов широкому технико-тактическому арсеналу, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности.

Основным показателем работы спортивных школ по баскетболу является выполнение в конце каждого года нормативных требований, предъявляемых к уровню подготовленности занимающихся.

Основной задачей технической подготовки детей на этапе начальной подготовки является овладение основными приемами техники игры: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов [29].

В основе технической подготовки в первый год обучения лежит воспитание способности выполнять изученные приемы в сочетании друг с другом и различными способами перемещения (бег, приставные шаги, прыжки и т.д.). Эти сочетания не включают ни одновременно, ни последовательно большого количества приемов [33, 37].

Основными задачами тактической подготовки данного этапа спортивной тренировки являются формирование и развитие способностей, лежащих в основе тактического мышления и тактических действий, овладение индивидуальными действиями, связанными с изученными приемами техники [3, 4, 39].

В этот период развиваются внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве.

Широко используют не только специальные упражнения, но и подвижные игры. После соответствующей подготовки в упражнениях используется игровой метод.

Задача игровой подготовки на этом этапе состоит в сопряженном воздействии на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных баскетболистов. При этом в качестве основных средств выступают общеподготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам, а также мини-баскетбол [8, 27, 48].

Второй год обучения в группах начальной подготовки является логическим продолжением первого. В этот период основное внимание концентрируется на физической и технической подготовке; проводится отбор определенных спортсменов. На второй год несколько уменьшается время на физическую подготовку и увеличивается количество часов на тактическую и игровую подготовку. Значительно расширяется арсенал изучаемых технических умений и тактических действий. Увеличивается количество игр.

В процессе подготовки спортсмена формируются и совершенствуются навыки, умения и знания, необходимые для ведения игры на современном уровне. Цель тренировки - воспитание физически развитого, обладающего крепким здоровьем активного члена нашего общества, способного к защите Родины и высокопроизводительному труду, готового показать высокие спортивные результаты.

В процессе спортивной тренировки баскетболиста решаются различные задачи, и все они взаимосвязаны:

- воспитание высоких моральных и волевых качеств;
- всестороннее развитие и воспитание специальных качеств;
- повышение функциональных возможностей организма;
- овладение современной техникой, гибкой тактикой и стратегией игры;
- приобретение знаний для научно обоснованного управления системой подготовки [49, 51, 54].

Выступления в соревнованиях в младшем школьном и подростковом возрасте строго регламентируются, что связано с повышенной реактивностью и эмоциональностью детей, большой реактивностью

центральной нервной системы и вегетативных функций организма спортсмена к воздействию соревновательных нагрузок.

В занятиях с детьми младшего школьного возраста и подростками ограничивают продолжительность игры, размеры площадки, высоту кольца, вес мяча. Продолжительность игры в баскетбол для подростков составляет 24 мин, с перерывом между 12-минутными таймами в 10 мин. Дети 8-9 и 10-11 лет играют в баскетбол на площадке размером 18x12 м. При этом размер мяча должен быть меньше, чем у взрослых спортсменов, а его вес не более 450-480 г. Высота кольца от пола должна быть не более 2,6 м.

Построение тренировки на этапе начальной подготовки, как указывалось ранее, должно основываться на морфофизиологических особенностях организма юных спортсменов. В.П. Филин и Н.А. Фомин считают этот период важным звеном фундаментальной подготовки спортсмена. В это время наблюдается интенсивный рост тела в длину, усиление окислительных процессов, увеличение функционального резерва. Этот период наиболее значительных изменений в организме подростка, когда происходит перестройка нейрогуморальных систем [41]. В этом возрасте чаще возникает переутомление и перенапряжение при несоответствии нагрузок возможностям спортсменов [61].

В работах последнего времени рассматриваемый возраст часто определяется как критический [38, 40, 50, 57, 59 и др.]. В связи с этим есть необходимость более подробно остановиться на особенностях морфофункционального развития юных баскетболистов, находящихся на начальном этапе системы учебно-тренировочного процесса. Так, в возрасте 9-12 лет в организме детей происходят наиболее значительные морфофункциональные преобразования, и воздействие физических упражнений проявляется наиболее заметно. Этот возрастной период многие авторы называют сенситивным (наиболее чувствительным) для развития у детей основных физических качеств, координационных способностей,

совершенствования физической подготовленности, биоэнергетических и функциональных процессов организма [22, 35, 36 и др.].

Как отмечают В.П. Черемисин, Т.М. Рзаев, к 6-7 годам развития костная, мышечная и нервная системы достигают достаточного морфофункционального уровня, необходимого для полноценного совершенствования основных физических качеств и двигательной функции в целом. Мышечная масса к 12 годам достигает почти 30 % от общей массы тела (в 18 лет она составляет примерно 44 %). Параллельно совершенствуются функциональные особенности мышечной ткани: увеличивается возбудимость и лабильность, оптимизируется мышечный тонус. К 13-15 годам практически заканчивается формирование всех отделов двигательного анализатора [34].

С 8-9 лет развитие этих мышц верхних и нижних конечностей резко ускоряется, особенно это относится к мускулатуре рук, затем к 10-11 годам интенсивность ростовых процессов замедляется, а с 12-13 лет рост мускулатуры вновь интенсифицируется.

Период «второго детства» нередко называют игровым, так как игра в этом возрасте занимает ведущую роль в развитии главнейших психических функций и высшей нервной деятельности детей. Вместе с тем игровая деятельность стимулирует двигательную деятельность ребенка и развитие многих структурных и функциональных особенностей организма.

В частности, скелетная мускулатура детей данного возраста включает преимущественно аэробные мышечные волокна с высокой окислительной активностью, малоутомляемые и приспособленные к невысоким по мощности нагрузкам. Относительно большие размеры сердца, диффузная способность легких, структура сосудистого русла отлично приспособлены к активной двигательной деятельности, характерной для игровой деятельности детей 9-11 лет [34].

В возрасте 10-11 лет происходит интенсивное увеличение функциональных показателей дыхательной системы. Возрастание силы и

сократительной способности дыхательных мышц и рост бронхиального дерева легких приводят к увеличению объемной скорости вдоха (на 34-78 %) и выдоха (на 11,8-29 %). Увеличиваются резервные возможности дыхательной системы: если в 7-9 лет у мальчиков максимальная вентиляция легких (МВЛ) составляет 34-58 л/мин, то в 10-11 лет - 54-61 л/мин, а в 12 лет около 69-93 л/мин. В период 6-7-11 лет увеличиваются также жизненная емкость легких (ЖКЛ), общая емкость легких (ОЕЛ), функциональная остаточная емкость легких (ФОЕЛ) и остаточный объем (ОО). Так, к 12 годам у мальчиков ЖЕЛ составляет примерно 3000 ± 236 мл, частота дыхания (ЧД) в 10-11 лет - 19 в мин.

Положительные сдвиги в функциональном развитии в 9-12 лет наблюдаются также и в системе кровообращения. Анализ возрастных показателей центрального, периферического кровообращения и системы микроциркуляции свидетельствуют, что в этом возрасте система кровообращения достигает достаточного уровня функционального развития, при этом особенно значительное увеличение ударного и минутного объемов сердца наблюдается с 9-10 лет [12, 23 и др.].

Помимо совершенствования вегетативного обеспечения мышечной деятельности в период 9-12 лет в организме детей активно идет развитие механизмов энергетического снабжения.

Данные возрастной физиологии и биохимии свидетельствуют о гетерохронном развитии аэробных и анаэробных источников мышечной деятельности на отдельных этапах онтогенеза [68]. С возрастом динамика относительных физиологических параметров основных вегетативных функций, обеспечивающих поддержание энергетического баланса в организме человека при мышечной деятельности (ЖЕЛ, размеры сердца, объем циркулирующей крови и т.д.) неуклонно снижается, что свидетельствует о меньшей экономичности вегетативных и энергетических функций у детей и подростков.

По мере развития экономичность функций (экономизация функций) возрастает. Например, кислородный пульс (КП), т.е. отношение скорости потребления кислорода к частоте пульса, особенно увеличивается от 9-10 до 12-13 лет.

В целом, период в 9-10 лет следует охарактеризовать как «расцвет» аэробных механизмов с последующим прекращением их прироста и умеренным развитием фосфагенного и анаэробно-гликолитического механизмов.

Достаточно интенсивные процессы роста и развития в возрасте 9-12 лет происходят в центральной нервной системе. Так, например, к 11-12 годам происходит усложнение внутрикортикальных связей в коре головного мозга, возрастают количество крупных звездчатых нейронов, увеличивается длина пирамидных нейронов и количество горизонтальных связей. Все указанные морфологические процессы свидетельствуют о совершенствовании нервных механизмов сложных форм двигательных восприятий, что в свою очередь создает предпосылки для усложнения двигательной деятельности ребенка. Морфологические изменения подтверждаются развитием функций головного мозга, которые можно наблюдать по данным электроэнцефалографии. Последняя свидетельствует, что к 11-12 годам мозг морфологически и функционально приближается к показателям мозга взрослого человека. При этом по мере структурно-функционального созревания лобных отделов коры головного мозга усиливается их контролирующая роль в организации деятельности нейронных сетей, участвующих в организации процессов внимания и восприятия, что обеспечивает высокую разрешающую способность когнитивной деятельности детей и подростков [34].

В целом, в рассматриваемом возрастном периоде благодаря моррофункциональному созреванию мозга происходит созревание механизмов произвольного внимания, обеспечивающих эффективное программирование и решение различных, в том числе и сложных двигательных задач. Таким образом, физиологические исследования

свидетельствуют, что в младшем школьном возрасте и к концу периода «второго детства» функциональная организация мозга при различных видах деятельности достигает высокого уровня избирательности.

Все эти данные еще раз подтверждают, что решение сложных зрительно-пространственных задач, мыслительных операций и двигательной деятельности возможно благодаря констелляции нервных центров, задействованных в их реализации.

Именно возраст 8-12 лет следует рассматривать как сензитивный период для формирования нейрофизиологических механизмов произвольного внимания и на его основе совершенствования функциональной организации различных видов произвольной деятельности, в том числе и эффективной организации спортивной подготовки подрастающего поколения.

Как мы уже указывали выше, формирование двигательного анализатора особенно интенсивно происходит в возрасте 7-12 лет и к 13-15 годам структурно и функционально двигательный анализатор практически не отличается от взрослого организма [64].

По наблюдениям В.П.Черемисина и Т.М. Рзаева, в возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений, при этом у мальчиков темп движений резко увеличивается в период от 7 до 9 лет [64].

В то же время, как подчеркивают авторы, точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50 %. Систематические занятия физическими упражнениями с применением методов, облегчающих воспроизведение пространственно-временных параметров движения (текущая информация, коррекция, комментирование), приводят к улучшению точности воспроизведения пространственных характеристик.

Специальные занятия физическими упражнениями приводят к уменьшению различий между субъективной оценкой пространственных

параметров движений с их истинными значениями. Однако тенденция к их субъективной переоценке сохраняется и у тренированных школьников.

С 5 до 12 лет ребенок осваивает примерно 90% общего объема двигательных навыков, которые он приобретает в жизни. И, следовательно, чем большим объемом движений он владеет в этот период, тем легче им будут освоены тончайшие элементы технического мастерства в избранной спортивной специализации.

Недостаточное использование двигательных возможностей детей младшего школьного возраста на этапе начальных занятий спортом затрудняет дальнейшее спортивное совершенствование, делает невозможным применение обширных технических приемов в сложнотехнических видах спорта.

В это возрастной период способности детей к освоению техники движений настолько велики, что многие двигательные умения приобретаются без специального инструктажа [5, 6].

В возрастном интервале 7-10 лет, как показали исследования В.К. Бальсевича, наиболее быстро и качественно происходит закладка практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности человека. Если такой закладки не произошло, то время для формирования физической и физиологической основы будущего кинезиологического потенциала можно считать упущенными, т.к. все дальнейшие шаги в этом отношении окажутся алогичными, противоречащими основным законам развития моторики человека, нарушающими гармонию этого развития.

Поэтому, как считает автор, организация правильного тренировочного режима ребенка в целях обеспечения общей физической подготовки при акцентированном повышении координационных способностей оказывается наиболее адекватной возрастным особенностям развития кинезиологического потенциала человека в этот период жизни [5].

В тренировке детей предпочтительнее использовать малоинтенсивные нагрузки. Однако это не значит, что интенсивная работа недоступна для них. Для детей допустимы и интенсивные, но кратковременные (от 5 до 15 с) упражнения, с достаточным для полного восстановления, отдыхом [69, 70].

Планирование тренировочных нагрузок в плане многолетней подготовки предполагает, как повышение суммарных объемов, так и увеличение интенсивности тренировочных нагрузок. Пути повышения тренировочных нагрузок от года к году и от этапа к этапу могут быть различны. Как предполагают исследователи, на этапе базовой подготовки правомерным будет путь параллельного повышения суммарного объема интенсивности тренировочных нагрузок при выполнении значительных объемов средств ОФП и нагрузок аэробного воздействия на I и II годах обучения в учебно-тренировочных группах [61].

Причем очень важное значение в начальной подготовке учащихся, имеет рациональное развитие всех сторон двигательной деятельности с некоторым акцентом на развитие скоростно-силовых качества как наиболее специфичных для игровой деятельности баскетболистов [74].

В ряде работ показано, что наиболее эффективной при развитии двигательных качеств является комплексная тренировка, т.е. использование на каждом занятии упражнений на быстроту, силу и выносливость из средств ОФП с преимущественным развитием скоростных качеств - быстроты и скоростной выносливости. Так, применительно к баскетболистам 13-14-летнего возраста, в этом комплексе оптимальным является вариант, когда 50 % времени тренировочного занятия отводится на развитие быстроты, 25 % - на развитие силы и 25 % - выносливости. В отдельных случаях предлагают применять предложенную схему с некоторыми корректировками для 9-10-летних игроков в баскетбол. Это обусловлено тем, что с 9-10-летнего возраста у детей происходит более интенсивное развитие быстроты по сравнению с другими двигательными качествами [74].

Имеются материалы, из которых следует, что у спортсменов в возрасте 10-12 лет под влиянием тренировки с использованием преимущественно легкоатлетических упражнений достигаются наибольшие сдвиги в развитии быстроты.

С опорой на эти материалы рекомендовано в процессе начальных занятий баскетболом значительное место отводить упражнениям скоростно-силового характера. Применение указанных упражнений с целью развития быстроты и силы (до 50 % общего времени занятий) оказывает положительное воздействие на физическую подготовку и рост спортивных результатов [44].

В занятиях с детьми 9-12 лет предлагается осуществлять разностороннюю подготовку, используя средства легкой атлетики, акробатики, подвижных и спортивных игр. Причем большое значение авторы придают использованию народных подвижных игр в силу их большой эмоциональности, интереса и присущей детям увлеченности играми [74].

Важное место в системе тренировочных занятий должно отводиться развитию способности к специфической ориентировке, которая является комплексным показателем и определяется индивидуальными особенностями спортсмена. Установлено, что наиболее эффективно внешнее воздействие для развития упомянутой ориентировки проявляется в возрасте 9-12 лет. В связи с этим на этапах начального обучения рекомендовано тренировочный процесс строить таким образом, чтобы овладение двигательными навыками и умениями одновременно сочеталось с воспитанием у детей способности самостоятельно решать двигательные задачи на основе анализа конкретной ситуации. Для этого необходимо широко использовать подготовительные и специальные упражнения, направленные на развитие наблюдательности, объема поля зрения, скорости сложного реагирования, быстроты переключения от одних действий к другим. Важно применять упражнения в постоянно изменяющихся условиях и варьировать способы их выполнения [26].

Заканчивая характеристику начального этапа в учебно-тренировочном процессе по баскетболу, отметим выявленные при анализе литературы некоторые особенности. Во-первых, широкий арсенал возможностей начинающих спортсменов для освоения игры в баскетбол варьирует от относительно высокого уровня, который необходимо грамотно сохранять, до невысокого уровня, который требует искусного педагогического руководства. Во-вторых, некоторые противоречия по поводу определения наиболее благоприятных периодов индивидуального развития двигательной сферы юных баскетболистов в части возраста и темпа. Наконец, в-третьих, акцент на комплексную подготовку с равновероятным успехом в большинстве видов этой подготовки: физической, технической, тактической и т.д.

Эти особенности не реализуются автоматически при организации любого обучения, тем более какой-либо его стандартной формы. Поэтому в следующем разделе данной главы рассмотрим основные подходы к обучению двигательным действиям, лежащих в основе техники игры в баскетбол.

ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Известно, что каждый вид деятельности требует от человека проявления различных свойств и качеств, которыми не все люди обладают в равной степени. Измерение этих проявлений и нахождение числового значения измеряемой величины в принятых единицах, сопоставление результатов измерения помогают определить потенциал человека и на основании этого рекомендовать ему адекватный вид деятельности.

В данной главе рассматриваются методы и приемы, способствующие пониманию и объективному отражению способностей человека, формулированию на этой основе исследовательских задач, правильному выбору методологически обоснованной организации экспериментальной работы.

2.1 Задачи исследования

Процесс научного познания форм и методов организации начального этапа в учебно-спортивной деятельности юных баскетболистов предусматривал решение следующих взаимосвязанных и взаимообусловленных задач:

1. Изучить основные направления реализации технологического подхода к формированию техники игры в баскетбол.
2. Обосновать содержание динамических игровых ситуаций для начального этапа технической подготовки баскетболистов.
3. Разработать и экспериментально обосновать технологию формирования приемов техники игры в баскетбол с использованием динамических игровых ситуаций.

2.2 Организация и методы исследования.

Организация исследования обусловливалась логикой решения поставленных задач. Специфика научной проблемы и не разработанность ее многих аспектов заставили нас на одном из этапов работы провести в основном теоретические исследования по конкретизации содержания и сущности технологического подхода для его частных проявлений в сфере физического воспитания и спорта. Некоторые положения, сформулированные в процессе теоретического анализа, мы старались уточнить при помощи эмпирических материалов. Для сбора эмпирической информации использовались анкеты и вопросы разных авторов [3, 17], модифицированные нами применительно к задачам данной работы. Здесь же необходимо было выявить происхождение и структуру частных сторон данного подхода для их понимания и воспроизведения. Педагогические эксперименты в этой связи имели поисковый и диагностико-формирующий характер. В заключительном диагностико-формирующем эксперименте была проведена проверка педагогической технологии по формированию основных приемов техники игры в баскетбол, показавшая реальную эффективность у юных баскетболистов.

Исследование проводилось с 2020 по 2022 гг.

Первый этап, (2020 гг.) - *теоретический*, характеризовался выявлением проблемной ситуации на основании анализа мотивов, знаний, умений и навыков юных баскетболистов в конце начального этапа обучения, изучением специальной литературы. Проводился опрос тренеров по баскетболу, обобщение результатов педагогических наблюдений. Проведен констатирующий эксперимент, который позволил выявить недостаточный уровень технической подготовленности испытуемых, прямо влияющий на

успешность их игровой деятельности, и его причины, сформулировать научную задачу, объект, предмет и гипотезу исследования.

Второй этап экспериментальной работы (2020-2021 гг.) был посвящен разработке модульной технологии формирования основных приемов техники игры в баскетбол, проведению формирующего эксперимента, в котором проверялась рабочая гипотеза, конкретизировалось содержание динамических игровых ситуаций и методики поэтапного формирования технических приемов.

На третьем, *обобщающем*, этапе (2021-2022 гг.) проводились анализ и интерпретация полученных материалов, обобщение результатов исследования, литературное оформление квалификационной работы.

Разными методами исследования было охвачено 90 испытуемых, среди них тренеры по баскетболу (3 чел.) и юные баскетболисты групп начальной подготовки МБУ «СШ Майминского района», СОК «Атлант», с.Майма. В педагогическом эксперименте по проверке эффективности технологического подхода к формированию основных приемов техники игры приняли участие 62 юных баскетболиста.

Были организованы 2 экспериментальные и 2 контрольные группы. В каждой группе занималось по 12-15 юных спортсменов. Учебные занятия проводились в сетке учебного расписания 3 раза в неделю по 90 мин. Учебно-тренировочные занятия проводились штатными тренерами СШ по модернизированным нами учебным программам с применением экспериментальной технологии.

В соответствии с целью и задачами исследования были использованы следующие методы научного познания.

Метод теоретического исследования и обобщения опыта. Теоретический анализ литературных источников и обобщение практики учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки по баскетболу позволили выявить кризисную ситуацию в содержании тренировочного процесса, вскрыть противоречия, приводящие к недостаткам

в технической подготовленности начинающих игроков, отобрать наиболее эффективные приемы, средства и методы тренировки и провести их экспериментальную апробацию. В целом данный метод позволил сопоставить положения теории и практики, выявить совпадающие взгляды и разные точки зрения специалистов на исследуемую научную задачу, уточнить теоретические предпосылки, цель и гипотезу исследования.

Метод педагогического эксперимента. Известно, что надежность и информативность научных данных и фактов устанавливается при условии их неоднократного воспроизведения в экспериментальных условиях и рабочей обстановке. Педагогический эксперимент использовался нами для подробного воспроизведения изучаемых явлений [28].

Педагогический эксперимент явился своеобразным комплексом методов исследования, который позволил обеспечить научно-объективную проверку правильности обоснованной в начале исследования гипотезы и оценки эффективности учебно-тренировочного процесса, построенного на основе технологического подхода к формированию игровой деятельности. Он был преобразующим по целям исследования, естественным по условиям проведения, открытым по осведомленности испытуемых. По направленности он имел сложную структуру, т.к. выполнение его программы сопровождалось определенной модернизацией учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ. Эксперимент был педагогическим, поскольку реализация его основных задач была достигнута с помощью методов, средств и способов, используемых в педагогической науке и практике [40, 46].

Содержание педагогического эксперимента заключалось в следующем:

1. *Констатирующий этап.* Его цель - выявить состояние и результаты обучения в традиционной педагогической системе учебно-тренировочных занятий в СШ и спортивных клубах, установить закономерные связи, зависимости и отношения между педагогическими явлениями и фактами, определить направление и стратегию поиска оригинальной педагогической инновации.

2. *Диагностико-формирующий этап.* Его цель - определить содержание, критерии, способы и результаты функционирования инновации в виде модульного обучения в сравнении с данными обучения в традиционной системе, осуществить коррекцию экспериментальной технологии.

Контрольное тестирование и врачебно-педагогическое обследование. Выявление существенных характеристик физического потенциала испытуемых, закономерностей его становления и развития в каждой группе строилось в соответствии с методическими установками о единстве внешних и внутренних стимулов онтогенеза. Это потребовало применения тестов и методик, адекватных изложенному положению.

Для изучения внутренних предпосылок становления и развития спортивного потенциала использовались психомоторные тесты, которые, по мнению Е.П. Ильина и других исследователей, более всего отражают влияние генетического фактора, не зависят от возрастных изменений размеров и массы тела, не являются продуктами обучения, а также общедоступны. Влияние внешних стимулов мы старались проследить при помощи комплексных двигательных заданий, отражающих педагогические особенности обучения и тренировки, и показателей физического развития. Все используемые нами тесты (см. табл. 1) прошли апробацию в многочисленных исследованиях других авторов в условиях общеобразовательных и спортивных детско-юношеских школ, имеют инструментальные измерители, результаты измерений могут быть легко сопоставимы [19, 47, 60].

Физическое развитие определялось по показателям длины тела, массы тела, окружности грудной клетки и жизненной емкости легких [23, 72]. На основании полученных результатов рассчитывались индекс Пенье и относительная сила кисти.

Физическая подготовленность определялась по результатам в беге на 20, 300 м и 40, высоте подскока и прыжках в длину с места. Максимальная мышечная сила определялась с помощью кистевой динамометрии.

Кистевая динамометрия измерялась при помощи кистевого динамометра. Испытуемому предлагалось встать прямо, взять кистевой динамометр в правую руку и, вытянув перед собой, сжать с максимальной силой. Выполнялись, по 3 попытки каждой рукой учитывался лучший результат.

Прыжок в длину с места выполнялся на ковре или гимнастических матах. Испытуемый из исходного положения «стоя, ноги врозь» выполнял прыжок вперед. Результат определялся по расстоянию от стартовой линии до точки касания ковра (мат) пятками. Тест выполнялся дважды, учитывался лучший результат.

Бег на 20 и 300 м проводился на беговой дорожке стадиона «Дружба» в с. по правилам легкоатлетических соревнований. Бег 40 проводился на баскетбольной площадке. Из положения высокого старта по сигналу испытуемые выполняли рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. Учитывалось количество пройденных дистанций, которое затем переводилось в метры.

Прыжок с доставанием проводился на баскетбольной площадке. Испытуемый располагался под щитом и, отталкиваясь двумя ногами, прыгал вверх, стараясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. Давалось три попытки, учитывался лучший результат. Показатель прыгучести рассчитывался по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

Таблица 1
Показатели физического потенциала человека

| <i>№ п/п</i> | <i>Наименование показателя</i> | <i>Размерность</i> |
|--------------|--------------------------------|--------------------|
| 1. | Длина тела | см |

| | | |
|-----|---|-----------------|
| 2. | Масса тела | кг |
| 3. | Окружность грудной клетки | см |
| 4. | Жизненная емкость легких | см ³ |
| 5. | Время простой двигательной реакции | мс |
| 6. | Скорость однократного движения | мс |
| 7. | Максимальная частота движений | кол-во ударов |
| 8. | Кистевая динамометрия | кг |
| 9. | Относительная сила кисти | кг |
| 10. | Бег 20 м | с |
| 11. | Бег 40 м | с |
| 12. | Бег 300м | с |
| 13. | Точность пространственного анализа движений | % ошибок |
| 14. | Точность временного анализа движений | % ошибок |
| 15. | Точность силового анализа движений | % ошибок |
| 16. | Прыжок в длину с места | см |

Координация движений оценивалась по элементарным показателям точности пространственного анализа (ТПА), точности временного анализа (ТВА), точности силового анализа (ТСА) движений, времени реакции (ВР) и реакции на движущийся объект (РДО).

Точность пространственного анализа движений измерялась кинематометром Жуковского на делении 45°. Проводились 3 пробных попытки со зрительным контролем и 3 зачетных без зрительного контроля. Рассчитывалась ошибка в % от заданного угла сгибания.

Точность временного анализа измерялась электросекундомером ПВ-53Л. Испытуемому предлагалось остановить стрелку секундомера на делении 0,8 при закрытом циферблате секундомера. Давались 3 пробные и 3 контрольные попытки, рассчитывалась ошибка в %.

Точность силового анализа движений измерялась при помощи электронного динамометра [25]. Испытуемому предлагалось выполнить максимальное усилие, а затем на усилии в 50 % от максимального, давались 3

пробные и 3 контрольные попытки, рассчитывалась ошибка в % от заданного усилия.

Время реакции измерялось на хронорефлексометре. Испытуемому предлагалось нажать как можно быстрее клавишу после загорания красной лампочки. Давалось 5 пробных 5 зачетных попыток. Учитывался лучший результат.

Реакция на движущийся объект определялась при помощи электросекундомера ПВ-53Л. Испытуемому предлагалось остановить стрелку секундомера на делении 0,8 с. Давались 3 пробные и 3 контрольные попытки, рассчитывалась ошибка в %.

Статистическая обработка собранного массива данных проводилась на персональном компьютере по стандартным программам.

Сбор информации осуществлялся частично соискателем, а также анкетерами из числа сотрудников и тренеров СШ в методическом классе, спортивном зале. При проведении опроса создавалась атмосфера непринужденности и откровенности, что само по себе повышало вероятность объективного ответа на поставленные вопросы и определило достаточно высокую надежность и достоверность полученной информации.

Полученные в ходе конкретно-социологических исследований результаты послужили основанием для разработки и уточнения моделей педагогических экспериментов

Техническая подготовленность изучалась при помощи показателей, рекомендованных программой по баскетболу для СШ (2020) передвижение в защитной стойке, скоростное ведение, передачи мяча, дистанционные броски и штрафные броски.

Передвижение в защитной стойке. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра он перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление (рис. 1). От центральной линии выполняет рывок вперед к лицевой линии на исходную позицию.

Учитывается время между подачей сигнала и пересечением лицевой линии, с точностью до 0,1 с.

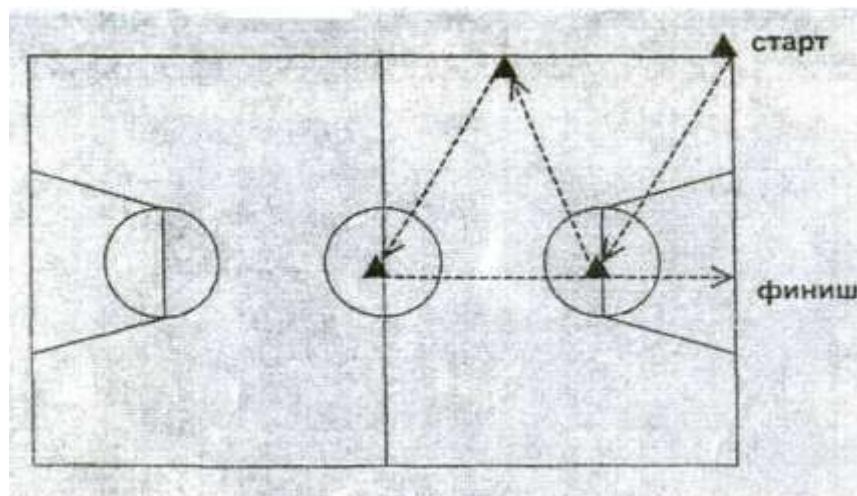
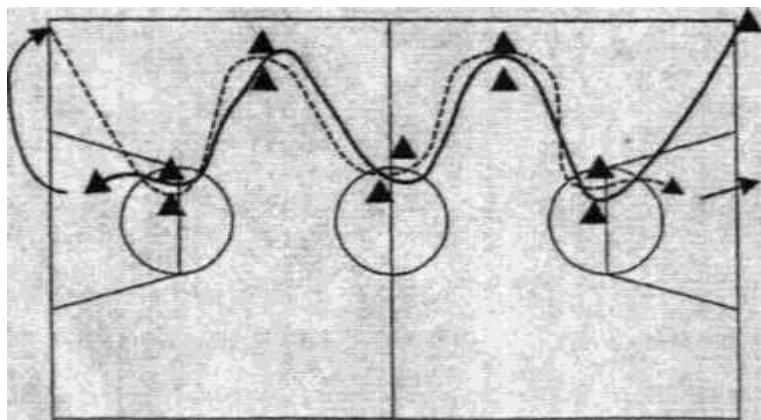


Рис. I Передвижение в защитной стойке

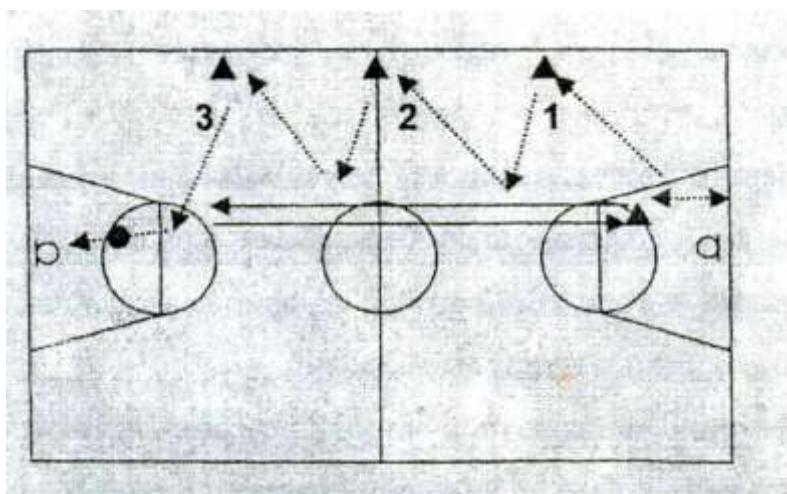
Скоростное ведение. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (рис. 2), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах. После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет мяч правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой. Выполняются две дистанции (4 броска). Учитывается время с точностью до 0,1 с. и количество заброшенных мячей - за каждый заброшенный мяч отнимается 1 с.



финиш

*Рис.2
ведение*

мяча.
лицом к
щиту
передачу
мяч в



Скоростное

Передачи

Игрок стоит
баскетбольному
(рис. 3).

Выполняет
в щит, снимает
высшей точке и

передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движений к противоположному щиту, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т.д. После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить бросок в кольцо, затем снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному щиту, отдавая передачи правой рукой. Выполняется 2 дистанции (4 броска). Учитывается время с точностью до 0,1 с и количество заброшенных мячей: за каждый заброшенный мяч отнимается 1 с.

Рис. 3 Передача мяча

Броски с дистанции (рис. 4). Игров выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза - туда и обратно. Учитывается количество попаданий.

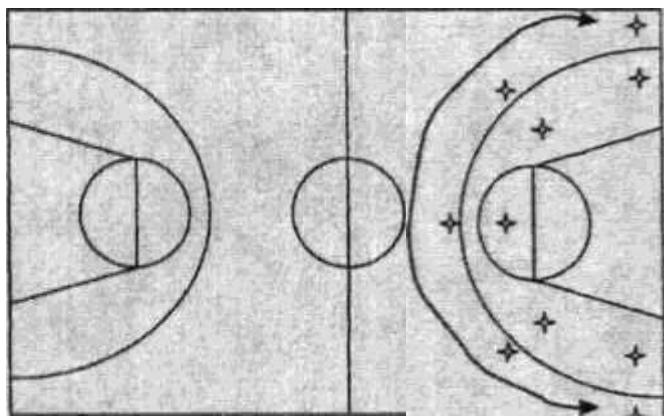


Рис. 4 Броски с дистанции

Штрафные броски выполняются в соответствие правил игры в баскетбол. Выполняется 10 бросков подряд, учитывается количество попаданий.

2.3 Организация педагогических экспериментов

Поисковый и диагностико-формирующий педагогические эксперименты проводились в 2022 г. на базе МБУ «СШ Майминского района» в соответствии с разработанной программой и процедурой их проведения. В ходе организации экспериментов решались три взаимосвязанные задачи:

1. Изучалась эффективность традиционной организации учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки, определялись пути его оптимизации и модернизации.
2. Формулировались основные принципы и педагогические условия формирования технических приемов игры в баскетбол, разрабатывалась модульная технология обучения этим приемам.
3. Исследовалась эффективность экспериментальной педагогической технологии, разработанной в соответствии с условиями осуществления нормативно одобренной игровой деятельности.

Последовательное решение задач предполагало двухэтапную процедуру экспериментального исследования. Поисковый этап был проведен с целью углубленного изучения исходных данных исследуемого объекта и

апробирования вводимых в учебно-тренировочный процесс различных факторов педагогического воздействия. В ходе этого этапа выполнен следующий объем исследовательской работы:

- изучено состояние начального этапа учебно-тренировочного процесса в СШ, выявлены объективные предпосылки для качественного преобразования этого процесса путем использования идеи, способов и условий реализации технологического подхода к обучению;

- определены исходные данные исследования, включающие показатели уровня физической и технической подготовленности начинающих игроков, состояния их здоровья, мотивационно-потребностной сферы и опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Таким образом, поисковый этап стал, по существу, подготовительным для решения основных задач педагогического эксперимента. Анализ исходных данных исследования позволил осмыслить и объективно оценить уровень развития начального этапа подготовки спортсменов, выявить критические моменты и потенциальные возможности в его содержательных и организационных основах и педагогические предпосылки для его модернизации за счет внедрения инновационной технологии формирования основных приемов техники игры.

Основной этап, включающий диагностико-формирующий педагогический эксперимент, характеризовался интенсивным внедрением в практику учебного процесса динамических игровых ситуаций, включающих приемы техники игры в разных сочетаниях и программы подвижных игр. Условия проведения экспериментов были строго стандартизированы, ограничены рамками учебных планов, содержанием рабочих учебных программ и соответствовали дидактическим принципам обучения и воспитания.

В процессе проведения диагностико-формирующего эксперимента использовались методы педагогического наблюдения, анкетирования, тестирования, врачебно-педагогического обследования. Контрольные срезы

показателей с применением указанных методов проведены до эксперимента (январь-февраль 2022 г.), во время эксперимента (март-апрель 2022 г.) и после эксперимента (май 2022г.).

Для оценки эффективности разработанной нами педагогической технологии в процессе диагностико-формирующего эксперимента использовались следующие критерии:

- критерий развития соревновательного потенциала испытуемых, который позволил оценить структуру и динамику их физической и технической подготовленности, физического развития и состояния здоровья в период эксперимента;
- критерий мотивационно-потребностной сферы, выражющийся в устойчивости отношений, склонностей и интересов, испытуемых к процессам и результатам учебно-тренировочного процесса;
- критерий физической активности, выраженный во времени, затраченном испытуемыми на разные виды и формы занятий физическими упражнениями во внеурочное время.

Для сравнения результатов и оценки эффективности экспериментальной педагогической технологии были созданы несколько опытных групп испытуемых, которые прошли обследование по полной программе эксперимента. Подбор испытуемых для исследования проведен методом серийного отбора путем выравнивания объективных характеристик по возрасту, физическому развитию и физической подготовленности, мотивам и предпочтениям определенного вида физической активности. Все испытуемые на момент отбора для участия в эксперименте были отнесены к основной медицинской группе.

Учебно-воспитательный процесс в экспериментальных группах строился на основе разработанной нами структурно-логической схемы обучения и рабочих учебных программ. Контрольные группы занимались в соответствии с учебными программами по баскетболу, утвержденными

Министерством образования РФ для средних общеобразовательных школ и средних специальных учебных заведений и Вузов.

Отличительной особенностью построения учебного процесса в экспериментальных группах является принципиально новый подход к формированию технической подготовленности игроков, основанный на модульном обучении с использованием теоретической концепции поэтапного формирования умственных действий и понятий ПЯ. Гальперина. Реализация этого подхода предполагала, в первую очередь, осуществление комплексного воздействия на обучаемых в единстве мировоззренческой, образовательной и специальной направленности учебно-тренировочного процесса. Содержание теоретического материала рабочих учебных программ подбиралось с учетом возраста обучаемых, направленности их интересов и предпочтений к игровой деятельности в баскетбол, что дало возможность осуществить углубленное изучение вопросов организации их образа жизни, использования средств и методов физической самотренировки, гигиенических мероприятий в режиме дня, регулирования нагрузки и самоконтроля на занятиях. Теоретический материал сообщался обучаемым во время практических учебных занятий, наряду с этим, с испытуемыми проводились беседы и методические занятия по вопросам организации, содержания и формам проведения самостоятельных тренировок.

Практический раздел рабочих учебных программ осваивался занимающимися в экспериментальных группах с применением модулей, включающих углубленную техническую и физическую подготовку, обеспечивающих в заданные сроки разностороннее развитие физических качеств и полное освоение технических приемов в разных сочетаниях. Сдача контрольных нормативов оценивалась батареей тестов, принятой в нашем исследовании, она дополнялась отдельными контрольными нормативами и требованиями, характерными для того или иного вида и этапа подготовки. Динамика результатов учитывалась на протяжении всего периода обучения и обсуждалась с занимающимися.

Определенное место в реализации идеи экспериментального подхода отводилась мероприятиям, прямо не связанным с содержанием тренировочной работы. Здесь был задействован и апробирован определенный арсенал организационных форм проведения попутной тренировки, участия в соревнованиях по другим видам спорта, походах выходного дня. Содержание этих мероприятий было закономерным продолжением в формировании направленности личности юного баскетболиста на осуществление здорового образа жизни, что в определенной мере стимулировало активность их участников на достижение максимально возможного результата.

ГЛАВА 3. ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВНЫХ ПРИЕМОВ ТЕХНИКИ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА

Новый подход к обеспечению должного уровня технической подготовленности и физического совершенства юных баскетболистов и в целом формированию у них полноценной игровой деятельности осуществлялся нами в первый год начального этапа учебно-тренировочного процесса. Были последовательно реализованы в виде определенных циклов методика обучения, разработанная нами на основе теории П.Я.Гальперина о поэтапном формировании умственных действий и понятий, и модульная тренировка с использованием динамических игровых ситуаций.

3.1 Эффективность методики поэтапного формирования основных приемов техники игры у начинающих баскетболистов

Для аргументации предлагаемого нами подхода к решению проблемы начальной подготовки юных баскетболистов был организован и проведен педагогический эксперимент в МБУ «СШ Майминского района», с. Майма.

Отличительная особенность технологических решений вытекала из выполнения установок и требований теоретической концепции П.Я. Гальперина и заключалась в выполнении двух важных условий. Во-первых,

содержание рабочей учебной программы, формы и методы учебно-тренировочных занятий должны были строиться для последовательной реализации содержания и процедуры как каждого этапа, так и всех этапов. По мнению В.П.Беспалько, именно такое сочетание наиболее полно соответствует требованиям технологичности обучения [31].

Во-вторых, информационно-предметное обеспечение учебно-тренировочного процесса должно было предусматривать формирование у каждого обучаемого ориентировочной основы нормативно одобренной игровой деятельности. По мнению известных психологов, именно сформированная ориентировочная основа позволяет рационально использовать (реорганизовывать, переструктурировать) индивидуальные качества субъекта деятельности, исходя из ее мотивов, целей и условий [1, 55].

Содержание педагогических воздействий проектировалось нами также с учетом определенных требований к состоянию физической подготовленности человека в различных условиях современной спортивной тренировки, представленных в работе Л.П. Матвеева. В формирующем эксперименте были получены материалы, подтверждающие правомерность теоретико-методического подхода и технологических решений, основанных на логике функционирования педагогической системы спортивной тренировки с поэтапным формированием двигательных действий.

В ходе подготовки и проведения педагогического эксперимента были осуществлены необходимые и достаточные организационно-методические и конструктивно-технологические мероприятия:

- определены подводящие (подготовительные) упражнения для ускорения процесса овладения техническими приемами игры (Приложение 2);
- установлена рациональная последовательность поэтапного формирования основных технических приемов и разработано содержание каждого этапа обучения в виде рабочей учебной программы.

Рассмотрим основное содержание экспериментальной методики обучения по 5-ти этапной схеме.

Ловля мяча. Схема ООД включает сведения об объекте деятельности и предмете обучения:

- ловля мяча (предмет обучения) - прием, с помощью которого обеспечивается возможность овладеть мячом и предпринять дальнейшие действия;
- ловля включает подготовительную (OOT-1) и основную (OOT-2) фазы.

Затем раскрываются действия игрока в каждой фазе. ОOT-1 состоит из прослеживания взором траектории летящего мяча и расположения кистей и пальцев рук по форме открытой вверх "воронки". ОOT-2 включает обхват пальцами мяча, сближая кисти, и амортизирующую (подтягивающую к груди) движения руками с мячом. Этот короткий рассказ дополнялся показом в каждой ОOT, обращалось внимание на существенное операции. Для контроля за качеством ООД задавались несколько вопросов обучаемым по существенным характеристикам этого приема.

При обучении в материальной форме необходимо, идя от операции к операции, сформировать "воронку", затем амортизирующее движение руками, туловищем и ногами и, наконец, объединить эти операции в целостное действие. Для формирования "воронки" показывалось расположение пальцев на мяче, проверяя правильное выполнение у каждого занимающегося, после этого применялись несколько упражнений:

- держать мяч на уровне груди, руки слегка согнуты;
- выпустить мяч, после отскока от пола поймать в "воронку";
- подбросить мяч вверх - вперед одной рукой, поймать в "воронку", мягко сгибая руки, прижать мяч к груди.

При обучении в громкой речи учащимся сообщалась словесная инструкция и способ её выполнения, обращалось внимание на

последовательность операций. В инструкции и материальном действии определялся порядок действий.

Словесная инструкция:

- вижу летящий мяч, выпрямляю навстречу руки;
- пальцы и кисти рук образуют "воронку";
- ловлю мяч в "воронку", мягко сгибаю руки, прижимаю мяч к груди.

Чтобы обучаемые могли одновременно выполнять этот прием, дальнейшее обучения проводилось у стены, где можно варьировать траектории полета мяча и, следовательно, ловить его в разных условиях. После произнесения словесной инструкции юные баскетболисты выполняют её в следующих упражнениях:

- бросить мяч в стену на высоту 3-3,5 м, поймать сверху;
- бросить мяч в пол, чтобы он отскочил в стену; поймать летящий от стены мяч;
- бросить мяч в стену перед собой, поймать его после отскока от пола.

Затем выполнялись групповые упражнения для 2 и 3 игроков: первый - бросает мяч в стену любым способом, второй, выбегая из-за спины, ловит мяч, бросает в стену; выбегает третий и т.д. Хороший эффект при обучении во внутренней речи дает использование подвижных игр "Мяч ловцу", "Мяч капитану".

Контроль осуществляется за качеством выполнения основных операций - "воронки" и амортизирующего (уступающего) движения. При выполнении приема с ошибками (отклонение от содержания словесной инструкции или образца) обучаемый "возвращался" на предыдущий этап обучения для восстановления правильного выполнения операции.

Ловля мяча одной рукой отличается от предыдущего приема тем, что отсутствует "воронка", что двигательное действие выполняется одной рукой со значительной "помощью" туловищем и ногами:

OOT-I: игрок вытягивает руку таким образом, чтобы пересечь траекторию полета мяча;

OOT-2: при касании мяча пальцами руки её нужно отвести назад - вниз, как бы продолжая полет мяча – амортизирующее движение. Этому движению помогает поворот туловища, в сторону ловящей руки и сгибание ног в коленных суставах.

В исполнительной части обучение этой технике начиналось с громкоречевой формы по следующей словесной инструкции:

- вижу летящий мяч, выставляю навстречу руку;
- ловлю мяч кистью, мягко сгибаю руку, слегка приседаю с поворотом туловища;
- после удержания мяча выпрямляюсь.

Затем выполнялись у стены следующие упражнения:

- игрок стоит у стены на расстоянии 1 м, бросает мяч в стену и ловит его одной рукой;
- в том же исходном положении бросает мяч в стену одной рукой, а ловит - другой;
- в том же исходном положении бросает мяч в стену, прыгает вверх, ловит мяч в верхней точке, после приземления бросает в стену, прыгает, ловит и т.д.;
- стоя от стены на расстоянии 2-3 м, игрок резко бросает мяч в стену любым способом, ловит одной рукой.

Совершенствование техники ловли мяча, сокращение этого двигательного действия осуществляется при обучении другим приемам владения мячом и в игровой практике.

Бросок в корзину является основным, завершающим усилия игроков команды приемом, от точности которого зависит итог игры. При формировании ООД внимание учащихся акцентировалось на условиях, которые обусловливают эту точность. Во-первых, определялись точки прицеливания на корзине или щите; во-вторых, - выбиралась рациональная с точки зрения биомеханики техника броска; в-третьих, определялась оптимальная для каждого игрока траектория полета мяча в корзину.

Броски в корзину выполнялись стоя на месте, в движении и в прыжке. Такой очередности мы придерживались и при обучении.

Бросок двумя руками от груди используется для атаки корзины преимущественно с дальней дистанции. По своим ООТ он почти полностью совпадает с передачей мяча, поэтому обучение этому приему можно начинать одновременно с освоением техники передачи двумя руками от груди.

В структуре этого броска выделяют две ООТ:

- ООТ-1: стоя на слегка расставленных и незначительно согнутых ногах, мяч вынести на уровень лица;
- ООТ-2: выпрямляя руки вверх - вперед по небольшой дуге, кистями и пальцами мягко толкнуть мяч по направлению к точке прицеливания на щите (корзине); одновременно с движением рук, выпрямляя ноги, подняться на носки.

При обучении в материальной форме внимание обращалось на правильное движение кистями и пальцами рук. Для этого на небольшом расстоянии от стены выполнялись следующие упражнения;

- направляя мяч в точку на стене мягким толчком кистей рук, выпустить мяч с кончиков пальцев, придать ему обратное вращение;
- то же упражнение выполнить с попаданием в точки на стене, расположенные на разное высоте, например, 3 и 3,5 м от пола.

После усвоения операции у стены переходили к броскам в корзину. Точки прицеливания устанавливали поочередно на передней части корзины или на щите. Вначале броски выполнялись, находясь перпендикулярно к щиту, затем - под разными углами к нему.

При обучении в громкой речи использовалась следующая словесная инструкция:

- вижу точку прицеливания на корзине (щите);
- поднимаю мяч вверх до уровня лица;

- разгибаю руки вперед - вверх, мягко толкаю мяч в точку прицеливания, заканчиваю движение кончиками пальцев.

После усвоения приема в громкой речи мы увеличивали частоту бросков в корзину. Для этого сокращалось время на подготовку броска, а также увеличивалось число мячей на одного бросающего. Затем этот прием включался в групповые упражнения для 2 и 3 игроков. Например, один игрок ловит мяч с отскока от щита, передает его игроку в угол площадки, и бежит к бросавшему игроку; второй игрок передает мяч бросающему и перемещается к щиту для подбора мяча; третий игрок после броска перемещается в угол площадки.

Бросок двумя руками сверху применяется для атаки корзины со средней дистанции.

В структуре этого броска выделяют две ООТ:

- ООТ-1: мяч выносится над головой слегка согнутыми в локтевых суставах руками, туловище слегка отклоняется назад (от защитника);
- ООТ-2: руки выпрямляются вверх - вперед и делается энергичный толчок кистями и пальцами.

При обучении в материальной форме, громкой и внутренней речи использовались рекомендации, которые были изложены выше для обучения технике броска двумя руками от груди.

Бросок одной рукой от плеча является наиболее распространенным способом атаки корзины с места с близкой, средней и дальней дистанции.

Структура этого приема включает три ООТ:

- ООТ-1: игрок выставляет правую ногу вперед, ноги слегка сгибаются; правая рука также слегка сгибается и поднимается вверх так, чтобы мяч был вынесен над плечом;
- ООТ-2: рука выпрямляется вперед - вверх по направлению к корзине, мяч последовательно скатывается сначала с ладоней, затем с пальцев;
- ООТ-3: в верхней точке, когда предплечье и кисть образуют прямую, мяч отрывается с кончиков пальцев, а кисть сгибается.

Обучение этому броску начиналось с близкой дистанции от щита. Для удобства выполнения и контроля две колонны игроков располагались сбоку от щита под углом в 45^0 , а третью - перпендикулярно к щиту. При таком построении, переходя из одной колонны в другую, игроки каждый раз будут выполнять прием в разных условиях, и, следовательно, будут вынуждены более внимательно следить за своими действиями.

При обучении в материальной форме следует добиваться точного соответствия внешней структуры выполняемого броска эталону. Для этого каждый выполненный бросок подвергается анализу тренером и учеником: по направлению движения руки вперед - вверх, скатыванию мяча, сгибанию кисти.

При обучении в громкой речи использовалась словесная инструкция:

- вижу корзину, выставляю правую ногу вперед, выношу мяч над плечом, слегка приседаю;
- мягко выпрямляю ноги, рука с мячом движется вперед - вверх;
- в верхней точке мягко выпускаю мяч с кончиков пальцев, сгибаю кисть.

В случае неправильного выполнения какой-либо операции игрока, следует перевести для выполнения броска к стене и у стены устраниТЬ появившуюся ошибку.

Начиная с этапа обучения во внутренней речи, этот бросок целесообразно объединить с другими приемами игры, например:

- стоя сбоку от щита, выполнить бросок, подобрать отскочивший мяч, сделать один-два поворота на месте и повторить бросок;
- бросить мяч в щит, поймать его в прыжке, после приземления выполнить бросок в корзину;
- выполнить несколько передач, продвигаясь к щиту; на небольшом расстоянии от щита остановиться; кому-либо из партнеров произвести бросок в корзину.

После освоения броска с места с близкой дистанции мы переходили к обучению технике броска одной рукой сверху в движении. Для этого необходимо было научить игроков ловить мяч в движении под левую и правую ногу и соединить этот прием с изученным броском.

Обучая ловле мяча в движении под левую ногу, мы добиваемся быстрого выноса мяча над плечом для последующего броска; обучая ловле мяча под правую ногу, мы добиваемся снижения скорости при движении игрока к корзине за два шага: первого (правой ногой) - удлиненного и второго (левой ногой) - короткого.

Более простой является ловля мяча под левую ногу, поэтому обучение броску в движении следует начинать с этой операции. Для этого применялось следующее упражнение:

- стоя сбоку от щита (расстояние 2-3 м), подбросить мяч вперед-вверх;
- сделав шаг вперед левой ногой поймать мяч и, продолжая движение в шаге, выполнить бросок.

Усвоив это упражнение, можно вместо подбрасывания мяча включить передачу от партнера.

Обучение ловле мяча под правую ногу проводилось в такой последовательности: стоя сбоку от щита (расстояние 3-4 м), игрок подбрасывает мяч вперед-вверх, делает шаг правой, ловит мяч, делая шаг левой, выполняет бросок.

После усвоения броска одной рукой сверху в "простых" условиях он выполнялся в других, более сложных условиях:

- передачи в парах (тройках), ловля, бросок;
- передача партнеру, рывок к щиту, ловля, бросок;
- подвижные игры с бросками одной рукой в движении.

Передачи мяча. Передача - прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру по команде. Четкое целенаправленное взаимодействие игроков на площадке возможно при условии точных и правильных передач мяча. В зависимости от игровой обстановки, расстояния,

на которое нужно послать мяч, характера и способов противодействия противника, с учетом расположения или направления движения партнера и его опекуна выбирается тот или иной способ передачи мяча. Эти условия и определяют ориентировочную основу действия.

Передача двумя руками от груди. Схема ООД:

- основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч на близкое и среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке.

После сообщения сведений о передаче двумя руками объяснялись и одновременно в замедленном темпе показывались все опорные точки. В этой передаче мяча они состоят из следующих операций:

- ООТ-1: кисти с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживая его на уровне пояса, локти опущены;
- ООТ-2: круговые движения рук и кистей вперед - вниз - вверх, мяч подтягивается к груди;
- ООТ-3: мяч посыпается вперед резким выпрямлением рук с добавочным движением кистей, придающим мячу обратное вращение.

В материальной форме передачу двумя руками от груди мы начинали изучать вначале у стены. Все операции выполнялись медленно, заключительное движение пальцами должно было направлять мяч в намеченную точку на стене. По мере освоения ритма передачи мы переходили к её выполнению в громкой речи. Перед выполнением передачи каждый учащийся произносит словесную инструкцию:

- в стойке баскетболиста держу мяч перед грудью, смотрю на точку прицеливания на стене;
- вращаю мяч вперед - вниз - вверх и на уровне груди резким движением рук вперед выталкиваю мяч, разводя кисти рук наружу.

При выполнении передачи во внутренней речи применялись различные формы организации учащихся.

В построении "Шеренга против шеренги" выполнялись упражнения, стоя на месте:

- ловля, передача двумя руками от груди;
- ловля, "восьмерка" между ногами, передача;
- ловля, передача с отскоком мяча от пола.

Для изменения условий выполнения передачи из этого построения легко образовать "Квадраты" по 4 человека в каждом. В этом построении следует уточнить стойку игрока и поворот на месте к партнеру до или во время выполнения передачи.

Из "Квадратов" обучаемых перестраивали во "Встречные колонны" по 2 человека в каждой, что позволяло перейти к выполнению передачи в движении:

- игрок, стоя на месте, ловит мяч, передает его во встречную колонну, после этого становится последним в своей колонне;
- игрок передвигается шагом к другой колонне, ловит мяч под правую ногу, делает шаги правой, левой ногой и передачу в другую колонну, после этого становится последним в противоположной колонне;
- то же самое выполняется бегом.

Из встречных колонн" легко перестроить в "Круг", где можно выполнить поступательные передачи в движении, адресуя их впереди бегущему партнеру или через одного партнера.

Обучение другим способам передач отличается только содержанием подготовительных упражнений для ООТ, остальные условия сохраняются.

Ведение мяча - прием, позволяющий игроку передвигаться с мячом в любом направлении и с большим диапазоном скоростей. Схема ООД включает сведения о способах изменения скорости и направления передвижения с мячом:

- скорость передвижения зависит от высоты отскока мяча от площадки и угла, под которым мяч направляется к площадке;
- изменение направления достигается накладыванием кисти на разные точки поверхности мяча с последующим выпрямлением руки в нужном направлении.

После уяснения обучаемыми схемы ООД им рассказывали о технике выполнения этого приема в ООТ:

- ООТ-1: в верхней точке, разгибая руку в локтевом суставе и одновременно сгибая кисть, мягко толкнуть мяч вниз - вперед по направлению к площадке, несколько в стороне от ступней ног;
- ООТ-2: в нижней точке "поймать" мяч с отскока кистью выпрямленной руки, мягко сгибая руку в локтевом суставе выполнить уступающее движение кистью снизу вверх.

В связи с тем, что все подготовительные упражнения были применены ранее, в исполнительной части этот прием выполнялся в целостном виде, передвигаясь шагом по разным направлениям и разными способами, например, боком, спиной вперед и т.д. После усвоения приема на такой скорости мы переходили к обучению переводам мяча из одной руки в другую перед туловищем, предварительно объяснив назначение этой операции. Контроль за выполнением приема заключается в прослеживании наложения кисти на боковые точки поверхности мяча.

Усвоив наложение кисти на боковые точки мяча, мы приступали к обучению наложению кисти на передние и задние точки. Для этого выполняли вначале на месте, а затем в движении шагом следующее упражнение:- выполняя ведение наложением кисти сверху, в одном из циклов наложить кисть больше вперед и мягко толкнуть мяч спереди назад под углом к площадке, после отскока мяча развернуть кисть ладонью вперед, наложить на мяч и толкнуть его сзади вперед под углом к площадке.

Добившись уверенного выполнения этого упражнения без зрительного контроля мяча игроком, мы выполняли перевод мяча вначале из-за спины между ногами, а затем - за спиной. Освоив переводы мяча на низкой скорости, постепенно увеличивали скорость передвижения при ведении мяча, применяли остановки, передвижение спиной вперед, по кругу, "зигзагом". При достаточно уверенном выполнении высокого ведения с изменением скорости и направления переходили к обучению ведению с низким отскоком.

Отличительной чертой последнего является сильное сгибание ног (как бы передвижение в приседе) и снижение мяча почти к площадке выпрямленной рукой.

В заключительной части обучения технике ведения использовались подвижные игры типа «Салки», в которых водящие и убегающие должны вести мяч без нарушения правил, эстафеты с обводкой различных (низких, высоких, объемных) препятствий, учебные игры по типу игры "Борьба за мяч".

Представленное содержание экспериментальной методики реализовывалось с участием мальчиков в группе начальной подготовки первого года обучения. Согласно учебного плана СДЮШОР для этого этапа подготовки в течение 6 месяцев было проведено 210 часов учебно-тренировочных занятий, участники эксперимента приняли участие в двух соревнованиях по мини-баскетболу.

Контрольная группа занималась такое же количество часов по традиционной методике, юные баскетболисты этой группы также принимали участие в двух соревнованиях.

Содержательные материалы исследования, характеризующие практическую часть примененных технологий, показали, что в опытных группах произошли положительные изменения результатов, но в разной степени значимости (табл. 2).

Таблица 2

Развитие психомоторных способностей испытуемых за период эксперимента

| № пп | Показатели | ЭГ (n = 22) | | | КГ (n = 24) | | | t ₂ |
|---------|---|-------------|-------|----------------|-------------|-------|----------------|----------------|
| | | X±m | cV, % | t ₁ | X±m | cV, % | t ₁ | |
| 1 | Время реакции, мс | 190,0 ±6,0 | 19,7 | 2,08 | 194,0 ±5,0 | 20,0 | 2,18 | 0,51 |
| | | 175,1 ±4,0 | 13,0 | | 180,0 ±4,0 | 15,1 | | 0,89 |
| 2 | Реакция на движущийся объект, % ошибок | 8,0 ±1,0 | 17,6 | 2,37 | 8,3 ±1,1 | 16,3 | 1,23 | 0,22 |
| | | 5,1 ±0,7 | 9,2 | | 6,0 ±1,5 | 10,1 | | 0,66 |
| 3 | Точность пространственного анализа движений, % ошибок | 7,6 ± 0,9 | 15,0 | 2,54 | 8,1 ± 1,0 | 14,6 | 1,83 | 0,37 |
| | | 4,7 ± 0,7 | 9,6 | | 5,5 ± 1,0 | 13,2 | | 0,65 |

| | | | | | | | | |
|---|--|---------------------------------|--------------|------|----------------------------------|--------------|------|--------------|
| 4 | Точность временного анализа движений, % ошибок | $7,8 \pm 1,1$ $5,0 \pm 0,7$ | 22,4 13,3 | 2,15 | $8,3 \pm 2,0$ $6,1 \pm 1,0$ | 18,1 16,0 | 0,98 | 0,22 0,90 |
| 5 | Точность силового анализа движений, % ошибок | $15,5 \pm 3,0$ $8,0 \pm 2,2$ | 17,1 14,0 | 2,02 | $15,2 \pm 3,3$ $12,0 \pm 2,6$ | 14,4 10,1 | 0,76 | 0,06 1,17 |

Примечание: 1) в числителе представлены результаты начального, в знаменателе - конечного этапов эксперимента; 2) 11 - достоверность различий между начальным и конечным этапами эксперимента 12 - достоверность различий между ЭГ и КГ.

Анализ результатов испытуемых контрольной группы показал, что за период эксперимента достоверный прирост результатов произошел только в показателе времени реакции ($t = 2,18$; $P < 0,05$). В остальных показателях также наблюдается улучшение групповых результатов, однако темпы этого прироста не достигают статистически достоверного уровня.

При анализе значений коэффициента вариации было определено, что во всех изучаемых показателях психомоторных функций наблюдается существенный разброс индивидуальных результатов вокруг эмпирической средней величины, где значения s_u находятся в диапазоне 16,0 ... 47,3 %, что прямо говорит о неоднородности выборки. Как известно, явление неоднородности возникает тогда, когда испытуемые выборки либо находятся в разных условиях при осуществлении одной и той же деятельности, либо направленное на них педагогическое воздействие не достигает цели [18, 51].

Результаты наших исследований, как и материалы других авторов [15, 16, 25], показывают, что причиной анализируемой ситуации является равномерное применение средств и методов тренировки начинающих баскетболистов, которое формирует у них вполне определенный способ адаптации психомоторной сферы. Эта тенденция наиболее полно проявилась в динамике результатов в показателях элементарных функций, характеризующих координацию движений, где наблюдается наибольший разброс индивидуальных результатов вокруг эмпирической средней величины.

В экспериментальной группе наблюдается другая картина. Во-первых, у испытуемых этой группы достоверное улучшение результатов произошло

во всех изучаемых показателях психомоторной функции ($t = 2,02 \dots 2,54$; $P < 0,05$). Это говорит о высокой значимости экспериментальной методики для целостного процесса развития начинающего баскетболиста. Здесь налицо ситуация, когда, выражаясь словами Л.С. Выготского, обучение ведет за собой развитие.

Во-вторых, отмеченная динамика не случайна, что подтверждается снижением значений коэффициента вариации во всех показателях до той нормы, по которой специалисты определяют однородность группы [25, 58].

Результаты этой группы наиболее полно отвечают также задаче обеспечения разносторонней физической и технической подготовки, где обязательным результатом тренировки является приоритетное развитие специальных физических качеств и непосредственно связанных с ними способностей, чтобы обеспечить устойчивость повышенного на этой основе уровня технической подготовки [8, 9]. Важную роль в этом сыграла экспериментальная методика, где приобщенность к игре в баскетбол на этом этапе обучения рассматривается в контексте освоения целостного приема игры и его элементов.

Определенный интерес представляют материалы, характеризующие мотивационную сферу испытуемых обеих групп по их активности на учебно-тренировочных занятиях, в выполнении заданий на самостоятельную тренировку физических качеств. В процессе педагогических наблюдений нами было установлено, что испытуемые ЭГ тратили на 7-10 % меньше времени на несанкционированный отдых во время занятий, чем испытуемые КГ. Они чаще обращались к тренеру за разъяснением вопросов о содержании и организации физической самотренировки, других форм самодеятельных занятий. В процессе контроля знаний и практических умений от 80 до 90 % испытуемых ЭГ уверенно справлялись с тестовыми заданиями. В контрольной группе такие успехи получены у 60 % испытуемых, что также повышает значимость экспериментальной методики и ее перспективность для применения на начальном этапе подготовки баскетболистов.

3.2 Совершенствование технической подготовленности юных баскетболистов при помощи динамических игровых ситуаций (модулей)

Материалы психолого-педагогических исследований в области педагогики, возрастной психологии и физиологии свидетельствуют о высокой значимости рационально организованной спортивной тренировки в процессе развития способностей и возможностей подростков в освоении знаний, умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, формирования основ здорового образа жизни. Вместе с тем, как показано в нашей работе и в других исследованиях [3, 52] спортивно-техническая подготовленность не только не возникает и не встраивается сама по себе в индивидуальность индивидов, но требует на каждом этапе своего становления создания адекватной педагогической среды.

В полной мере это требование относится к среде совершенствования сформированных технических приемов игры в баскетбол, среде, которую П.Я. Гальперин определил переходной, неокончательной, исключающей всякое задалблиивание изучаемого приема в той форме, в какой он вначале и разъясняется, и выполняется. Проектирование условий и средств, форм и методов, составляющих эту среду и определенным образом направляющих ее функционирование, проводилось нами в той же экспериментальной группе начальной подготовки. Отличительной чертой экспериментального подхода, реализуемого во второй половине учебного года, стала научная организация учебно-тренировочного процесса юных баскетболистов при помощи модульной технологии.

Имея в виду, что модуль в процессе обучения выполняет несколько функций, к его оформлению в нашей работе предъявляются некоторые требования.

Первая функция модуля заключается в том, чтобы фиксировать образец выполнения игровой ситуации в процессе ее разрешения и усвоения.

Фиксированный образец дает возможность организации контроля и самоконтроля с последующей коррекцией в любом звене деятельности и на новом этапе усвоения.

Вторая функция состоит в том, чтобы служить средством организации ориентировочной деятельности в процессе усвоения. Содержание модуля является непременным руководством по анализу игровой ситуации и процесса ее рационального разрешения.

Третья функция модуля - выделение схемы обобщенной ориентировочной деятельности с заглавиями, выражающими содержание этапов по анализу игровой ситуации и выполнению перечня приемов игры.

Четвертая функция модуля - направлять переход игровой деятельности к автоматизации. Деятельность описывается на разных уровнях строения: операции, приемы техники игры, игровые ситуации, а ориентировка разворачивается вначале на операциональном уровне строения игровой деятельности, где техника двигательного действия, его структура. Затем действие разворачивается как целостность, после чего происходит объединение действий в игровые ситуации.

Рассмотрим далее развернутое содержание разработанного нами модуля, используя для этого форму записи, предложенную М.А. Чошановым [76] и представленную в табл. 3.

Как видно из таблицы, базовыми здесь являются модули 1, 3, 5, 7 и 9, в которых происходит определение учебных целей, затем - диагностический анализ и предварительная оценка двигательных достижений, с учетом последней происходит отбор (коррекция) содержания обучения. Остальные модули являются вариативными.

Таблица 3

Содержание модульной тренировки

| | | | |
|-----------------|----------|--------------------------------------|---|
| № ун. №-и-ти-ва | № модуля | Учебный материал с указанием заданий | Руководство по усвоению учебного содержания |
|-----------------|----------|--------------------------------------|---|

| | | | |
|----------------------------------|---|---|---|
| 0 | | Цель модуля - совершенствование технических приемов игры в баскетбол в динамических игровых ситуациях | |
| 1 | | Теория: а) технические приемы игры - это отдельные действия игроков для достижения цели игры или игровой ситуации; б) игровая ситуация - термин для обозначения места игроков на площадке и их действий в процессе отдельной фазы игры. | Чтение методической литературы, усвоение содержания понятий, анализ существенных признаков понятий. |
| 2 | | Анализ двигательных заданий: а) техника игры совершенствуется в динамических игровых ситуациях: - с применением (противодействия) помех; - в серийно повторяемых упражнениях - циклах, моделирующих игровую ситуацию; - в подвижных играх и единоборствах; - в численном меньшинстве; | Самостоятельно подобрать адекватные двигательные задания, получить консультацию тренера. |
| 3 | | б) эффективность тренировки возрастает: - при внесении строго регламентированных изменений в отдельные параметры действия или сменой способов его выполнения; - посредством выполнения привычных действий в непривычных сочетаниях; - изменением внешних условий, вынуждающих варьировать привычные формы координации движений. | Придумать 1...4 сочетания необычных двигательных действий с баскетбольным мячом, обсудить с тренером. |
| 4 5 6 7 8 9 10 | | Подготовка к выполнению заданий: а) для тренировки точности движений: - изготовить разные формы мишеней по размерам баскетбольного кольца; - изготовить «маятник» для прыжков в высоту; - изготовить «ворота» для переброса мяча; - приобрести (изготовить) скакалку; б) для тренировки действий в условиях помех: - приобрести 3 теннисных мяча; - изготовить неподвижные препятствия (деревянные стойки, тумбы); - разметить на стене мишень, на полу маршруты перемещений; - подобрать подвижные игры. | |
| 11-40 | 1 | Выполнение упражнений: а) разминка - ходьба, бег, упражнения для мышц пояса нижних конечностей, для мышц пояса верхних конечностей, для мышц туловища; упражнения с мячом (Приложение 2); | n = 15 упр.; t = 15-20 мин, или число повторений - 650-700 |

| | | | |
|----------------------------------|---|---|---|
| | | б) тренировка ловли мяча без противодействия: - разновидности ловли мяча после его подбрасывания над головой в сочетании с челночным продвижением на коротких отрезках (до 2 м) рывком; - ловля нескольких мячей, посланных в стену (2-3 мяча): после отскока от стены, пола; - прыжки через «маятник» с ловлей и передачей мяча (мячей), посланного партнером (партнерами); - поочередная ловля нескольких мячей, посланных одним или несколькими партнерами; - жонглирование тремя теннисными мячами; - выполнение ловли-передачи в движении двумя мячами в парах или тремя мячами в тройках с перемещением вдоль площадки; - подвижные игры «Передал - садись», «Мяч среднему», «Мяч капитану»; | 7-10 раз 7-10 раз 30-40 прыжков на высоте 60 - 40 см 15-16 раз от каждого партнера 10-12 раз 4-5 мин |
| 48 49 50 51 | 3 | в) тренировка ловли мяча в условиях противодействия: - выход для получения мяча; - выход для овладения отскоком мяча; - ловля мяча в различных сочетаниях (выход - ловля - вышагивание - бросок; выход - остановка с ловлей - бросок; выход - проход бросок; выход - проход - передача); - подвижная игра «Борьба за мяч», «Мяч ловцу»; | 3-4 серии, по 5-6 выходов в серию то же каждое сочетание по 7-8 раз 4-5 мин каждая игра |
| 52 53 54 | 4 | г) тренировка бросков без противодействия: - серийное выполнение завершающей фазы броска мяча в движении после одного шага с места; - выполнение разновидностей броска в движении поочередно справа слева от корзины с двухшажным ритмом работы ног после каждого подбора; - серийное добивание мяча в щит в одном прыжке, последним касанием направляя мяч в корзину; | 4-5 бросков каждой рукой в серию, 6 серий то же то же |
| 55 56 57 58 59 60 | 5 | д) тренировка броска в условиях помех: - броски дальней от соперника рукой из под корзины (после прохода, ведения, передачи, остановки); - броски после зашагивания, финтов с укрыванием мяча, скрестного шага, поворота; - выполнение разновидностей бросков (сверху, над головой, снизу) в зависимости от позиции соперника; - выполнение той же разновидности бросков после прохода, ведения, передачи; - серийное добивание мяча в щит двумя руками с завершающим броском; - непрерывное выполнение подбора - добивания мяча при пассивном противодействии соперника | то же 6-7 раз каждой рукой то же 3-4 серии по 3-4 добиваний то же |
| 61 | 6 | е) тренировка передачи мяча без противодействия: - передачи мяча в стену в течение определенного | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 62 | | отрезка времени (15 - 25 с) с максимальным числом повторений; | |
| 63 | | - передачи мяча игроку, стоящему в круге с использованием нескольких мячей; | в круге 5-6 игроков |
| 64 | | - передачи мяча с продвижением вдоль площадки (в парах, тройках), со сменой мест; | 9-10 раз |
| 65 | | ж) тренировка передач мяча с противодействием: | 8-10 раз |
| 66 | 7 | - передачи мяча в сочетании с поворотами, последующим передвижением; | то же |
| 67 | | - то же, с предшествующим передаче мяча финтом туловищем, головой и мячом; | Зашитник находится между нападающими 5-6 мин |
| 68 | | - передачи в парах с активным противодействием защитника (после овладения мячом защитник становится нападающим); | |
| 69 | | - подвижная игра «Борьба за мяч»; | |
| 70 | 8 | з) тренировка ведения мяча без помех: | 4-5 серий |
| 71 | | - ведение мяча на месте с элементами жонглирования: переводом мяча с руки на руку перед собой и за спиной, посылая мяч между ногами; | то же |
| 72 | | - ведение мяча с нестандартными способами передвижения: спиной вперед, прыжками на одной и двух ногах, приставными шагами; | то же |
| 73 | | - ведение мяча с изменением на правления движения переводами мяча с руки на руку перед собой, под ногой, за спиной, с поворотом; | |
| 74 | 9 | и) тренировка ведения мяча в условиях противодействия: | 6-8 серий |
| 75 | | - обыгрывание пассивного защитника в начале ведения из заданной позиции в сочетании с последующим проходом: вышагивание - проход, скрестный шаг - проход; поворот - проход; финт на передачу - проход; финт на бросок - проход; | то же |
| 76 | | - ведение мяча с изменением высоты отскока; | то же |
| 77 | | - то же, с изменением скорости и направления передвижения с переводом мяча с руки на руку; | 3-4 серии |
| 78 | | - активное единоборство «дриблер - защитник» на ограниченном участке площадки (в круге, в заданном коридоре, в 3-секундной зоне); | 4-5 мин |
| | | - активное соперничество нескольких дриблеров на ограниченном участке площадки; | то же |
| | | - вариативное использование разновидностей ведения в зависимости от позиции защитника; | до 5 результативных бросков |
| | | - учебная игра 1x1. | |
| | | Объективный контроль и самоконтроль: | |
| | | - координационные аппаратурные методики; | |
| | | - время преодоления короткой дистанции; | |
| | | - преодоление дистанции 300 м; | |
| | | - броски с точек. | |
| | | - серийные прыжки вверх. | |

Содержательные материалы исследования, характеризующие практическую часть примененных технологий, показали, что в опытных группах произошли положительные изменения результатов, но разной степени значимости (табл. 4).

В первую очередь важно было оценить гармоничность-дисгармоничность физического развития под влиянием разных подходов к организации обучения. Достоверные различия между начальным и конечным этапами по индексу Пинье говорят о благотворном влиянии спортивной тренировки по баскетболу на организм юных спортсменов. Это следствие лишний раз подчеркивает важность для подростка своевременной организации физической тренировки, а также повышает ответственность тренера за выбор адекватного содержания и режимов физической активности.

Анализ материалов изучения разных сторон подготовленности юных баскетболистов позволил установить ряд отличий, которые характеризуют эффективность применения экспериментального подхода к организации учебно-тренировочной деятельности. Во-первых, существенный прирост результатов получен в показателях, характеризующих специальную физическую подготовленность и физическую работоспособность испытуемых, а преимущество экспериментального подхода наглядно проявилось в темпах прироста результатов. Так, в ЭГ достоверное улучшение результатов получено в 6 показателях, в контрольной группе - в 4 показателях из 7. За этот же период в экспериментальной группе произошла достаточно плотная группировка индивидуальных результатов вокруг средней величины в показателях специальных качеств ($cv = 6,0 - 9,3 \%$), что позволяет говорить о выраженном тренировочном эффекте. В контрольной группе также наблюдается отмеченная тенденция, однако произошедшие здесь изменения менее значительны, а характер распределения индивидуальных результатов в тех же показателях более всего характеризует неоднородность состава этой группы ($cv = 6,1 - 27,6 \%$).

Таблица 4

Динамика физического развития и физической подготовленности испытуемых за период эксперимента

| № пп | Показатели | ЭГ (n = 22) | | | КГ (n = 24) | | | t ₂ |
|---------|--------------------------------|--|----------------------------|----------------|---|----------------------------|----------------|----------------------------|
| | | X±m | cV, % | t ₁ | X±m | cV, % | t ₁ | |
| 1 | Индекс Пинье, усл.ед. | <u>40,0 ±2,0</u> <u>37,1 ±1,4</u> | <u>14,0</u> <u>12,2</u> | 1,18 | <u>41,4 ±1,7</u> <u>37,0 ±1,2</u> | <u>17,3</u> <u>15,1</u> | 2,11 | <u>0,53</u> <u>0,54</u> |
| 2 | Относительная сила кисти, % | <u>0,62 ±0,03</u> <u>0,80 ±0,06</u> | <u>9,3</u> <u>8,0</u> | 1,57 | <u>0,54 ±0,03</u> <u>0,73 ± 0,04</u> | <u>7,6</u> <u>17,2</u> | 3,80 | <u>1,88</u> <u>0,97</u> |
| 3 | Бег 20 м, с | <u>4,0 ±0,1</u> <u>3,7 ±0,1</u> | <u>6,4</u> <u>5,8</u> | 2,12 | <u>4,1 ±0,1</u> <u>3,8 ±0,1</u> | <u>5,5</u> <u>6,1</u> | 2,12 | <u>0,71</u> <u>0,71</u> |
| 4 | Прыжок в длину с места, см | <u>180,0 ±4,0</u> <u>209,0 ±2,1</u> | <u>5,5</u> <u>6,0</u> | 6,47 | <u>181,0 ±3,3</u> <u>200,0 ± 3,0</u> | <u>7,7</u> <u>10,3</u> | 4,26 | <u>0,19</u> <u>2,45</u> |
| 5 | Высота подскока, см | <u>34,1 ± 1,6</u> <u>40,2 ±1,3</u> | <u>7,3</u> <u>7,7</u> | 2,96 | <u>33,9 ±2,0</u> <u>38,1 ± 1,5</u> | <u>10,0</u> <u>12,0</u> | 1,68 | <u>0,08</u> <u>1,06</u> |
| 6 | Бег 40 с, кол-во м | <u>130,0 ±4,0</u> <u>144,0 ±5,0</u> | <u>24,1</u> <u>20,8</u> | 2,18 | <u>131,0 ±3,3</u> <u>146,0 ±3,1</u> | <u>33,3</u> <u>27,6</u> | 3,31 | <u>0,19</u> <u>0,34</u> |
| 7 | Бег 300 м, с | <u>69,3 ±2,4</u> <u>56,1 ±2,0</u> | <u>30,7</u> <u>20,1</u> | 4,23 | <u>70,0 ±2,6</u> <u>58,0 ±3,3</u> | <u>26,0</u> <u>19,1</u> | 2,85 | <u>0,20</u> <u>0,49</u> |

Примечание: обозначения как в табл. 2.

Во-вторых, преимущество экспериментальной технологии заключается в позитивной внутригрупповой динамике результатов испытуемых. На фоне достоверного прироста результатов в показателях моторики, на которые акцентировалось воздействие, в экспериментальной группе улучшились результаты в показателях физической подготовленности, которые при тренировке рассматривались или как вспомогательные, или как не основные.

Так, в ЭГ этот прирост произошел в показателе координации движений и выносливости ($t = 2,12 - 6,47; P < 0,05...0,001$). В контрольной группе, где все физические качества учитывались как главные, достоверный сдвиг получен не во всех показателях.

Сопоставительный анализ динамики становления технической подготовленности как прямого отражения нормативно одобренной игровой деятельности, проведенный по двум направлениям: во-первых, между начальным и конечным этапами педагогического эксперимента, во-вторых, между экспериментальными и контрольной группой - позволил выявить ряд

важных особенностей формирования приемов техники игры с использованием разных методических подходов.

К одной из этих особенностей следует отнести сформированность основных приемов техники игры, а также знаний и действий контроля за качеством выполнения основных опорных точек при решении определенных двигательных задач, приводящих к запланированному эффекту игры. Такие знания и действия зафиксированы у 75-80 % испытуемых ЭГ. Дифференциация и специализация знаний о собственной технико-тактической подготовленности в разных вариантах игровой практики (без помех и в условиях противодействия, до и после нагрузки) характеризует качественную сторону формирования компетентности испытуемого и повышения его уровня технико-тактической подготовленности.

Другая особенность заключается в возникновении и совершенствовании у испытуемых способностей среди множества вероятных путей достижения цели игры находить наиболее оптимальное решение, используя для этого сформированную ориентировочную деятельность, техническую подготовленность и умение рационально действовать в разных условиях игры. Такой сдвиг зафиксирован у 68-70 % испытуемых ЭГ. Возникновение отмеченной способности открывает возможность переноса интеллектуальных и практических действий из учебно-тренировочной в игровую деятельность.

Таблица 5

Характеристика технической подготовленности испытуемых за период эксперимента

| № пп | Показатели | ЭГ (n = 22) | | | КГ (n = 24) | | | t ₂ |
|---------|------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------|----------------|--------------------------------------|----------------------------|----------------|----------------------------|
| | | X±m | cV, % | t ₁ | X±m | cV, % | t ₁ | |
| 1 | Передвижение в защит, стойке, с | <u>11,0 ±0,4</u> <u>9,8 ±0,3</u> | <u>15,7</u> <u>20,0</u> | 2,40 | <u>11,3 ±0,5</u> <u>10,0 ±0,3</u> | <u>17,5</u> <u>17,0</u> | 2,23 | <u>0,47</u> <u>0,48</u> |
| 2 | Скоростное ведение, (с, попадания) | <u>15,1 ±0,5</u> <u>14,0 ±0,3</u> | <u>22,3</u> <u>12,6</u> | 1,89 | <u>14,9 ±0,7</u> <u>14,4 ±0,5</u> | <u>27,3</u> <u>11,0</u> | 0,58 | <u>0,23</u> <u>0,68</u> |
| 3 | Передача мяча (с, попадания) | <u>14,8 ±0,7</u> <u>12,8 ±0,7</u> | <u>40,1</u> <u>9,6</u> | 2,54 | <u>15,1 ±0,5</u> <u>13,0 ±0,5</u> | <u>30,4</u> <u>20,4</u> | 2,97 | <u>0,25</u> <u>0,23</u> |
| 4 | Дистанционные броски, кол-во | <u>2,0 ±1,0</u> <u>6,0 ±1,0</u> | <u>49,0</u> <u>24,1</u> | 2,83 | <u>2,0 ±1,0</u> <u>4,0 ±1,0</u> | <u>51,4</u> <u>31,1</u> | 1,41 | <u>0,00</u> <u>1,41</u> |

| | | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|-----------------------------------|---------------------|------|-----------------------------------|---------------------|------|---------------------|
| | попаданий | | | | | | | |
| 5 | Штрафные броски, кол-во попаданий | $\frac{3,0 \pm 1,0}{7,0 \pm 1,0}$ | $\frac{30,7}{12,2}$ | 2,83 | $\frac{3,0 \pm 1,0}{6,0 \pm 1,0}$ | $\frac{40,2}{20,4}$ | 2,12 | $\frac{0,00}{0,71}$ |

Примечание: обозначения как в табл. 2.

Третью особенность мы связываем с появлением достоверной связи между содержательной (знание) и процессуальной (умение) сторонами нормативно одобренной игровой деятельности. Эта связь проявилась в адекватном выполнении испытуемыми ЭГ содержания требований правил игры в баскетбол, программирующих всю деятельность юного игрока в динамике освоения им содержания игры, начиная от постановки учебной цели и заканчивая прогнозированием конкретного спортивного результата в соревновательной практике. Тем самым было структурно завершено формирование технической подготовленности юных баскетболистов, отвечающей принципам и требованиям организации учебно-тренировочной деятельности на начальном этапе подготовки с использованием технологического подхода.

Факторологическая основа экспериментального исследования (см. таблицу 5) подтверждает достаточно высокую эффективность и надежность применения технологического подхода на начальном этапе подготовки баскетболистов. Об этом свидетельствуют:

- заметный прирост в освоении технических приемов игры в баскетбол в экспериментальной группе, где достоверное улучшение результатов получено во всех изучаемых показателях ($t = 2,02 \dots 2,83; p < 0,05 \dots 0,01$), в то же время в КГ аналогичный сдвиг установлен в 60% показателей;
- выполнение контрольных нормативных требований Примерной программы по баскетболу для ДЮСШ (2008 г) в изучаемом нами виде подготовки 81,8 % испытуемыми ЭГ и 68,0 % испытуемыми КГ;
- перевод в учебно-тренировочные группы 86,3 % испытуемых ЭГ и 72 % испытуемых КГ.

ВЫВОДЫ

1. Комплексное использование в системе первоначального отбора юных баскетболистов данных о параметрах физического развития и подготовленности, организация на этой основе учебно-тренировочного процесса и результаты 2 лет обучения и педагогических наблюдений за его ходом явились основанием для разработки технологического подхода как альтернативного направления в совершенствовании начального этапа подготовки.

2. Основными компонентами технологического подхода в период начальной подготовки юных баскетболистов являются:

- целевой - направлен на поэтапное формирование технических приемов игры в баскетбол и сопряженное развитие разносторонней физической подготовленности и психомоторных процессов;
- организационный - связан с проектированием модульного обучения для осуществления планомерной индивидуализации учебно-тренировочного процесса;
- контрольный - предполагает формирование функции объективного контроля и самоконтроля за параметрами технических приемов игры для своевременной коррекции отдельных операций и двигательных действий.

В соответствии со структурными компонентами обоснована технология технической подготовки юных баскетболистов на основе поэтапного формирования двигательных действий.

3. Модульное обучение на начальном этапе учебно-тренировочного процесса предусматривает использование динамических игровых ситуаций как условия, способа и средства интегральной подготовки юных баскетболистов.

Показано, что динамические игровые ситуации в учебно-тренировочном процессе рассматриваются как совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему, необходимых

и достаточных для моделирования игровой и соревновательной практики, формирования готовности юных игроков к активным соревновательным действиям на сокращенных, интенсифицированных игровых режимах.

4. Достигнутые положительные сдвиги ($t = 2,02 \dots 6,47$; $P < 0,05 \dots 0,001$) в физической и технической подготовленности, протекании психомоторных процессов юных баскетболистов, обучающихся в экспериментальном режиме, подтверждают эффективность применения технологического подхода на начальном этапе учебно-тренировочного процесса.

5. Полученные материалы позволяют расширить теоретическую и практическую базу начального этапа обучения в ДЮСШ по баскетболу положениями о возможности рационального управления учебно-тренировочным процессом на основе применения технологического подхода, конкретизировать условия и параметры обучающих воздействий и тренировочных нагрузок при реализации в занятиях динамических игровых ситуаций.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Проведенное исследование позволяет выработать ряд рекомендаций, которые будут способствовать повышению качества технической подготовленности юных баскетболистов на основе реализации технологического подхода к отбору форм, средств и методов тренировки.

1. При разработки структуры начального этапа подготовки баскетболистов целесообразно:

- проводить исходное, текущее и этапное тестирование психомоторных способностей и физической подготовленности и на основе результатов разрабатывать содержание и условия реализации технологического подхода к обучению юных игроков в баскетбол;

- изучать влияние применяемых средств тренировки на мотивы и интересы начинающих баскетболистов, определять соответствие (адекватность) программ тренировочной деятельности целям обучаемых и успешности их учебно-соревновательной стратегии;

- разрабатывать условия повышения эффективности начального этапа технической подготовки юных баскетболистов за счет применения нетрадиционных схем обучения и способов организации учебно-тренировочного процесса.

2. При планировании годичного цикла занятий следует разработать систему основных учебных заданий для полноценного формирования технических приемов игры в баскетбол. Конкретными ориентирами для этого являются:

- содержательные и процессуальные характеристики основных приемов техники игры;

- характер и степень напряженности учебно-спортивной и соревновательной деятельности юных баскетболистов;

- организационное и методическое обеспечение тренировочного процесса, включая инновационную деятельность.

3. При разработке структуры и содержания учебно-тренировочных занятий, с целью эффективного решения задач начального этапа подготовки целесообразно:

- применять минимизированные программы физических упражнений для формирования основных опорных точек и технического приема игры в целом, чаще использовать динамические игровые ситуации для целенаправленной тренировки технической подготовленности;

- обеспечивать последовательность и преемственность обучения основных приемов техники игры за счет общности структурных компонентов (основных опорных точек) и этапов обучения - материального, в громкой речи, в умственной форме;

- включать средства оперативного контроля за степенью усвоения учебного материала, дополнительных и домашних заданий;
- предусматривать осуществление обучаемыми самостоятельной тренировки с применением модулей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Агеенко Н.Н., Кротов В.Я., Василевский В.М.** Теоретико-методические основы развития координации движений в спортивных играх (на примере баскетбола). - М.: ИМН Нииэкономика, 2005. - 122 с.
2. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам / Под ред. **Хрипковой А.Г.,** Антроповой М.В.; научн.-исслед. ин-т физиологии детей и подростков Акад. пед. наук СССР. - М.: Педагогика, 2002. - 240 с.
4. **Арсак К.,** Программирование игр и головоломок. - М.: Наука, 2000. – 224 с.
6. **Бальсевич В.К.,** Онтокинезеология человека.. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000. - 275 с.
8. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. - М., 2004. - 154 с.
9. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.
10. Баскетбол: Учебник для ин-тов физ. культ./ Под ред. Портнова. Ю.М.- Изд. 3-е перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 288 с.
11. **Батышев С.Я.,** Блочно-модульное обучение. - М., 1997. - 258 с.
12. **Безруких М.М.,** Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Изд. центр «Академия», 2002. - 416 с.
13. **Белов В.Н.,** Калейдоскоп игр. - Л.: Лениздат, 2007. - 190 с.
14. **Боген М.М.,** Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 1995. - 192 с.
15. **Бойко В.В.,** Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 144 с.

16. **Бойко В.С.**, Сологуб А.А., Грачев Ю.С. Индивидуальное обучение и совершенствование студентов в баскетболе в условиях самостоятельных занятий. - Брянск, 2009. - 98 с.
18. **Боровиков В.П.**, Боровиков И.П. STATISTIKA - Статистический анализ и обработка данных в среде Windows - М.: Информационно-издательский дом «Филинъ», 1997. - 608 с.
19. **Верхошанский Ю.В.**, Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1995. - 259 с.
20. Возрастные психологические особенности детей школьного возраста и их учет в процессе физического воспитания / Под ред. **Стамбуловой Н.Б.** - Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. - 39 с.
21. **Волков Е.П.**, Уроки физической культуры по баскетболу в IV-VIII классах общеобразовательной школы. - Харьков, 2008. - 72 с.
22. **Гужаловский А.А.**, Развитие двигательных качеств у школьников. - Минск: Нар. Асвета, 2007. - 88 с.
23. Детская спортивная медицина / Под ред. **Тихвиского С.Б.**, С.В. Хрущева: Руководство для врачей. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина. - 2003. - 560 с.
24. **Дубровинская Н.В.**, Фарбер Д.А., Безруких М.М. Психофизиология ребенка: Психофизиологические основы детской валеологии: Учебн. пособие для студ. высш. учебн. заведений. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 144 с.
25. **Ермаков В.А.**, Дифференцированное физическое воспитание. - Тула: ТГПИ им. Л.Н. Толстого, 2006. - 132 с.
26. **Ермакова К.П.**, Психологическая подготовка баскетболистов // Теоретико-методологические и социально-экономические основы спортивных игр (сборник лекций). /Сост.Черемисин В.П.-М.: Малаховка, 2004. - С.184-187.
27. **Жданов СВ.**, Модельные характеристики как фактор в управлении подготовкой юных баскетболистов. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 174 с.

28. **Загвязинский В.И.**, Теория обучения: Современная интерпретация: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 192 с.
29. **Зинин А.М.**, Преображенский И.Н. Первые шаги в баскетболе. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 159 с.
30. **Ильин Е.П.**, Психофизиология физического воспитания: (деятельность и состояние): Учеб. пособие для студентов фак. физ. восп. пед. ин-тов. - М.: Просвещение, 2003. - 199 с.
31. **Каплан Е.Я.**, Цыренжалова О.Д. Оптимизация адаптивных процессов организма. - М: Наука, 2000. - 102 с.
33. **Кожевникова З.Я.**, Баскетбол // Спортивные игры / Под ред. Ю.И. Портных. - М.: Физкультура и спорт, 1995. - С. 149-218.
34. **Костикова Л.В.**, Баскетбол. Азбука спорта - М., 2008. - 164 с.
35. **Кричфалущий М.Ф.**, Развитие координации у юных баскетболистов. // Научно-методические основы подготовки резервов в спортивных играх: Сб. науч. трудов. - Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1981. - С. 14.
37. **Кудряшов В.А.**, Рудокас В.И. Баскетбол в школе: Учеб. пособие для учителей школ. - Л., 1960. - 153 с.
38. **Кулагина И.Ю.**, Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учеб. пособие - 5-е изд. - М.: Изд-во УРАО, 1999. - 176с
39. **Леонов А.Д.**, Малый А.А. Баскетбол. - К.: Рад. шк., 2008. - 104 с.
40. **Лозовцева В.Н.**, Развитие ребенка при переходе от младшего школьного возраста к подростковому возрасту // Психология современного подростка. - М., 2007. - 227 с.
41. **Мазниченко В.Д.**, О стадии формирования навыков в процессе обучения двигательным действиям // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 11. - С. 64-67.
42. **Матвеев Л.П.**, Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические

асpekты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры):
Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.

43. **Меерсон Ф.З.**, Адаптация, стресс и профилактика. - М.: Наука, 2001.
- 278 с.

45. **Нестеровский Д.И.**, Баскетбол: теория и методика обучения: Учеб.
пособие для пед. вузов. - Пенза, 2001. - 231с.

46. **Николич А.**, Параносич В. Отбор в баскетболе / Пер. с
сербскохорватского. - М.: Физкультура и спорт, 2004 - 144 с.

47. **Обухова З.И.**, Изменение вегетативных функций у баскетболистов
разной тренированности в начале восстановительного периода // Вопросы
физиологии физического воспитания и спорта. Вып. 1. - М., 1989. - С. 142-
147.

48. **Озолин Н.Г.**, Современная система тренировки - М.: Физкультура и
спорт, 1990. - 147 с.

49. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. для техн.
физ. культ. / Под ред. Гужаловского А.А., - М.: ФКиС, 2008. - 362 с.

50. Особенности обучения и психического развития школьников / Под
ред. Дубровиной И.В., Б.С. Круглова. - М.: Педагогика, 2007. - 132 с.

51. **Островский Г.Л.**, Бутвиловский А.П. Структура двигательных
способностей баскетболистов 14-15 лет и обоснование комплекса тестов для
их измерения. // Научно-методические основы подготовки резервов в
спортивных играх: Сб. науч. трудов. - Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1981.
- С. 70.

52. Официальные правила баскетбола. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. -
Очерки по теории физической культуры: Труды ученых соц. стран / Сост. и
общ. ред. Матвеев Л.П. -М.: Физкультура и спорт, 2004.-248 с.

53. **Пархоменко Э.Г.**, Коэффициент качества игровой деятельности
баскетболисток // Материалы XV Всероссийской научно-практической
конференции. - М.: ВНИИФК, 2005. - С.74-75.

55. **Платонов В.П.**, Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. - Киев.: Рад. шк., 1988. - 289 с.
56. Познавательные процессы и способности в обучении /Под ред. В.Д. Шадрикова. - М.: Просвещение, 2000. - 142 с.
57. **Поливанова К.Н.** Психология возрастных кризисов: Учеб. пособие для студ. высш.пед.учеб.заведений. - М.: Изд. центр «Академия», 2006.-184 с.
59. Рабочая книга школьного психолога / И.В. Дубровина, М.К. Акимова, Е.М. Борисова; Под ред. И.В. Дубровиной. - М.: Просвещение, 1991. - 303 с.
61. **Сериков В.В.**, Личностно - ориентированное образование/ Педагогика. -1994.- С.16-21.
62. **Сластенин В.А.**, Субъектно-деятельностный подход в общем и профессиональном образовании. - М.: Магистр-Пресс, 2000. - С. 259-277.
63. **Смирнов Ю.И.**, Полевщиков М.М. Спортивная метрология. - М., 2000. - 324 с.
64. **Сологуб А.А.**, Современная система спортивной подготовки баскетболистов - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 91 с.
65. **Соколов В.Н.**, Начальное обучение основным техническим приемам игры в баскетбол: Методическая разработка. - СПб, 1993. - 74 с.
66. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник: рекомендовано УМО / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стер., 2004. - 520 с.
67. **Тер-Ованесян А.А.**, Тер-Ованесян И.А. Обучение в спорте. - М.: Советский спорт, 2002. - 192 с.
68. **Фельдштейн Д.И.**, Психология развивающейся личности. - М.: Изд-во «Институт практической психологии»; Воронеж: ЕЛО «МОДЭК», 2006. -512 с.
69. **Фомин Н.А.**, Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: ФКиС, 2001. - 223 с.

70. **Фомин Н.А.,** Филин В.П. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 159 с.
71. **Холодов Ж.К.,** Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Академия, 2005. - 480 с.
72. **Черемисин В.П.,** Теоретико-методические аспекты формирования двигательных способностей в спортивных играх // Теоретико-методологические и социально-экономические основы спортивных игр (сборник лекций). /Сост. Черемисин В.П. - М.: Малаховка, 2004. - С. 16-48.
73. **Чошанов М.А.,** Техника проблемного модулирования // Среднее специальное образование. - 2001. - № 9. - С. 23-25.
74. **Шиянов В.Н.,** Котова И.Б. Развитие личности в обучении: Учеб. пособие для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 1999. - 288 с.
75. **Яхонтов Е.Р.,** Школа технико-тактической подготовки /Юный баскетболист: Пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - С. 69-107.
76. <http://www.fibaeurope.com/> (Дата обращения 14.07.2022).
77. **Bob Cousy,** Frank G. Power Basketball: concepts and techniques (Boston, 1970)

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

АНКЕТА

Просим Вас принять участие в исследовании проблемы начальной подготовки баскетболистов в ДЮСШ. Ваши откровенные и правдивые ответы помогут разрешить ряд сложных вопросов, связанных с развитием новых подходов к организации учебно-тренировочного процесса в Вашей ДЮСШ.

Отвечая на вопросы анкеты, внимательно прочтите предложенные варианты ответов. В графе «ответ» отметьте тот вариант, который соответствует Вашему мнению.

1. Как Вы осуществляете планирование учебно-тренировочного процесса:

- на учебный год _____
- на определенный цикл (подготовительный, соревновательный, переходный) _____
- на месяц _____

2. Какой объем учебно-тренировочного времени (из 100 %) в структуре занятия Вы отводите на:

- общеразвивающие упражнения _____ %
- подводящие упражнения _____ %
- техническую подготовку _____ %
- теоретическую подготовку _____ %
- специальную физическую подготовку _____ %

3. Какие средства Вы используете для формирования технических приемов игры?

- подготовительные и подводящие упражнения _____
- специальные игровые упражнения _____
- подвижные игры _____
- учебно-тренировочные игры Другие средства _____

4. Какие методы (приемы) Вы применяете для обучения техническим приемам игры?

- рассказ, комментирование _____
- показ _____
- разделение приема на элементы и поэлементное выполнение _____
- целостное выполнение приема под Вашим контролем _____
- самостоятельное выполнение учеником после вашего показа _____
- другие методы _____

5. Как Вы определяете чувствительные (сензитивные) и критические периоды в развитии двигательной функции у ваших учеников?

- сравнением с литературными данными _____ по динамике индивидуальных результатов за год
- соответсвием с нормативами учебной программы
- другие методы _____

6. Разрабатываете ли Вы цели для начального этапа подготовки?

- да
- нет
- не для каждого этапа

7. Занимаетесь ли Вы прогнозированием результатов Ваших учеников на определенный период?

- да
- нет
- только для сильных (слабых) учеников

8. Занимаетесь ли Вы разработкой рабочих учебных программ для групп начальной подготовки?:

- да, ежегодно _____
- нет, использую в обучении накопленный опыт _____
- да, для отчета _____

9. Применяете ли Вы интегративную (комплексную) подготовку в занятиях с начинающими баскетболистами?

- да, она способствует повышению качества обучения _____
- нет, она затрудняет обучение _____
- да, эпизодически для достижения промежуточной цели _____

10. Расставьте последовательность, в которой Вы обучаete техническим приемам игры?

- Ловля _____; передача _____; ведение _____; бросок _____
- с того приема, который лучше получается _____
- не считаю важным определять последовательность _____

11. Какие средства Вы используете для повышения качества (усиления) технической подготовленности начинающих баскетболистов?

- подготовительные и подводящие упражнения _____
- специальные игровые упражнения _____
- разучивание игровых взаимодействий _____
- подвижные игры _____
- учебные игры, соревнования _____

Дата заполнения

Роспись

Благодарим за сотрудничество!

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗМИНКИ В БАСКЕТБОЛЕ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ИГРОКОВ

1. Игрок стоит на месте, удерживая мяч снизу. Подбросить мяч вверх (высота полета 1-1,5 м), поймать на уровне груди, мягко самортизировать руками.

2. Игрок держит мяч кончиками пальцев, руки опущены. Подбросить мяч вверх на 1- 1,5 м, во время выпуска мяча резко закрутить его пальцами рук, поймать на уровне груди.

3. Игрок держит мяч снизу в левой руке. Подбросив мяч левой, ловит его правой рукой, и наоборот.

4. Исходное положение то же. Подбросить мяч левой с закручиванием мяча движением кисти на себя, поймать и повторить другой рукой.

5. Игрок "переводит" мяч из правой руки в левую за спиной, из левой в правую руку - перед туловищем, и наоборот.

6. Игрок "вращает" мяч вокруг головы, передавая его из руки в руку.

7. Игрок держит мяч двумя руками снизу за спиной. Резко сгибая кисти рук, перебрасывает мяч через голову вперед, ловит его двумя руками.

8. Игрок держит мяч перед туловищем правой рукой снизу, "переводит" мяч за спину, бросает его из-за спины через левое плечо вперед, ловит мяч левой рукой и выполняет прием левой рукой.

9. В стойке "ноги врозь" игрок передает мяч из руки в руку, перемещая его по "восьмерке" между ног.

10. В движении вперед или назад игрок перемещает мяч по "восьмерке", передавая его из руки в руку между ног.

Приведенные упражнения целесообразно разучить на месте, затем применять как на месте, так и в движении с разной скоростью.

Кроме этих упражнений рекомендуем в каждом занятии выполнять у стены другие, содержание которых, во-первых, отражает структуру общей операции для ведения, передачи мяча одной рукой и бросков одной рукой в корзину, во-вторых, способствует развитию гибкости (подвижности) кисти.

1. В стойке баскетболиста с мячом для броска, выпрямляя руку с мячом вперед - вверх, мягко толкнуть мяч по направлению к стене, выпустить его с кончиков пальцев. После отскока поймать мяч кистью выпрямленной руки, мягко самортизировать. Повторить каждой рукой 10-15 раз.

2. В той же стойке повторить упражнение без фиксирования остановок между попытками. Расстояние до стены 0,5-0,7м.

При выполнении этих упражнений следует добиваться согласования движений разгибания руки в локтевом суставе и сгибания кисти (в заключительной фазе рука должна быть выпрямлена, а кисть с выпрямленными пальцами согнута); мягкого толчка кистью при броске и

мягкого амортизирующего движения руки при ловле; обратного вращения мяча после броска.

По мере освоения каждой операции в этом упражнении его можно усложнить, добавляя прыжки; ловлю двумя руками, а бросок одной рукой; попеременные броски каждой рукой 1 через 1, 2 через 2; объединить прыжки, ловлю двумя и последующий бросок одной рукой (попеременно правой и левой) в разных сочетаниях, выполняя их серийно.