

ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Шинкин А.А., Лернер В.Л., Дерябина Г.И., Мартынов М.А.

Россия, Ямало-Ненецкий автономный округ,
МБОУ «Школа №1 имени В.И. Муравленко»,
Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина,
Педагогический колледж г.Тамбова
Vikun69@yandex.ru

Актуальность физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол» обусловлена тем, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а также на обеспечении организации содержательного досуга, укрепления здоровья, удовлетворения потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности [1].

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в федеральном государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация, поэтому основной формой психической деятельности в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий. Разнообразное воздействие во время игры баскетбол стимулирует различные психические процессы школьников – внимание, память, мышление [2].

Уже в возрасте 10-11 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития кондиционных (скоростно-силовых, скоростных) и координационных способностей (ориентирование в пространстве, точность дифференцирования силовых и временных параметров движений и др.) [3].

Программа спортивной секции по баскетболу в образовательной школе направлена на улучшение здоровья учащихся, развитие физической подготовленности детей, приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений и закалывающих процедур, поддержание высокой работоспособности, воспитание навыков проведения самостоятельных занятий по физической культуре, формирование здорового образа жизни, развитие гармонично развитого ребенка, развитие физических качеств, необходимых для овладения игрой баскетбол, соблюдение принципов гармоничности, прикладности, оздоровительной направленности учебного процесса, привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки, подготовку детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом [2].

Целью деятельности спортивной секции по баскетболу является содействие всестороннему развитию личности школьника и обеспечение его знаниями о специальных приемах и действиях баскетболистов. Достижение поставленной цели обеспечивается решением основных задач, направленных на расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни; совершенствование функциональных возможностей организма; формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия; обучение основным элементам игры в баскетбол [3].

Рассмотрим содержание программы спортивной секции по баскетболу, которая реализуется в МБОУ «Школа №1 имени В.И. Муравленко» г. Муравленко Ямало-Ненецкого автономного

округа. Программа была составлена совместно с учителями физической культуры вышеуказанной школы с учетом специфики контингента занимающихся, материально-технического обеспечения и т.д.

Содержание программы рассчитано на систему трехразовых занятий в неделю продолжительностью 45 минут, срок реализации – 1 год (34 недели).

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Примерный тематический план приведен в таблице 1.

Таблица 1 – Примерный тематический план занятий

п/п	Содержание занятий	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
.	Развитие баскетбола в России	1	1	0
.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	0
.	Общая и специальная физическая подготовка	40	1	39
.	Основы техники и тактики игры	50	1	49
.	Контрольные игры и соревнования	7	1	8
.	Тестирование	2	0	2
Итого:		102	6	96

Теоретическая подготовка включает изучение следующих вопросов: развитие баскетбола в России и за рубежом; общая характеристика сторон подготовки спортсмена; физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка баскетболиста; соревновательная деятельность баскетболиста: организация и проведение; правила судейства; места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Общая физическая подготовка включает в себя общеразвивающие упражнения: элементарные, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат); подвижные игры; эстафеты; полосы препятствий; акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). В содержание специальной физической подготовки входят упражнения для развития быстроты движений баскетболиста; упражнения для развития специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей баскетболиста.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите: защитные действия при опеке игрока без мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом; перехват мяча; борьба за мяч после отскока от щита; быстрый прорыв; командные действия в защите; командные действия в нападении; игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений [2,5].

Для полноценного функционирования спортивной секции по баскетболу Школа №1 имени В.И. Муравленко имеет следующее материально-техническое оснащение: спортивный зал с баскетбольной разметкой и баскетбольными щитами; стойки (6 штук), баскетбольные мячи (20 шт), набивные мячи (10 шт), скакалки – 20 шт.

Возраст занимающихся школьников – 10-11 лет (4 класс). На этот возраст приходится период продолжающегося совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Быстро улучшаются координационные, силовые и скоростно-силовые способности.

Для оценки эффективности педагогического процесса используют следующие виды педагогического контроля: предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств) осуществляется педагогом в форме тестирования (сентябрь-октябрь); промежуточный контроль (выявление уровня освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования (декабрь); итоговый контроль проводится в конце каждого учебного года в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения технических навыков баскетбола; текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного года.

В соответствии с содержанием программы спортивной секции по баскетболу в общеобразовательной школе на начальном этапе спортивная подготовка характеризует универсальностью в постановке задач, выборе средств и методов применительно ко всем учащимся, т.е. исключается специализация по игровым функциям. На начальном этапе обучения, когда эффективность средств баскетбола ещё незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объём физической подготовки доходит до 50 % времени, отводимого на занятия [3].

В процессе физической подготовки осуществляется развитие физических качеств, необходимых спортсмену в его деятельности [6]. В физической подготовке баскетболистов четко выражена ориентация на атлетизм, ведущее место занимает показатель скоростно-силовой подготовки, координационных способностей и специальной выносливости [24].

Для исследования уровня развития физической подготовленности 10-11-летних школьников, занимающихся в спортивной секции баскетбола исследуемой школы, было проведено педагогическое исследование. Его результаты изучались с помощью анализа данных тестирования занимающихся. Тестирование осуществлялось в два этапа: в октябре 2017 года и апреле 2018 года; в нем приняли участие 16 школьников. Для выявления уровня развития физической подготовленности нами использовались следующие тесты: для оценки скоростных способностей использовался тест «Бег 20 м с высокого старта»; скоростно-силовые способности оценивались по показателям нескольких тестов «Прыжок в длину с места», «Высота подскока», «Метание набивного мяча (1 кг) из положения сед ноги врозь»; выявление скоростной выносливости осуществлялось на основе результатов теста «40-секундный челночный бег».

После статической обработки полученных результатов мы провели сравнительный анализ средних исходных и итоговых показателей развития физической подготовленности школьников-баскетболистов, принявших участие в эксперименте. Результаты сравнительного анализа приведены в таблице 2.

Таблица 2 – Сравнительный анализ исходных и итоговых показателей развития физической подготовленности школьников-баскетболистов

	Физические качества	Контрольное упражнение	Исходные показатели M±m	Итоговые показатели M±m	Разница, %
.	Скоростные способности	Бег 20 м, с	4,2±0,56	3,6±0,71	+14,28
.	Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места, см	170,2±0,56	179,8±1,54	+5,65
.	Скоростно-силовые способности	Высота подскока, см	34,2±0,41	39,8±0,38	+16,37

.	Скоростно-силовые способности	Метание набивного мяча (1 кг), см	351,6±1,82	379,7±1,91	+7,82
.	Скоростная выносливость	40-секундный челночный бег, м	160±0,89	179,5±0,89	+12,19

Сравнительный анализ исходных и итоговых показателей развития физической подготовленности школьников-баскетболистов, принявших участие в эксперименте, показал, что по сравнению с показателями в начале педагогического эксперимента, в конечном результате наблюдается положительная динамика во всех проведенных тестах. Показатели в тесте «Бег на 20 м», выявляющем скоростные способности, улучшились на 14,28%. Результаты в тесте «Прыжок в длину с места», выявляющего уровень скоростно-силовых способностей, выросли на 5,65%. Значительные улучшения наблюдаются в результатах теста «Высота подскока» – прирост 16,37%. В тестовом упражнении «Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками из положения сидя» заметна тенденция к улучшению результата, в процентном соотношении результат улучшился на 7,82%. Скоростная выносливость (контрольное упражнение «40-секундный челночный бег») улучшилась на 12,19%.

Несмотря на то, что на начальном этапе обучения, объём физической подготовки доходит до 50 % времени, отводимого на занятия, начальное обучение технике тоже имеет место в учебно-тренировочном процессе. Большое значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в технические приемы игры [15]. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом. На данном этапе подготовки юные баскетболисты обучаются основам техники ловли, передачи, ведения и броску мяча.

Для исследования уровня развития технической подготовленности баскетболистов 10-11 лет, занимающихся в спортивной секции общеобразовательной школы, было проведено еще одно педагогическое исследование. Его результаты изучались с помощью анализа данных тестирования занимающихся. Тестирование, выявляющее уровень технической подготовленности, во времени совпадало с тестированием, выявляющим уровень физической подготовленности, и осуществлялось также в два этапа: в октябре 2017 г. и апреле 2018. Для выявления уровня развития технической подготовленности нами использовались следующие тесты: «Ведение мяча 40м»; «Передачи баскетбольного мяча в стену за 30 секунд»; «Попадания из-под кольца за 30 секунд». После статической обработки полученных результатов мы провели сравнительный анализ средних исходных и итоговых показателей развития технической подготовленности школьников-баскетболистов, принявших участие в эксперименте. Результаты сравнительного анализа приведены в таблице 3.

Таблица 3 – Сравнительный анализ исходных и итоговых показателей развития технической подготовленности школьников-баскетболистов

	Контрольное упражнение	Исходные показатели M±m	Итоговые показатели M±m	Разница, %
.	Ведение мяча 40 м, с	12,8±0,49	10,9±0,53	+14,84
.	Передачи баскетбольного мяча в стену за 30 секунд, кол-во попаданий	25,6±0,89	34,8±0,67	+35,94
.	Попадания из-под кольца за 30 секунд, кол-во попаданий	4,9±0,32	8,3±0,31	+69,39

Результаты данного сравнительного анализа также демонстрируют положительную динамику в развитии технической подготовленности юных баскетболистов. Время, показанное школьниками в тестовом упражнении «Ведение мяча 40 м», уменьшилось на 14,84%; количество попаданий в тестах «Передачи баскетбольного мяча в стену за 30 секунд» и «Попадания из-под кольца за 30 секунд» увеличилось на 35,94% и 69,39% соответственно. Таким образом, результаты сравнительного анализа данных тестирований физической и технической подготовленности

школьников 10-11 лет, констатируют эффективность учебно-тренировочного процесса в секции баскетбола исследуемой школы.

Литература

1. Овчаров В.С. Настольная книга учителя физической культуры. Минск, 2008.
2. Шумкова Н.И. Проведение учебных и учебно-тренировочных занятий по баскетболу в школе. М., 2002.
3. Баскетбол. Поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР / под ред. Ю.Д. Железняка. М., 2004.
4. Портнов Ю.М. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М., 2004.
5. Матвеев А.П. Примерная федеральная программа содержания видов спортивной подготовки. М., 2005.