государственное бюджетное учреждение Калининградской области
профессиональная образовательная организация
«Педагогический колледж»

ДИПЛОМНАЯ РАБОТА

Тема - Развитие ловкости у подростков на секционных занятиях по баскетболу.

Программа подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура

Выполнено:
Обучающийся группы 42- физ. о/з
Доронин Эдуард Анатольевич

Рассмотрено на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Протокол №___от_____
Зав. кафедрой_____/С.Л.Коробицына /

Согласовано:
Руководитель
_____/Е.Д. Маркова /

Допущена к защите
Протокол № ___ от _____
Председатель экспертно-аналитического совета _____/О.В. Толстошеева/

г. Черняховск, 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ..... 3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ У ПОДРОСТКОВ НА СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ……..5
1.1. Понятие и характеристика ловкости 5
1.2 Секционные занятия по баскетболу как средство развития ловкости у подростков …..……..... 9
1.3. Анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста…….....14
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ - АРТОБСТРЕЛ ПО ТЕМЕ: РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ У ПОДРОСТКОВ НА СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ……18
2.1. Организационный этап 18
2.2. Формирующий этап 23
2.3. Оценочный этап 29
ЗАКЛЮЧЕНИЕ..... 39
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ..... 41

ВВЕДЕНИЕ

Ловкость это необходимое человеку качество, формировать и развивать которое необходимо с детских лет. Занятия баскетболом способствуют развитию этого важного качества. Двигательная активность детей и подростков, в связи с появлением всевозможных гаджетов и развитием интернета, в настоящее время очень незначительна, поэтому их физическая подготовленность находятся на очень низком уровне и совершенствование методик развития ловкости, в том числе посредством упражнений при занятиях баскетболом становиться весьма актуальной задачей.

Баскетбол относится к сложным спортивным играм и недооценка развития каких-либо физических качеств или огрехи в технической подготовке рано или поздно ощутимо скажутся на мастерстве игроков. Совершенствование системы спортивной тренировки в баскетболе это бесконечный процесс, в котором выявляются все новые и новые поистине безграничные возможности человеческого организма, и благодаря которому постоянно растут спортивные результаты.

Чтобы правильно организовать учебный процесс, тренер должен знать особенности развития организма баскетболистов, влияние на него различных физических упражнений. Только в этом случае, подбирая соответствующие средства, можно целенаправленно воздействовать на физическое развитие занимающихся [5].

Объект исследования – развития ловкости у подростков.

Предмет исследования – секционное занятие по баскетболу с подростками.

Задачи исследования:

- проанализировать и обобщить психолого-педагогическую и специальную литературу по проблеме исследования;
- проанализировать нормативно-правовую документацию по организации секционных занятий;
- подобрать комплекс контрольно-педагогических испытаний;
- разработать комплексное занятие, направленное на развитие ловкости у подростков;
- проанализировать мероприятия, разработать рекомендации для подростков, занимающихся баскетболом.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У ПОДРОСТКОВ НА СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ.

1.1. Понятие и характеристика ловкости.

Ловкость — способность двигательно выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей:

- правильно (адекватно и точно),

- быстро (то есть, скоро),

- рационально (целесообразно и экономично),

- находчиво (изворотливо и инициативно). [10].

Ловкость выражается через совокупность координационных способностей, а также способностей выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений (подвижностью в суставах). Ловкость воспитывают посредством обучения двигательным действиям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры действий. При обучении обязательным требованием является новизна разучиваемого упражнения и условий его применения. Элемент новизны поддерживается координационной трудностью действия и созданием внешних условий, затрудняющих выполнение упражнения. Решение двигательных задач предполагает выполнение освоенных двигательных действий в незнакомых ситуациях [3].

Координационные способности это умение человека наиболее совершенно, быстро, целесообразно, экономно, точно и находчиво решать двигательные задачи, при возникновении сложных и неожиданных ситуаций.

Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени и включают:

пространственную ориентировку;

точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам; статическое и динамическое равновесие.

Пространственная ориентировка подразумевает:

сохранение представлений о параметрах изменения внешних условий (ситуаций)

умение перестраивать двигательное действие в соответствии с этими изменениями. Человек не просто реагирует на внешнюю ситуацию. Он должен учитывать возможную динамику её изменения, осуществлять прогнозирование предстоящих событий и в связи с этим строить соответствующую программу действий, направленную на достижение положительного результата.

Воспроизведение пространственных, силовых и временных параметров движений проявляется в точности выполнения двигательных действий. Их развитие определяется совершенствованием сенсорных (чувствительных) механизмов регуляции движений. Точность пространственных перемещений в различных суставах (простая координация) прогрессивно увеличивается при использовании упражнений на воспроизведение поз, параметры которых задаются заранее. Точность воспроизведения силовых и временных параметров двигательного действия характеризуется способностью дифференцировать мышечные усилия по заданию или необходимости, связанной с условиями выполнения данного упражнения. Развитие точности временных параметров движений направлено на совершенствование так называемого чувства времени, то есть умения дифференцировать временные характеристики двигательного действия. Его развитие обеспечивается упражнениями, позволяющими изменять амплитуду движений в большом диапазоне, а также циклическими упражнениями, выполняемыми с различной скоростью передвижения, с использованием технических средств (метрономы и т. д.). Развитию этого качества содействуют упражнения, позволяющие изменять продолжительность движений в большом диапазоне. [22].

В целостном двигательном действии все три ведущие координационные способности — точность пространственных, силовых и временных параметров — развиваются одновременно. Вместе с тем правильно выбранное средство (упражнение) позволяет, акцентировано воздействовать на одну из них. Нарастание утомления ведет к резкому повышению числа ошибок в точности

воспроизведения, и если выполнение упражнения продолжается, то возможно закрепление ошибок. Сохранение устойчивости тела (равновесие) необходимо при выполнении любого двигательного действия. Различают статическое и динамическое равновесие. Первое проявляется при длительном сохранении определённых поз человека (например, стойка на лопатках в гимнастике), второе — при сохранении направленности перемещений человека при непрерывно меняющихся позах (например, передвижение на лыжах). Совершенствование динамического равновесия осуществляется с помощью упражнений циклического характера (например, ходьба или бег по наклонной плоскости с уменьшенной шириной опоры). Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков). Навыки в статическом равновесии формируют посредством постепенного изменения координационной сложности двигательного действия, а в динамическом — за счёт постепенного изменения условий выполнения упражнений. [16].

Ловкость – это качество управления движениями, обеспечивающие правильное, быстрое, рациональное и находчивое решение двигательной задачи. Так же ловкость понимается, как способность быстро овладевать новыми движениями (быстро обучаться) и способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой.

Ловкость – это сложное комплексное понятие не имеющее единого критерия. Ловкость - специфическое качество – т.е. ловкость в одном виде деятельности не означает ловкости в другом (гимн. – с/и).

Сложность и комплексность проявляется в том, что с одной стороны, в него входит приспособляемость к меняющимся условиям среды и деятельности, а с другой, комплексный характер проявлений быстроты, силы, гибкости, выносливости. Поэтому и оценить его очень трудно.

К критериям ловкости относят:

- координационную сложность упражнения.

- точность выполнения (согласовать по временным, пространственным и силовым характеристикам).

- время необходимое для овладения уровнем точного выполнения упражнений.

- время от момента изменения обстановки до начала ответственного действия.

- время выполнения всего упражнения .

Различают общую ловкость и специальную.

Основная задача общей ловкости – расширение запасов двигательных навыков. Она является основой для специальной ловкости.

Специальная ловкость – это способность к быстрому овладению техническими приемами и умению успешно их исполнять в меняющейся обстановке. [14].

Существует несколько классификаций ловкости:

- ловкость телесная – включающая действия со значительными перемещениями тела и его частей (цикличные, ацикличные локомоции, гимнастические и акробатические упражнения и др.);

- ловкость ручная или предметная, включающая мелкие, координированные, точные движения пальцев рук, ног, образующие двигательные действия в спортивных играх, единоборствах.

В зависимости от сходства двух задач и ситуаций:

- ловкость в движениях, обеспечивающих быстрое изменение положений и поз тела;

- ловкость, связанная с перемещением собственного тела в пространстве;

- ловкость, связанная с перемещением других предметов (толкать, тянуть, поднимать, переносить);

- предметная ловкость, проявляющаяся при манипуляциях предметами (бросать, ловить, ударять, жонглировать);

- ловкость, связанная с использованием внешних и чужих сил для передвижения (горнолыжный спорт);

- ловкость, проявляемая во взаимодействиях с другими лицами (единоборства);

- ловкость, проявляемая в командных упражнениях, требующая тактически согласованных действий, и в играх с тактическими противодействиями и взаимодействиями участников. [13].

Различают 3 степени ловкости:

I степень – характеризуется пространственной точностью и координации движений (точность) – дартс, стрельба.

II степень – характеризуется пространственной точностью и координации движений в сжатые сроки (точность в быстроте) – легкая атлетика, гимнастика, плавание.

III степень – высшая степень проявляется ловкости – характеризуется пространственной точностью и координации движений в сжатые сроки в переменных условиях (точность в быстроте в переменных условиях) – спортивные игры, единоборства. [12].

В структуре ловкости выделают:

- Способность к овладению новыми движениями;

- Способность дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими (во времени, пространстве и по усилиям).

- Способность перестраивать двигательные действия в соответствии с меняющимися условиями.

1.2 Секционные занятия по баскетболу как средство развития ловкости у подростков.

Баскетбол, имеет много общего с другими спортивными играми, в то же время отличается от них определенными специфическими особенностями.

Современный баскетбол - это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игрока предельной мобилизации функциональных

возможностей и скоростно-силовых качеств. Играть в баскетбол - это значит быть развитым физически, уметь обдумывать игровую ситуацию и принимать решения, быть психологически устойчивым и сильным человеком. Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма [2].

Баскетбол — командная игра с мячом, в которой играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо соперника и помешать другой команде, завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от пола. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за 3-х очковой линии) — 3 очка. Штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки 28 м в длину и 15 м в ширину. Баскетбол является одним из самых популярных видов спорта в мире. Современный баскетбол это атлетическая игра и требования, предъявляемые к баскетболистам, самые высокие. Чтобы достичь высокого технико-тактического мастерства, спортсмену, прежде всего, необходим высокий уровень развития физических качеств [1].

В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергообеспечения.

Конечный результат игры в баскетбол весьма специфичен:

-большой количественный показатель конечного результата (в среднем 80-90 очков) за игру;

-частота смены промежуточных результатов (в среднем через каждые 30 сек. меняется счет);

-отсутствие ничейного результата, т.е. невозможность компромиссного решения борьбы [4].

Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команды, подчинение своих действий общей целей.

Действия каждого игрока команды имеют конкретную направленность, баскетболистов различают по амплуа:

-центровой игрок должен быть высокого роста, атлетического телосложения, обладать отличной выносливостью и прыгучестью;

-крайний нападающий – это прежде всего высокий рост, быстрота и прыгучесть, хорошо развитое чувство времени и пространства; снайперские способности, умение оценить игровую обстановку и атаковать смело и решительно;

-защитник должен быть максимально быстрым, подвижным и выносливым, рассудительным и внимательным [6].

Распределение игроков по функциям – один из основных принципов игровой деятельности. Отличают игроков по амплуа не только расположение на площадке и игровые приемы, но их психофизиологические особенности.

Результативность игровых действий тесно связана с показателями сенсомоторного реагирования. Наиболее интегративным сенсомоторным показателем является «чувство времени», которое можно рассматривать как компонент специальных способностей баскетболистов. В основе развития «чувства времени» лежит деятельность комплекса анализаторов, т.к. восприятие времени связано с пространственным восприятием. Баскетболистам разных амплуа необходимо владеть специализированным восприятием временных интервалов. Игроки задней линии должны хорошо ориентироваться в интервалах 5-8 сек., это связано с организацией игры. Центровые игроки – в интервале 3 секунд отведенных правилами на игру штрафной площадки. Игроки передней линии – 1 сек., наиболее устойчивом интервале броска.

Для того, чтобы забросить мяч в корзину, необходимо преодолеть сопротивление противника. Каждый игрок должен не только уметь нападать, но и активно защищать свое кольцо. Чтобы перехватить мяч у соперника или не дать ему возможности свободно произвести бросок, необходимо своевременно и правильно отреагировать на все его действия, учитывая расположение игроков команды противника, партнеров и местонахождение мяча. Игровая деятельность

базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянием здоровья и интеллекта игроков [8].

Соревнование – это там, где проявляется спортивное совершенствование и определяется роль игроков на площадке. Потому что, занимающиеся могут раскрыться и показать все свои возможности только в экспериментальных условиях, то есть в играх. Исследование соревновательной деятельности спортсмена на сегодняшний день является одним из самых интересных и важных разделов спортивной науки любого вида спорта. [1]

За игру спортсмен теряет в весе 2-5 кг. Энергозатраты у спортсменов разного пола и квалификации различны. [7]

В процессе игры уровень потребления кислорода находится в пределах 72-96% от максимума. При этом частота дыхания достигает 50-60 дыхательных циклов в минуту, а минутный объем дыхания доходит до 120-150 литров. Таким образом, участие в играх предъявляет высокие требования к дыхательным возможностям баскетболистов. Вместе с тем, при игре в баскетбол образуется заметный кислородный долг, который достигает 4-8литров. Это свидетельствует о значительных требованиях к анаэробным (нехватка кислорода) процессам. Расход энергии у баскетболистов за игру составляет 900-1200 ккал. [31] Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы. Знание всех сторон, характеризующих деятельность баскетболистов, помогает планировать учебно-тренировочный и соревновательный процессы, создавать нормативные основы или модельные характеристики, на достижение которых должен быть направлен учебно-тренировочный процесс [9].

Методы развития:

Основными способами развития ловкости являются овладения новыми разнообразными двигательными навыками и умениями, что ведет к увеличению двигательного фонда и положительно влияет на функциональные возможности двигательного анализатора. [17].

Для развития ловкости необходимо, чтобы овладение новыми двигательными навыками проходило более или менее непрерывно.

Для овладения новыми двигательными навыками могут использоваться любые упражнения, несущие в себе элемент новизны.

Для развития способности к перестроению двигательных действий – упражнения с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку (спортивные игры, подвижные игры, единоборства, слалом).

Для развития способности дифференцировать различные характеристики движений и управления ими используются упражнения с заданной силой, направлением, амплитудой, высотой, скоростью. [15].

Силовые характеристики – на всю силу, пол силы и т.д.

Пространственные характеристики – выполняются упражнения на определенные расстояния, в цель, в определенном направлении из различных ИП.

Временные характеристики – выполняются упражнения в определенное время.

Методические приемы:

- необычное ИП.

- зеркальное выполнение.

- изменение скорости и темпа движений.

-изменение пространственных границ, в которых выполняются упражнения (уменьшение площадки).

- смена способов выполнения упражнений.

- усложнения упражнений дополнительными движениями.

-изменения противодействия (спортивные игры, единоборства – смена партнеров (сильный, слабый противник), отдых).

- выполнение известных движений в неизвестных сочетаниях.

- для новичков – отдых полный, для высококвалифицированных спортсменов – жесткий – на в усложненных психологических условиях.

- развитие ловкости планировать на 1 половину основной части занятия.

Увеличение нагрузки, направленной на развитие ловкости идет по пути повышения координационной сложности упражнений[11].

Методы: индивидуальный, игровой, соревновательный, круговой.

1.3. Анатомо-физиологические и психологические особенности подростков.

Средний школьный возраст особенно благоприятен для физического воспитания, так как соответствует проявлениям многих сенситивных периодов развития физических качеств, т.е. периодов, наиболее чувствительных к тренирующим воздействиям.

Весьма благоприятный период развития ловкости отмечается с 12 до 15 лет. Созревание нижнетеменных третичных областей коры способствует улучшению сенсомоторных взаимосвязей, формированию представлений о «схеме тела» и «схеме пространства». В результате улучшается координационные движения и, как следствие, телесная и предметная ловкость.
этот период происходит рост его самосознания, осуществляется переход от конкретного способа мышления к абстрактному, быстро развивается вторая сигнальная система. Возрастает ее роль в образовании новых условных рефлексов и навыков. Усиливается степень концентрации процессов возбуждения и торможения. При этом тормозящая функция коры больших полушарий головного мозга становится все более эффективной. возрастает ее контроль над эмоциональными реакциями. При осуществлении физического воспитания необходимо учитывать и некоторые особенности морфофункциональной организации [7].

Усиленно растут трубчатые, длинные кости конечностей и позвонки. При этом кости растут в длину, а в ширину их рост незначителен. При этом чрезмерные мышечные нагрузки, как факторы ускорения процесса окисления могут замедлить рост трубчатых костей. Заканчивается окостенение запястья

пястных костей, а межпозвоночных дисках только лишь появляются зоны окостенения.

В этом возрасте мышечная система развивается довольно быстрыми темпами, что особенно выражено в развитии мышц, сухожилий, суставно-связочного аппарата.

Существенные изменения происходят в сердечно-сосудистой системе. Особенно заметно увеличение массы желудочков, преимущественно, быстро увеличивается объём сердца, несколько медленнее утолщаются стенки сердца. Наибольшие размеры прибавки сердца у девочек отмечается в возрасте 12-14 лет. Изменяется и микроструктура миокарда, прежде всего размеры мышечных волокон и ядер. Сердце подростка по структурным показателям практически не отличается от сердца взрослого человека. Увеличение объёма сердца опережает рост ёмкости сосудистой сети, что служит повышению сосудистого тонуса как предпосылку к росту артериального давления. По своим темпам рост сердца перегоняет в этом возрасте рост всего тела; в то время как масса сердца подростка увеличивается более чем в 2 раза, вес тела - лишь в 1,5 раза. [21].

Объём лёгких увеличивается почти в два раза с 11-14 лет, значительно повышается МОД и растёт показатель ЖЕЛ. В этом возрасте увеличивается показатель гемоглобина в крови, эритроцитов, приближается к показателям взрослого человека. Аэробные возможности улучшаются быстрее, чем анаэробные. У мальчиков этого возраста максимальное потребление крови (МПК) увеличивается на 28%, а кислородный пульс на 24%, а у девочек на 17% и 18% [20].

Экономичность кислородных режимов подростков при физических нагрузках ещё значительно ниже, чем у взрослых, но выше чем у детей младшего возраста.

В тоже время ликвидация кислородного долга у подростка происходит с высокой интенсивностью.

В подростковом возрасте глубокая перестройка происходит в эндокринной системе. В этот период начинается усиленный рост половых желез, повышается активность надпочечников и щитовидной железы.

Активизация гормональной функции увеличивает количество хромаффинных клеток.

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости [18].

По мере созревания лобных третичных областей коры больших полушарий появляются новые возможности для различных проявлений ловкости: развивается способность формированию новых движений в необычных условиях, улучшается анализ текущей и будущей ситуации, внесение сенсорных коррекций в двигательные программы, временная оценка выполняемых действий.

В ЦНС подростка увеличивается скорость протекания нервных процессов (лабильность нервной ткани) и повышается подвижность нервных процессов, скорость смены процессов возбуждения и торможения. Это способствует повышению скорости переработки информации в коре больших полушарий. К 12-летнему возрасту заметно укорачивается время простой двигательной реакции, а к 14 годам - время сложной реакции с выбором.

Совершенствование центральной регуляции движениями и повышение возбудимости и лабильности мышечного аппарата способствует ускорению моторных актов.

Мышечная сила нарастает в медленном темпе до 11-летнего возраста. Затем наступает замедление темпов ее прироста, связанное с развитием препубертатного периода (11-13 лет у мальчиков) и началом перестроечных процессов в организме. В скелетных мышцах наблюдается миофибриллярная гипертрофия, отражающая процессы усиленного синтеза сократительных белков (актина и миозина) в миофибриллах. Под влиянием развития быстрых нейронов в нервной системе происходят изменения в составе мышечных волокон – заметно нарастает объем быстрых и мощных гликолитических волокон II-б типа.

Физические упражнения оказывают положительное влияние на развитие сенсорных систем. Юные спортсмены отличаются точностью кинестетических ощущений, которые выше на наиболее тренируемых мышцах и суставах. Юные баскетболисты практически точно воспроизводят с закрытыми глазами угол вращения в лучезапястном суставе.

Вывод по первой главе.

На основании проведенного анализа научной литературы можно сделать следующие выводы. Ловкость составляют две основные способности: во-первых, способность быстро овладевать новыми двигательными действиями и, во-вторых, способность быстро и более координировано перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапного изменения обстановки.

Учет возрастных особенностей развития координационных способностей является обязательным условием для рационального планирования комплекса на основе баскетбола. В литературных источниках указывается, что период от 12 до 15 лет, т.е. средний школьный возраст является благоприятным для развития ловкости.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ, АРТОБСТРЕЛ ПО ТЕМЕ: РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ У ПОДРОСТКОВ НА СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ.

Для подтверждения теоретических положений, рассмотренных нами в первой главе, мы спланируем опытно-практическую работу направленную на анализирование программы, разработку комплекса секционных занятий направленного на развитие ловкости у подростков на секционных занятиях по баскетболу.

Исследование проводилось на базе МАУ ДО ДЮСШ г. Неман.

Для решения поставленных задач мы определили этапы опытно-практической работы:

1-й этап. Организационный

Цель: анализ нормативно-правовой документации по организации секционных занятий в школе.

2-й этап. Формирующий

Цель: подбор диагностических методик и разработка комплекса мероприятия в аспекте темы дипломной работы с учетом подобранных диагностик.

3-й этап. Оценочный

Цель: самоанализ разработанных мероприятий в аспекте темы дипломной работы, составление рекомендаций.

2.1. Организационный этап

Цель: анализ нормативно-правовой документации по организации секционных занятий в школе.

Актуальность программы: в настоящее время баскетбол, как вид спорта, получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. В подростковом возрасте необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите.

Поэтому начальный курс баскетбола представлен «Школой технико-тактической подготовки». Отличительной особенностью элементов школы является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия, и отдельно не рассматриваются.

Программа рассчитана на 144 часа, при 3-х разовых занятиях в неделю, продолжительностью 3 часа.

Цели:

- Ознакомить учащихся со специальными приемами и действиями, входящих в программу технико-тактической подготовки.
- Содействовать укреплению здоровья.
- Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

Задачи:

- Сформировать общие представления о технико-тактической подготовке.
- Обучить основным элементам игры в баскетбол.
- Научить обучающихся применять полученные знания в игровой деятельности.

Ожидаемый результат.

По окончании курса учащиеся должны знать значение понятий: передача мяча, финт, владение мячом, бросок мяча по кольцу, групповые взаимодействия.

Знать гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви. Знать основные правила игры, владеть следующими двигательными действиями: Передачи одной рукой от плеча, двумя от груди, приемлемые виды передач для каждой конкретной игровой ситуации, ведение мяча, повороты, перевод мяча, техника бросков по кольцу двумя от груди и одной рукой в движении.

Для наблюдения за изменениями развития двигательных навыков предложены контрольные нормативы: бег на 20 метров; передачи и броски мяча на точность и время.

В учебно-тематический план включены следующие темы:

Основы знаний:

-передачи мяча

- ведение

- броски

-игра в нападении

– игра в защите

– игровая деятельность

Содержание программы.

Основы знаний – 4 часа

- история возникновения баскетбола;

- гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол;

- основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судей.

Передача мяча:

- передача одной рукой от плеча;

- двумя руками от груди;

- выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния;

- передачи на месте и в движении;

- логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник;

- приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников;

- ситуационная техника передач.

Ведение мяча:

- стойка при высоком и низком ведении;

- характер контакта кисти ведущей руки с мячом;

- изменения направления движения;

- перевод мяча перед собой и за спиной;

- повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом;

- перевод мяча между ногами.

Броски:

- основные характеристики бросков;

- бросок двумя руками от груди;

- техника выполнения бросков в движении;

- бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»;

- бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м (11-13 лет);

- бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше.

Дистанция 4-5,5 м (14-15 лет);

- бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше.

Дистанция 4-5,5 м (16-17 лет);

- броски одной рукой в движении сверху и снизу;

- корректировка техники бросков;

- подбор и добивание мяча.

Игра в нападении:

- взаимодействие двух и трех нападающих;

- ситуационная техника (в этом отличие предлагаемого материала от традиционного, не встречавшегося до сих пор в учебниках и учебных пособиях);

- взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника;

- взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего;

- взаимодействие двух игроков задней линии и центрового.

Игра в защите:

- групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве;

- противодействие заслонам;

- создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч;

- индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска;

- защита в численном меньшинстве.

Игровая деятельность:

- применение полученных знаний в игре;

- самостоятельные решения игровых ситуаций.

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о истории возникновения баскетбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в баскетбол. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия учащийся получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа

с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися большое внимание уделяется наглядности в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов целесообразно использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся при изучении раздела программы Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

2.2. Формирующий этап

Цель: подбор диагностических методик и разработка комплекса мероприятия в аспекте темы дипломной работы с учетом подобранных диагностик.

Тест №1. Ведение мяча змейкой.

Цель: определение уровня ловкости

Методика проведения: тестируемый принимает исходное положение за лицевой линией площадки и по команде (свистку) руководителя начинает бег с ведением мяча, обегая поочерёдно стойки, выставленные на расстоянии 1,5 метра друг от друга, в количестве 6 штук. Достигнув противоположной лицевой линии он разворачивается и таким же способом возвращается на исходную позицию. При потере мяча, без остановки времени, тестируемый должен поднять

мяч и продолжить движения с места его потери. Время отсекается при пересечении линии финиша.

Инвентарь: баскетбольный мяч-1ш.;стойки-6ш.;свисток;секундомер.

Оценочные критерии

Возраст	Уровень развития ловкости		
	низкий	средний	высокий
14-16 лет	12,1+	11,3-12	10,7-11,2

Тест №2. Челночный бег.

Цель: определение уровня ловкости и скоростной выносливости.

Методика проведения: по сигналу руководителя испытуемый делает скоростной рывок от одной лицевой линии площадки до противоположной, при её достижении касается рукой пола и бежит в обратном направлении. Бег продолжается в течении 40 секунд и прекращается по свистку руководителя. Оценивается по количеству пересечённых площадок.

Оценочные критерии

Возраст	Уровень развития ловкости		
14-16 лет	высокий	средний	низкий
	9 пл.	7-8пл.	6 пл. и меньше

Тест № 3. Передача мяча от стены.

Цель: определения уровня ловкости и техники выполнения передач.

Методика проведения: тестируемый занимает позицию в 3 метрах от стены и по сигналу руководителя начинает делать передачи мяча от груди в цель, нарисованную на стене, ловит отскок и делает следующую передачу. Учитывается количество передач, выполненных за 30 секунд.

Оценочный критерий

Возраст	Уровень развития ловкости		
14-16 лет	высокий	средний	низкий
	26-28	23-25	22 и меньше

№	Тема	Задачи	Упражнения для	Методы развития

			развития ловкости	ловкости
1.	Ловля и передача мяча. Штрафные броски.	1.Образовательная: Совершенствовать технику передачи мяча, и штрафных бросков 2.Воспитательная: Привить интерес к занятиям по баскетболу, воспитать чувство коллективизма, ответственности, развить координационные способности. 3.Оздоровительная: Способствовать всестороннему развитию организма, укрепить сердечно сосудистую и дыхательную систему.	1.В парах. Забить 2 склеенных штрафных броска. Если один из пары забил мяч и следом же, забил мяч второй из пары, это склеенный. 2.В тройках. Команда встает по боковым штрафным броскам, по сигналу выполняет броски в кольцо по очереди, забить 5 мячей, чья команда сделает это быстрее, получает очко и убегает к другой команде. И так пока команда не наберет 5 очков.	1. Стандарно-повторного упражнения; 2.Соревновательный; 3.Игровой.
2.	Остановка 2шага,бросок. Штрафные броски.	1.Образовательная: Совершенствовать технику остановки «2шага», и штрафных бросков. 2.Воспитательная: Привить интерес к занятиям по баскетболу, воспитать чувство коллективизма, ответственности, развить координационные способности. 3.Оздоровительная: Способствовать всестороннему развитию организма, укрепить сердечно сосудистую и дыхательную систему.	1. Самостоятельная работа. На площадке расставлены фишки, по правой и левой стороне. У каждого занимающегося по мячу. Ровное количество встает на правую сторону и ровное количество встает на левую сторону. По сигналу, выполняем ведение мяча обводя фишки змейкой с завершение атаки на кольцо. 2. Работа в парах На площадке нарисованы цифры от 1до11, с каждой цифры, по порядку нужно попасть каждому из пары, по 2 раза.	1. Стандарно-повторного упражнения.
3.	Дальняя передача от плеча.	1.Образовательная: Совершенствовать технику дальней	1.В тройках. Команда встает по боковым штрафным	1. Стандарно-повторного упражнения;

	Штрафные броски.	передачи мяча, и штрафных бросков 2.Воспитательная: Привить интерес к занятиям по баскетболу, воспитать чувство коллективизма, ответственности, развить координационные способности. 3.Оздоровительная: Способствовать всестороннему развитию организма, укрепить сердечно сосудистую и дыхательную систему.	броскам, по сигналу выполняет броски в кольцо по очереди, забить 5 мячей, чья команда сделает это быстрее, получает очко и убегает к другой команде. И так пока команда не наберет 5 очков.	2.Соревновательный; 3.Игровой.
4.	Дальняя передача мяча, техника ведения мяча. Штрафные броски.	1.Образовательная: Совершенствовать технику дальней передачи мяча, технику ведения мяча и штрафных бросков. 2.Воспитательная: Привить интерес к занятиям по баскетболу, воспитать чувство коллективизма, ответственности, развить координационные способности. 3.Оздоровительная: Способствовать всестороннему развитию организма, укрепить сердечно сосудистую и дыхательную систему.	Работа в парах На площадке 6 станций на каждой из них свое задание, их нужно пройти а) кольцо№1. Выполняют штрафные броски, по очереди. б) боковая линия с лева. Стоят 2 фишки, у каждого занимающегося мяч. Выполняют ведение мяча вокруг фишки, в правую, левую сторону. в) боковая линия с лева. Лежит гимнастический мат. У каждого занимающегося по мячу. И.п. – лежа на спине, поднять туловище и сделать передачу в стену и поймать мяч, затем снова лечь на спину. г) кольцо№2. Один из пары атакует кольцо, второй защищает. После каждой атаки, роли меняются.	1.Метод круговой тренировки; 2. Стандарно-повторного упражнения

			д) боковая линия с право. На расстоянии 15 метров выполняем передачу партнеру одной рукой, чередуя правой, левой. е) прыжки на скакалке.	
5.	Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Штрафные броски.	1.Образовательная: Совершенствовать технику ведения мяча, передачи мяча, и штрафных бросков 2.Воспитательная: Привить интерес к занятиям по баскетболу, воспитать чувство коллективизма, ответственности, развить координационные способности. 3.Оздоровительная: Способствовать всестороннему развитию организма, укрепить сердечно сосудистую и дыхательную систему.	Подвижная игра «Салки» Занимающиеся делятся на пары. По свистку, один из пары, выполняя ведение, начинает убегать, второй из пары, выполняя ведение, догоняет. Если догнали, ты убегающий становится «салкой» 2)Подвижная игра «выбей мяч». У каждого занимающегося по мячу, по сигналу «свисток» все выполняют ведение мяча, и пытаются выбить мяч, у всех кто бегает рядом, но при этом не потерять свой мяч. Те чей мяч выбили, садится на скамейку. 3)Подвижная игра 10 передач. Учащиеся делятся на 2 команды. По сигналу, начинают выполнять только передачи, без ведения, вторая команда не дает сделать 10 передач. Если мяч был перехвачен, то им владеет уже другая команда. Если команда выполнила 10 передач, то им достается 1 очко. Игра продолжается пока одна из команд не наберет 4 очка. 4)Учащиеся делятся на	1.Соревновательный; 2.Игровой.

			2 команды. Одна команда на одном кольце, другая на противоположном, встают в одну колонну. По сигналу, команда начитает выполнять штрафные броски по очереди, на команду один мяч. Та команда, что быстрее забьет 10 мячей выигрывает. Забитые мячи считать в слух, чтоб все слышали.	
6.	Остановка 2 шага. Штрафные броски.	1.Образовательная: Совершенствовать технику остановки «2шага», и штрафных бросков. 2.Воспитательная: Привить интерес к занятиям по баскетболу, воспитать чувство коллективизма, ответственности, развить координационные способности. 3.Оздоровительная: Способствовать всестороннему развитию организма, укрепить сердечно сосудистую и дыхательную систему.	1.Учащиеся встают по 4 человека на лицевую линию. По сигналу выполняют ускорение с ведением мяча, до центральной линии, обратно до лицевой, затем до лицевой с другой стороны и завершением, вернуться обратно и выполнить бросок в кольцо. 2.На площадке расставлены фишки, по правой и левой стороне. У каждого занимающегося по мячу. Ровное количество встает на правую сторону и ровное количество встает на левую сторону. По сигналу, выполняем ведение мяча обводя фишки змейкой с завершение атаки на кольцо	1. Стандарно-повторного упражнения.
7.	Ловля и передача мяча. Штрафные броски.	1.Образовательная: Совершенствовать технику передачи мяча, и штрафных бросков 2.Воспитательная: Привить интерес к занятиям по баскетболу, воспитать чувство	1.В парах. Забить 2 склеенных штрафных броска. Если один из пары забил мяч и следом же, забил мяч второй из пары, это склеенный. 2.В тройках. Команда встает по боковым штрафным	1. Стандарно-повторного упражнения; 2.Соревновательный; 3.Игровой.

		коллективизма, ответственности, развить координационные способности. 3.Оздоровительная: Способствовать всестороннему развитию организма, укрепить сердечнососудистую и дыхательную систему.	броскам, по сигналу выполняет броски в кольцо по очереди, забить 5 мячей, чья команда сделает это быстрее, получает очко и убегает к другой команде. И так пока команда не наберет 5 очков	
8.	Развитие физических качеств	1.Образовательная: Совершенствовать физические качества 2.Воспитательная: Привить интерес к занятиям по баскетболу, воспитать чувство коллективизма, ответственности, развить координационные способности. 3.Оздоровительная: Способствовать всестороннему развитию организма, укрепить сердечнососудистую и дыхательную систему.	Работа в парах На площадке 6 станций на каждой из них свое задание, их нужно пройти а) кольцо№1. Выпрыгивание вверх, ладонью коснуться щита. б) боковая линия с лева. Стоят 2 фишки, у каждого занимающегося мяч. Выполняют ведение мяча вокруг фишки, в правую, левую сторону. в)прыжки на скамейку с двух ног. г) лазанье по шведской стенке д) вис на перекладине. е) прыжки на скакалке.	1.Стандарно-повторного упражнения; 2. Метод круговой тренировки.

2.3. Оценочный этап.

Цель: самоанализ разработанных мероприятий в аспекте темы дипломной работы, составление рекомендаций.

Подготовка к секционному занятию предполагает большую предварительную работу, связанную с разработкой и написанием конспекта секционного занятия. Очень важно подобрать задачи конкретного учебно-

тренировочного занятия, выбрать наиболее эффективные средства и методы для решения поставленных задач. В процессе педагогического наблюдения необходимо выполнить ряд действий.

1. Составление плана-конспекта, правильное оформление, внешний вид соответствующий нормам и рабочему плану, написан грамотно и аккуратно.

2. Задачи учебно-тренировочного занятия в соответствии программным требования.

3. Подобранные средства соответствуют поставленным задачам, учтены все психофизические, физиологические и педагогические закономерности обучения. Выбор оптимальной дозировки упражнений.

4. Организационно методические указания содержательно выдержаны.

5. Санитарно-гигиеническое состояние зала должно соответствовать норме. Заранее подготовить место занятия, оборудование и инвентарь.

6. Внешний вид тренера и занимающихся в соответствии с нормой.

7. Рационально распределить время на части занятий и виды упражнений.

8. Поставленные задачи должны соответствовать уровню подготовленности и возрасту занимающихся.

При анализе применяемых средств целесообразно обратить внимание на их соответствие:

- Подготовительной части:

Подготовительная часть проводиться в соответствии с планом, правильный и оригинальный подбор общеразвивающих упражнений, подготовительных и подводящих упражнений должен способствовать функциональной подготовке организма учащихся к выполнению основных задач урока. В подготовительной части урока применяется фронтальный, групповой и индивидуальные методы.

- Основной части:

Основная часть урока проводиться в соответствии с планом. Для ознакомления с новыми упражнениями применяется метод объяснения, многократного показа и дифференцированного подхода. При выборе методических приемов на этом этапе занятия применяется работу в группах. При распределении

занимающихся учитывается уровень физической подготовленности каждого занимающегося, поэтому на протяжении выполнения новых и ранее изученных упражнений, учащиеся осуществляют взаимоконтроль и взаимопомощь.

- Заключительной части:

В заключительной части урока проводится игра средней интенсивности на восстановление дыхания и на внимание. Подводятся итоги учебно-тренировочного занятия. Производится организованный выход из зала.

12. Использование методов обучения:

- методы передачи знаний (словесный, наглядный);

- методы практического разучивания упражнений (расчлененный, целостный);

- методы предупреждения и исправления ошибок.

13. Словесные методы обучения должны соответствовать (команды, указания, распоряжения, оценка, объяснение, беседа, описание и т.д.) задачам занятия, контингенту занимающихся. Речь поставлена правильно, она ясна и понятна.

14. Использовать наглядные методы обучение (обычный показ упражнения, имитационный показ).

15.Одновременно использовать слова и показ, что положительно влияет на решение поставленных задач.

16. Активно используются методы практического разучивание физических упражнений (целостного, расчлененного и целостно расчлененного). Ведётся учёт особенностей занимающихся и особенностей физического развития.

17. Высокое качество применения метода предупреждения и исправления ошибок техники физических упражнений (подводящие упражнения, изменения техники основного упражнения, использование ориентиров и пр.).

18. Проводится работа по воспитанию физических качеств, применяется повторный и переменный метод.

19. Интенсивно распределяется нагрузка на занятии, равномерно по частям урока, по данным пульсометрии, их соответствие возрастным особенностям учащихся, задачам, условиям поведения.

20. Содержание воспитательной работы: во время проведения занятия воспитательная работа направлена на формирование культурного поведения, чувство дружбы и товарищества. Занимающиеся должны вести себя дисциплинированно, внимательно слушать и выполнять инструкции педагога, исправлять допущенные технические ошибки и соблюдать технику безопасности. На протяжении всего занятия, тренер должен побуждать занимающихся к самостоятельным усилиям, в процессе игры создавать проблемные ситуации, побуждая их к наблюдению за партнером, поощряя за правильное исправление ошибок, что обеспечивает на секционном занятии, заинтересованность всех учащихся.

21. Выводы и предложения ведения: соответствие:

Образовательная ценность секционного занятия: в процессе обучения двигательным действиям учащиеся приобретают навыки необходимые в повседневной жизни.

Оздоровительная ценность секционного занятия: способствует укреплению здоровья повышению функциональных возможностей организма (ССС, ОДА, ДС).

Воспитательная ценность секционного занятия: всестороннее развитие физических качеств.

Положительные стороны деятельности преподавателя: качественная подготовка и разнообразие применяемых приемов и методов в процессе занятия и уровень собственной физической подготовленности положительно повлияли на качество ведения занятия, так же хорошо налажен контакт с группой.

Нами были составлены рекомендации для подростков занимающихся баскетболом.

Зимой 1891 года студентам колледжа молодёжной христианской ассоциации из Спрингфилда, штат Массачусетс, вынужденным выполнять

гимнастические упражнения, считавшиеся в то время единственным средством приобщения молодёжи к спорту, было очень скучно на занятиях физического воспитания. Однообразию таких занятий необходимо было положить конец.

Выход из этого положения нашёл преподаватель колледжа Джеймс Нейсмит. 21 декабря 1891 года он привязал две корзины из-под персиков к перилам балкона спортивного зала и, разделив восемнадцать студентов на две команды, предложил им игру, смысл которой сводился к тому, чтобы забросить большее количество мячей в корзину соперников.

Идея этой игры у него зародилась ещё в школьные годы, когда дети играли в старинную игру «duck-on-a-rock» («Утка на скале»). Смысл этой популярной в то время игры заключался в следующем: подбрасывая небольшой камень, необходимо было поразить им вершину другого камня, большего по размеру.

Игра, получившая название «баскетбол», лишь отдалённо напоминала современный вид спорта. Ведения мяча не существовало, игроки только перебрасывали его друг другу, стоя на месте, и стремились затем закинуть в корзину, причём исключительно обеими руками снизу или от груди, а после удачного броска один из игроков забирался на приставленную к стене лестницу и извлекал мяч из корзины. Целью доктора Нейсмита было создать игру именно коллективную, в которую можно было бы вовлечь одновременно большое количество участвующих, и этой задаче его изобретение отвечало в полной мере.

В 1892 году преподавателем физкультуры Смит-колледжа в Нортгемптоне Сендой Беренсон были разработаны первые правила женского баскетбола.

Игровая площадка для игры в баскетбол, которая представляет собой прямоугольную плоскую твёрдую поверхность без каких-либо препятствий. Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину от внутреннего края ограничивающих линий. Для всех других соревнований существующие игровые площадки должны быть с минимальными размерами 28х15 метров[1].

Высота потолка или расстояние до самого низкого препятствия над игровой площадкой должны быть не менее 7 метров.

Игровая поверхность должна быть равномерно и достаточно освещена. Источники света должны находиться там, где они не будут мешать зрению игроков.

До конца 1960-х годов официальные соревнования проводились как на открытом воздухе, так и в спортивных залах.

Центральная линия проводится параллельно лицевым линиям через середины боковых линий и должна выступать на 15 см за каждую боковую линию.

Линии, ограничивающие длинные стороны площадки, называются боковыми линиями, а линии, ограничивающие короткие стороны площадки – лицевыми.

Зоной трёхочковых бросков с игры является вся игровая площадка, за исключением области около корзины соперника, ограниченной трёхочковой линией — полукруг радиусом 6,75 м (с 1-го октября 2010 г.), проведённый до пересечения с пара.

Линия штрафного броска наносится длинной 3,60 метров параллельно каждой лицевой линии так, чтобы её дальний край располагался на расстоянии 5,80 метров от внутреннего края лицевой линии, а её середина находилась на воображаемой линии, соединяющей середины обеих лицевых линий.

Накачанный мяч для игры в баскетбол. Мяч должен иметь сферическую форму и быть установленного оттенка оранжевого цвета с традиционным рисунком из восьми вставок и черных швов. Масса мяча (официально принятого размера 7) составляет 567—650 г, окружность — 749—780 мм. Используются также и мячи меньших размеров: в играх мужских команд используются мячи «размер 7», в играх женских команд — «размер 6», в матчах по мини-баскетболу — «размер 5». Баскетбольные мячи бывают двух типов: предназначенные для игры только в помещениях и универсальные, то есть пригодные для использования и в помещениях, и на улице.

Размер	Длина окружности, мм.	Масса г.
7	749-780	567-650
6	724-737	510-567
5	690-710	470-500
3	560-580	300-330

Изначально правила игры в баскетбол были сформулированы американцем Джеймсом Нейсмитом и состояли лишь из 13 пунктов. Со временем баскетбол изменялся, изменений потребовали и правила. Первые международные правила игры были приняты в 1932 году на первом конгрессе ФИБА, после этого они многократно корректировались и изменялись, последние значительные изменения были внесены в 1998 и 2004 годах. С 2004 года правила игры остаются неизменными. Правила игры несколько отличаются в НБА и чемпионатах, проводимых под эгидой ФИБА (чемпионаты мира, Олимпийские игры, чемпионаты континентов, международные и национальные первенства европейских клубов).

В баскетбол играют две команды, обычно по десять человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе — забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды.

Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм, в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм и т. д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

- 1 очко — штрафной бросок
- 2 очка — бросок со средней или близкой дистанции
- 3 очка — бросок из-за трёхочковой линии на расстоянии 6 м 75 см Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх четвертей, длительность каждой 10 минут с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры — пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7 м. Размер поля — 28×15 м. Размер щита 180x105 см. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 290 см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой. Она крепится на расстоянии 0,15 м от нижнего обреза щита и 3,05 м от уровня пола. Установленная стандартами FIBA для мужских соревнований длина окружности мяча — 74,9—78 см, масса — 567—650 г, (для женских соответственно 72,4—73,7 см и 510—567 г).

Основными элементами игры является:

- позиции в баскетболе;
- жесты судей;
- дриблинг;
- передача;
- подбор;
- перехват;
- блок-шот;
- бросок по кольцу.

Особое значение в современном баскетболе имеет борьба под щитом. Известная баскетбольная заповедь гласит: «Кто выигрывает щит — выигрывает матч», а одним из основных статистических показателей игры баскетболиста — будь то отдельный матч или весь сезон — является число так называемых подборов и блок-шотов.

Для продуктивной и зрелищной игры, необходимо посещать секционных занятия по баскетболу. Но бывают случаи когда нет возможности ходить на тренировки, по этому нами были подобраны упражнения, направленные на развитие ловкости.

Упражнения для развития общей ловкости:

1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение можно делать до 10 кувырков подряд.

2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.

3. Те же кувырки, что в упр.1,2, но в стороны.

4. Падение назад и быстрое вставание..

5. Падение вперед и быстрое вставание.

6. Гимнастическое «колесо» влево и вправо.

7. Стойка на голове,, вначале с опорой у стены.

8. Стойка на руках..

9. Ходьба на руках.

10. Прыжки на батуте с поворотом на 180-360’°с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180 и 360, сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать.

Упражнения для развития специальной ловкости

1. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.

2. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.

3. Ходьба на руках: с катанием мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.

4. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.

5. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии' штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.

6. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.

7. Игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.

8. Мяч катится по земле с постоянной скоростью. Игроки перепрыгивают через катящийся мяч толчком одной или двумя.

9. Прыжки через скакалку с ведением мяча. Вращающие скакалку также ведут мяч.

10. Прыжки через длинную скакалку в парах с передачами мяча. Игроки, вращающие скакалку, передают мяч.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Двигательная активность детей и подростков, в связи с появлением всевозможных гаджетов и развитием интернета, в настоящее время очень незначительна, поэтому их физическая подготовленность находятся на очень низком уровне.

Баскетбол относится к сложным спортивным играм и недооценка развития каких-либо физических качеств или огрехи в технической подготовке рано или поздно ощутимо скажутся на мастерстве игроков.

Изучив психолого-педагогическую и специальную литературу мы определили, ловкость это способность двигательно выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей.

Основными способами развития ловкости являются овладения новыми разнообразными двигательными навыками и умениями, что ведет к увеличению двигательного фонда и положительно влияет на функциональные возможности двигательного анализатора.

При проведении секционных занятий необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности организма, так как от это зависит подбор физических нагрузок и способов педагогического воздействия.

На основе теоретического анализа разработана опытно-практическая часть исследования, которая включает в себя 3 этапа: организационный этап, формирующий этап, оценочный этап.

На первом этапе нами была проанализирована нормативно-правовая документация: программа спортивной подготовки, годовой тренировочный план.

На втором этапе подобраны контрольно-педагогические испытания для выявления уровня развития ловкости, у подростков занимающихся баскетболом.

Разработан комплекс секционных занятий по баскетболу направленный развитие ловкости у подростков.

Оценочный этап включал в себя самоанализ мероприятия и разработку рекомендаций для занимающихся баскетболом, по проблеме исследования.

Таким образом, цель и задачи дипломной работы нашли свое отражение, как в теоретической, так и в опытно-практической части исследования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ахмеров Э.К. Спортивные и подвижные игры в школе. / Э.К. Ахмеров- Минск, 1995. - 98 с.
2. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов. – К.: Здоровья, 1998. – 144 с., ил.
3. Баскетбол / В.М.Корягин, В.Н.Мухин, В.А.Боженар, Р.С.Мозола. – К.: Высшая шк. Головное изд-во, 2005. – 232 с., 41 ил.
4. Баскетбол: игра и обучение: Сокр. пер. с англ. Л.С.Фейгина.– М.: Физкультура и спорт, 1996. – 280 с., ил.
5. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры. Под.ред. Ю.М. Портнова. — М., Физкультура и Спорт, 2004. – С. 26.
6. Белов А.С. Баскетбол. Броски по кольцу//Физкультура в школе.-1990.- №6,7-с.17-18.
7. Боген М.М. Обучение двигательным действиям: Учебное пособие для студентов, аспирантов, преподавателей институтов физической культуры. -М.: ГЦОЛИФК, 1981. -60с.
8. Вуден Д. Современный баскетбол: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 256 с., ил.
9. Кондрашин В.П., Корягин В.М. Тренировка баскетболистов высших разрядов. – Киев: Здоров’я, 1998. – 96 с., ил.
10. Корягин В. Еще раз о штрафном броске // Спортивные игры. – №10, 1995. – С.14-15

11.Корягин В.М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов: Учебник для вузов физического воспитания. – Львов: “Край”, 1998. – 191с.

12.Лях В.И., Тесты в физическом воспитании школьников. Изд. Москва 1998.-270 с.

13.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М., Физкультура и спорт. 2001. – С. 88.

14.Миняев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников / Б.Н. Миняев Б.М. Шиян.– М, :Физкультура и спорт, 1999.–210 с.

15.Скворцова, М.Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов: учебное пособие / М.Ю. Скворцова. – Кемерово, Изд- во ГУ КузГТУ, 2013. – 112с.

16. Степанов А.Н., Лебедев В.В Обучение технике баскетбола студентов специализирующихся по модулю «Баскетбол»: Учебно-методическое пособие. - Изд.Владимирского государственного университета,2015. –С 10 Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов.– М.: Физкультура и спорт, 1999. – 120 с., ил.

17. Тихонов А.М. Проблемы контроля и оценки в преподавании физкультуры в системе РО Д.Б. Эльконина - В.В. Давыдова / А.М. Тихонов, В.И. Чащухин, Ю.В. Чудинов // Развивающее обучение – путь к научно-гуманистической системе образования г. Перми / матер. 5-й город. науч.-практ. конф. – Пермь: ГКОН-ЗУУНЦ, 2001. – С 58-72.

18. Травин К.И. Баскетбол: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. – Изд. 2-е перераб. – М.: Физкультура и спорт, 2002.– 304 с., ил.

19. Федосеев В.В. На уроках баскетбола. Физкультура в школе, №2. 1999. – С. 17,142

20. Фолен В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта / В.П. Фолен, Н.А. Фомин. - М., 2010. - 68 с.

21. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов.- М., 2011. - 189 с.

22. Холодов Ж.К, Кузнецов В.С Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений.- 6-е изд., стереотипное. М.: Издательский центр «Академия». 2008.-С.130-137