

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)

(код и наименование направления подготовки)

Спортивный менеджмент

(направленность (профиль))

## **ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)**

на тему: «Организация учебно-тренировочных занятий по баскетболу со  
слабослышащими мальчиками 12-14 лет»

Студент

В.В. Классен

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Научный  
руководитель

к.пед.н., доцент, И.В. Лазунина

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти 2021

## Оглавление

|   |    |
|---|----|
| Введение .....  | 3  |
| Глава 1 Теоретические основы организации учебно-тренировочного процесса по баскетболу со слабослышащими мальчиками .....        | 7  |
| 1.1 Специфика организации педагогического процесса со слабослышащими детьми .....   | 7  |
| 1.2 Особенности физического развития детей 12-14 лет.....   | 18 |
| 1.3 Организация учебно-тренировочного процесса по баскетболу со слабослышащими детьми.....                                      | 22 |
| Глава 2 Задачи, методы и организация исследования.....  | 38 |
| 2.1 Задачи исследования .....   | 38 |
| 2.2 Методы исследования .....   | 38 |
| 2.3 Организация исследования .....  | 43 |
| Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение .....   | 46 |
| 3.1 Методика использования средств СФП для повышения уровня физической подготовленности баскетболистов с нарушением слуха.....  | 46 |
| 3.2 Влияние средств тренировочного плана на уровень развития физической подготовленности баскетболистов с нарушением слуха..... | 52 |
| 3.3 Результаты технической подготовки юных баскетболистов в ходе педагогического эксперимента.....                              | 61 |
| Заключение .....  | 67 |
| Список используемой литературы .....  | 70 |

## Введение

**Актуальность исследования.** Важное место в системе физического воспитания подрастающего поколения занимает игра баскетбол. Баскетбол любимая игра миллионов болельщиков по всему миру. Яркая интересная игра с непредсказуемым сюжетом на протяжении всего периода.

Она интересна коллективными действиями, здоровым спортивным соперничеством в ловкости, быстроте, силе, выносливости и точности. Кроме того, эта игра увлекательна часто меняющимися ситуациями спортивной борьбы, необходимостью действовать как самостоятельно, так и совместно с партнерами по команде, проявлением инициативы, решительности и смелости.

Портнов Ю.М. пишет: «для этого вида спорта характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановка, повороты, прыжки, ловля, бросок и ведение мяча. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, работы всех систем организма» [4].

Увлекательная борьба в постоянно изменяющихся условиях и мгновенное решение задач в конкретных ситуациях способствует воспитанию и проявлению настойчивости, находчивости, самообладания, решительности.

Как известно в физической подготовке баскетболистов с нарушением слуха играет определяющую роль развитие физических качеств. Большую роль в развитии физических качеств играет физическая подготовка: общая (ОФП), направленная на развитие основных двигательных качеств таких, как выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость, и специальная (СФП), включающая в себя развитие специальной выносливости и скоростно-силовых способностей.

Повышение уровня развития физических качеств у игроков с нарушением слуха является одной из основных задач подготовки мальчиков

как спортсменов, так как высокий уровень развития физических качеств является фундаментом для других видов подготовки.

В процессе спортивной тренировки необходимо руководствоваться принципами адекватности и оптимальности, реализация которых определяется конкретной и своевременной постановкой педагогических задач, рациональным планированием и оперативным контролем за состоянием спортсмена.

**Объектом исследования** выступает учебно-тренировочный процесс по баскетболу со слабослышащими мальчиками 12-14 лет.

**Предметом исследования** является особенности организации учебно-тренировочного процесса по баскетболу с использованием средств специальной физической подготовки у мальчиков с нарушением слуха.

**Цель исследования** - организация учебно-тренировочного процесса по баскетболу со слабослышащими мальчиками.

**Гипотеза исследования** предполагалось, что разработанная методика будет способствовать повышению уровню физической подготовленности юных баскетболистов с нарушением слуха и способствовать оптимизации соревновательной деятельности.

Проблема, цель, объект и предмет исследования определили следующие **задачи**:

- 1) Изучить организацию учебно-тренировочного процесса по баскетболу со слабослышащими мальчиками.
- 2) Разработать и апробировать методику использования средств специальной физической подготовки для повышения уровня физической подготовленности юных баскетболистов с нарушением слуха.
- 3) Изучить уровень физической подготовленности юных баскетболистов с нарушением слуха.

**Теоретико-методологическую основу** исследования составили:

- основы теории и методики физической культуры, авторов Гужаловский А.А., Кузнецов В.С., Шерстюк А.А. и др.;
- физическое воспитание детей с нарушением слуха, авторов Коржова А.А., Банкаина Н.Г., Боскис Р.М. и др.;
- физическая подготовка баскетболистов, авторов Яхонтов Е.Р., Устинова Т.А., Гомельский А.Я. и др.

Для решения поставленных задач в работе применялись такие **методы исследования** как: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, математическая статистическая обработка результатов исследования.

**Опытно-экспериментальная база исследования** - муниципальное бюджетное учреждение спорта Центр физической культуры и спорта городского округа Тольятти.

**Научная новизна исследования.** Проведенное исследование позволило экспериментально обосновать организацию учебно-тренировочного процесса, обеспечивающего занятия по баскетболу со слабослышащими мальчиками.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в аргументировании программы учебно-тренировочного процесса слабослышащих мальчиков, играющих в баскетбол с преимущественным развитием скоростно-силовых способностей, повышением уровня технической подготовки.

**Практическая значимость исследования:** примененная учебно-тренировочная программа занятий со слабослышащими мальчиками может применяться в учреждениях, где тренируются баскетбольные команды, а также для расширения знаний по теории и методике спортивной тренировки.

**Личное участие автора** в организации и проведении исследования состоит в изучении организации учебно-тренировочного процесса по баскетболу со слабослышащими мальчиками, разработке и апробации методики использования средств специальной физической подготовки для

повышения уровня физической подготовленности юных баскетболистов с нарушением слуха и изучении уровня физической подготовки.

**Апробация и внедрение результатов работы** велись в течение всего исследования. Его результаты докладывались на следующих конференциях:

- 1) IX Всероссийская научно-практическая конференция «Профессионально-личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры» (Тольятти, 22 ноября 2019 года).
- 2) Всероссийская студенческая научно-практическая междисциплинарная конференция (Тольятти, 5 декабря 2019 года).
- 3) X Международная научно-практической конференция «Профессионально-личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры» (Тольятти, 2020).
- 4) Научно-практическая конференция «Студенческие дни науки в ТГУ» по направлению/секции "Физическая культура. Спорт. Адаптивная физическая культура. Здоровье. Туризм" (Тольятти, 2020).

**На защиту выносятся следующие положения:**

- 1) Особенности организации учебно-тренировочного процесса по баскетболу со слабослышащими мальчиками 12-14 лет.
- 2) Методика использования средств специальной физической подготовки для повышения уровня физической подготовленности юных баскетболистов с нарушением слуха.

**Структура магистерской диссертации.** Работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 12 рисунков, 4 таблиц, списка используемой литературы. Основной текст работы изложен на 73 страницах.

# **Глава 1 Теоретические основы организации учебно-тренировочного процесса по баскетболу со слабослышащими мальчиками**

## **1.1 Специфика организации педагогического процесса со слабослышащими детьми**

Баскетбол в нашей стране имеет огромную популярность, особенно среди детей, подростков и юношей.

Махов С.Ю. отмечал, что «баскетбол – это командная игра с мячом, в которой игроки одной команды, передавая друг другу мяч руками или продвигаясь с ним, стремятся наибольшее количество раз забросить мяч в корзину команды противника. Одновременно игроки противоположной команды противодействуют этому, стремясь оставить свою корзину неприкосновенной и в то же время овладеть мячом для нападения на корзину противника» [3].

В продолжении автор пишет, что «Игра в баскетбол - весьма эффективное средство укрепления здоровья, физического развития и воспитания. Она способствует укреплению костно-мышечного аппарата, совершенствованию всех функций организма, а также развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия отличаются взаимопониманием и взаимодействием игроков, и независимо от того, что действия могут быть индивидуальными или групповыми, цель у игроков одна - командная победа. Баскетбол привлекает своей зрелищностью, обилием разнообразных технико-тактических приемов, эмоциональностью борьбы, коллективизмом. Это воспитывает у занимающихся такие необходимые качества, как дружба, коллективизм, дисциплинированность» [3].

Готовцев Е.В. отмечал, что: «в игре происходит постоянная борьба, которая осуществляется за счет естественных движений: бега, ходьбы, прыжков, метаний – сопровождающихся волевыми усилиями, оказывающих разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и

двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различными скоростями и напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма» [19].

Кузнецов В.С. писал, что: «постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую анализаторную деятельность человека и необходимостью выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовольствие. Все это делает баскетбол эффективным средством физического воспитания. Дети, приобретая определенные навыки, самостоятельно и сознательно могут осуществлять постоянное физическое совершенствование, сохраняя здоровье, жизнерадостность и трудоспособность.

Приемы и действия, с помощью которых ведется игра, позволяют начинать занятия с детьми 12-14 лет, используя для этого инвентарь и оборудование, соответствующее возрасту» [27].

Нестеровский Д.И. отмечал, что: «физическое воспитание в учреждениях общего образования (школа, гимназия, лицей) является неотъемлемой частью учебно-педагогического процесса, рационально содействуя воспитанию здоровых, физически развитых, социально активных личностей. Физическое воспитание служит задачей всестороннего развития детей. Ведь человек должен быть развит не только в умственном, но и в физическом отношении. И чем более гармонично будет развиваться человек, тем с большим успехом он будет решать стоящие перед ним задачи. Физическое воспитание играет огромную роль в укреплении здоровья детей. Под физическим воспитанием подразумевается система мероприятий, направленных на укрепление и развитие детского организма. Сюда относятся занятия физической культурой и спортом, создание необходимых санитарно-гигиенических условий для этого и ряд других мероприятий, способствующих охране и укреплению здоровья детей. Физическое воспитание связано с



умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и политехническим обучением» [37].

Дмитриев А.А.. пишет: «в России в настоящее время большое внимание уделяется людям с ограниченными возможностями. От своевременной и методически грамотной работы с ними зависит их полноценная интеграция в общество. Общеизвестно, что для достижения высокого результата в спорте необходим грамотно организованный тренировочный процесс на всех этапах подготовки. Начальная спортивная подготовка помимо прочего решает задачу привлечения юных баскетболистов к систематическим тренировкам. В наши дни растет количество детей с нарушением слуха, у которых помимо своего основного дефекта, обнаруживаются различные отклонения в состоянии здоровья. В России существует большое количество методик физического воспитания для детей, подростков, юношей и девушек с нарушением слуха. Доказано, что целенаправленное применение специально разработанных программ и методик коррекционно-педагогического воздействия с учетом отставания в развитии и смежных отклонений глухих и слабослышащих детей и подростков приводит к нивелированию проблем, связанных с потерей слуха и быстрой интеграции таких детей в коллектив. Часто у детей с ограниченными возможностями здоровья наблюдаются те или иные особенности развития личности. Такие дети обучаются в специализированных учебных заведениях, где режим двигательной активности более пассивен по сравнению с общеобразовательными школами, что негативно отражается на двигательной сфере слабослышащих» [21].

Боскис Р.М. отмечала: «физическое воспитание ребенка с недостатками слуха также является составной частью воспитания. При проведении мероприятий по физическому воспитанию глухих детей необходимо иметь в виду, что почти все они перенесли те или иные заболевания и в частности мозговые, вследствие чего имеют глухоту. Необходимо учитывать, что у этих детей основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в

целом и прежде всего задержкой в речевом развитии. Речь выступает как средство взаимосвязи людей с окружающим миром. Нарушение такой связи приводит к уменьшению объема получаемой информации, что сказывается на развитии всех познавательных процессов, и тем самым влияет в первую очередь на процесс овладения всеми видами двигательных навыков» [6].

В продолжении отмечается, что «Слабослышащим школьникам свойственны разнообразные нарушения в двигательной сфере, к наиболее характерным относятся:

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях, что особенно заметно при овладении навыком ходьбы у малышей, и проявляется в более старшем возрасте в виде шаркающей походки,
- относительная замедленность овладения двигательными навыками,
- трудность сохранения статистического и динамического равновесия,
- относительно низкий уровень развития ориентировки в пространстве,
- замедленная скорость выполнения отдельных движений, всего темпа деятельности в целом по сравнению со слышащими детьми,
- утрата слуха отражается и на уровне развития физических качеств, в частности, развития силы» [24].

Гоголева Л.В. пишет, что «особенности моторики слабослышащих порождаются целым комплексом причин, одной из которых являются нарушения функций отдельных систем организма. Отсутствие хорошего слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям, в частности игре в баскетбол. Важно в процессе обучения и воспитания учитывать и степень глухоты. Поэтому в работе со слабослышащими школьниками особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи. Кроме того, основным принципом работы с детьми с нарушениями слуха является

постоянное их пребывание в речевой среде» [17].

Основными задачами на каждом занятии, по мнению Герасимова К.А. являются: «получение знаний в области баскетбола и усвоение правил игры, развитие самодисциплины и самоконтроля, развитие волевых качеств, укрепление здоровья и закаливание организма, воспитание патриотизма и трудолюбия, воспитание чувства коллективизма, чувства личной ответственности, профилактика вредных привычек, приобретение навыков контроля состояния здоровья. Развитие физических качеств обязательное условие для каждого занятия, способствующее повышению двигательной подготовленности детей» [8].

Гилевич П.М. пишет: «главное в работе с детьми, имеющими нарушения в развитии, чтобы занятия вызывали интерес, были эмоциональными, носили игровой характер. Регулярные занятия детей и подростков баскетболом – активная форма подготовки к требованиям социально-трудовой жизни, современного общества. Кроме того, баскетбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды, что формирует у обучающегося умения и навыки оптимального участия в коллективной работе» [16].

Яхонтов Е.Р. утверждал, что: «специфика двигательной деятельности игры в баскетбол способствует рациональному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, увеличению подвижности суставов, укреплению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие реакции выбора, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость)» [41].

Также автор отмечает, что «Помимо этого, занятия баскетболом способствуют не только физическому развитию, но и обеспечивают положительное воздействие на соматическую и нервную систему ребенка, на

его моторику как биологическую предпосылку и основу психического развития и роста. Одновременно оказывается корректирующее воздействие на познавательную деятельность, вовлекая его умственные силы на выполнение тех или иных действий, которые предстоит выполнять. Специфической особенностью работы спортивной секции в коррекционной школе является то, что она направлена не столько на достижение детьми высоких спортивных показателей, сколько на всестороннее физическое развитие и коррекцию имеющихся дефектов» [41].

Таким образом, «построение правильного и рационального двигательного режима, ориентированного на коррекцию физического развития и физической подготовленности учащихся, является крайне важной задачей. Занятия в спортивных секциях способствуют формированию активной жизненной позиции, физическому развитию, что создает условия детям с нарушением слуха достойно адаптироваться в социальном обществе и развиваться» [45].

Шерстюк А.А. говорит: «спортивно-игровая деятельность в баскетболе отличается высоким уровнем исполнения она требует высокого уровня развития физически значимых качеств, высоких технико-тактических навыков» [40].

Известно, что занятия баскетболом предъявляют серьезные требования к функциональному состоянию организма. Нагрузки у игроков весьма велики, поэтому понятны требования к индивидуальным качествам занимающихся. Среди всех физических способностей спортсменов-игровиков наиболее востребованными считаются скоростно-силовые.

Под скоростно-силовыми способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, с максимальным усилием. Это понятие объединяет такие свойства организма человека, которые обуславливают возможность проявления предельных и околопредельных

усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений.

Лях В.И пишет.: «различают следующие виды скоростно-силовых способностей: быстрота реакции, скорость одиночного движения, сила движений. Их принято считать элементарными видами (формами) проявления скоростно-силовых способностей. К скоростно-силовым способностям относят также быстроту выполнения двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную силу и способность длительно поддерживать ее» [32].

Лях В.И также отмечает, что «система учебно-тренировочного процесса представляет собой совокупность знаний по построению и организации тренировки и соревнований, управлению процессом подготовки и ее реализации в практической деятельности» [32].

Работа со слабослышащими детьми, пишет Коржова А.А.: «должна иметь инновационный характер и быть направлена на принципиальные изменения организационной структуры баскетбольной подготовки, на поиск принципиально новых методических подходов к процессу тренировочной деятельности.

Ведущие методические линии тренировочного процесса:

- непрерывность. Работа над совершенствованием физических качеств на всех этапах и во всех периодах годичного цикла;
- индивидуальная вариативность. Совершенствование ведущих компонентов техники – «коронных» приемов в направлении расширения их многообразия с учетом индивидуальных морфологических и психофизиологических особенностей спортсменов;
- адекватность. Выбор тактических построений, максимально полно соответствующий особенностям ведения игры;

- интенсивность. Интенсификация тренировочно-соревновательной деятельности, позволяющая повысить плотность, активность и эффективность игровых действий» [15].

Немаловажное значение в программах физической подготовки имеют спортивные секции. Они являются одним из важных средств разностороннего развития личности, в том числе физического воспитания. Во время занятий задействованы все главные виды движений: ходьба, бег, прыжки, метание, преодоление препятствий. Если занятия проводить правильно, то они будут способствовать формированию внимательности, сообразительности, развитию ловкости, быстроты, выносливости, а также воспитанию дружбы и товарищества.

Учебно-тренировочные занятия по баскетболу со слабослышащими детьми – специально организованный педагогический процесс, направленный на достижение спортивных результатов.

Горская Л.Ю. пишет: «единство обучения и воспитания должно обеспечить всестороннюю физическую, техническую, тактическую и морально-волевую подготовку спортсмена. Такая подготовка возможна лишь в том случае, если занимающиеся хорошо понимают игру, сознательно и активно относятся к процессу обучения. Занимающиеся должны осознать необходимость разносторонней спортивной подготовки как основы дальнейшего спортивного совершенствования» [18].

Карлюк Т.В. говорит: «при изучении техники необходимо глубоко осмысливать механизмы и закономерности, лежащие в основе движений, чтобы выполнять их с минимальной затратой энергии, максимально быстро и точно. Очень важно понимать назначение приемов в игре и уметь выбирать подходящие приемы для решения конкретных задач, возникших в ходе игры. Надо воспитывать тактическое мышление игроков» [34].

Эффективное использование физической, технической и тактической подготовки возможно при наличии соответствующих морально-волевых качеств.

Необходимо, чтобы процесс обучения со слабослышащими детьми был плановым и систематическим. Материал, подобранный для занятий в соответствии с задачами обучения, должен соответствовать подготовленности и возрастным особенностям занимающихся.

Успех процесса обучения и воспитания слабослышащих детей во многом зависят от мастерства педагога, его владения методикой преподавания, требовательности к себе и занимающимся.

Физическая подготовленность слабослышащих детей делится на два вида: общая и специальная. Под общей физической подготовленностью подразумевают способность долго осуществлять работу в умеренной интенсивности. Если спортсмен может долго работать в умеренном темпе в течение длительного времени, он может сохранить этот темп в другой задаче. Возможности аэробной системы энергоснабжения являются основным компонентом общей физической подготовленности, а также функциональной и биомеханической экономией.

Значительную роль в спортивном развитии играет общая физическая подготовленность в оптимизации жизнедеятельности, она является важным элементом физического здоровья, а также предпосылкой для формирования специальной физической подготовленности.

Специальная физическая подготовленность - это физическая подготовленность в конкретном виде физической деятельности. Она классифицируется:

- по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача,
- по признакам двигательной активности, в условиях которой решается двигательная задача.

Специальная физическая подготовка помогает воспитанию главных качеств баскетболиста - ловкости, быстроты, выносливости, силы, скоростной выносливости, точности в условиях, близких к специфической деятельности баскетболистов, прыгучести.

Способность продолжительное время осуществлять силовую работу без уменьшения эффективности называется силовая физическая подготовленность. По биомеханическому признаку двигательная деятельность может быть смешанной, ациклической и циклической.

Для развития физической подготовленности у слабослышащих детей можно применять различные упражнения с отягощениями, производимые методом повторных усилий с повторным преодолением непределённого сопротивления до значительного утомления или «до отказа», а также методом круговой тренировки. Если стремятся развивать физическую подготовленность к силовой работе в статическом режиме работы мышц, пользуются методом статических усилий. Выбирают упражнения с учетом оптимального угла в том или ином суставе, при котором в специализируемом упражнении развивается максимум усилий.

Физическая подготовленность слабослышащих детей находится в прямой зависимости от функциональных возможностей нервно-мышечного аппарата, скорости расхода ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей.

Также на проявление физической подготовленности влияют и личностно-психические факторы, особенно в трудных ситуациях. К этим факторам относится мотивация на достижение наивысших результатов, установки на длительный тренировочный процесс, а также такие волевые качества, как выдержка, настойчивость, целеустремленность, умение переживать неблагоприятные сдвиги во внутренней среде организма, осуществлять работу через «не могу».

Двигательная подготовленность – главная часть способности спортсмена к получению наивысшего результата, а её развитие – одна из основных задач учебно-тренировочного процесса. Основным методом выявления уровня физической подготовленности, является тестирование. В основе тестирования лежит получение в короткие сроки информации о



самочувствии спортсмена, уровне развития физических качеств, качества выполняемых упражнений, проведение анализа, как меняется уровень физической подготовки спортсменов.

На этом этапе проведения контроля над уровнем физической готовности занимающихся, лучше всего использовать подобранные тесты. Тест - испытание, которое используется при выявлении умения и состояния человека.

Начальный этап подготовки слабослышащих баскетболистов является основным в формировании технических навыков и отличается особой сложностью и трудностью работы. Это объясняется, во-первых, особенностями контингента занимающихся и, во-вторых, многообразием педагогических задач, которые необходимо решать с особой тщательностью. К педагогу, организующему работу со слабослышащими детьми, предъявляются самые высокие требования. Для него обязательно не только знать содержание и специальные методы преподавания баскетбола, но и разбираться и понимать специфику педагогического процесса, обусловленного особенностями слабослышащих детей.

Коровина К.Г. отмечала, что: «подготовка слабослышащих баскетболистов представляет собой учебно-тренировочный процесс, конечной целью которого является приобретение основных знаний, умений и навыков, воспитания физических и психических качеств, необходимых для игры в баскетбол и участия в соревнованиях. В результате тренировочных занятий дети должны приобрести специальную игровую ловкость, представляющую собой сочетание специальных двигательных, моторных и интеллектуальных качеств. Следовательно, достижение этой цели возможно только при организации учебного процесса, когда развитие двигательных качеств, овладение игровыми приемами органически сочетается с целенаправленным воспитанием личности ребенка» [29].

Банкина Н.Г. писала: «важно учитывать, что каждый слабослышащий ребенок обладает потенциальными возможностями для овладения комплексом

специальных качеств и навыков игры в баскетбол. Однако темпы роста, динамика совершенствования всегда индивидуальны. Поэтому одна из важнейших обязанностей педагога заключается в выявлении индивидуальных возможностей каждого ученика и нахождении оптимальных для данной категории занимающихся средств совершенствования.

Подготовка детей, занимающихся баскетболом, должна представлять собой хорошо продуманную систему, в которой количественные и качественные характеристики соответствовали бы особенностям возрастного развития и общим задачам физического воспитания. Правильный выбор средств и методов подготовки – решающие условия эффективности избранной системы подготовки спортсменов» [2].

## **1.2 Особенности физического развития детей 12-14 лет**

Для правильной организации занятий баскетболом необходимо владеть знаниями об анатомо-физиологических особенностях детей школьного возраста. Если педагог будет владеть этими знаниями, он сможет грамотно построить учебно-тренировочный процесс

При планировании учебно-тренировочного процесса следует помнить, что для правильного и гармоничного развития организма детей огромное значение имеет нагрузка, которую педагог дает на тренировках. Иными словами, можно сказать, что нагрузка должна соответствовать возрасту и полу занимающихся. К примеру, если давать чрезмерную нагрузку, это приведет к перегрузке организма. На школьников в период полового созревания могут негативно повлиять нагрузки игрового характера. Это связано с тем, что при выполнении игровых упражнений организм будет находиться в состоянии повышенной эмоциональной возбудимости. В таком состоянии дети перестают чувствовать усталость, а организм начинает переутомляться и в результате наступает перетренированность. У детей в данном возрасте отмечается быстрый рост костно-связочного аппарата и развитие сердечно-

сосудистой системы, при планировании нагрузки необходимо учитывать эти особенности.

В возрасте 12-14 лет у детей происходит набор веса. Развитие мышц и скелета происходит неравномерно. Необходимо учитывать, что при непропорциональном развитии мышц может нарушиться подвижность в суставах, что впоследствии приведет к трудностям в освоении технических приемов. К примеру, будет маленькая амплитуда движений при бросках.

Тренеру по баскетболу следует помнить, что у детей в этом возрасте процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, поэтому надо подбирать нагрузку осторожно, так как дети могут не заметить, что устали. При занятиях физическими упражнениями в организме происходят значительные изменения в работе функций организма. Особенно это ощущается в данном возрасте, потому что происходит увеличение реактивности организма, а это ведет к быстрому утомлению.

Организм подростков в возрасте 12-14 лет подвержен бурным реакциям на эмоциональные воздействия. Ярким примером может служить предстартовое состояние на соревнованиях. В этом состоянии у подростков в значительной мере увеличивается частота сердечных сокращений и артериальное давление. Также в этом возрасте обменные процессы в организме проходят более интенсивно, нежели во взрослом возрасте. Это связано с тем, что происходит рост организма, а размер тела зачастую не соответствует весу тела. При занятии одним и тем же упражнением у ребенка обмен веществ будет выше, чем у взрослого человека. Это связано с тем, что у детей возбудимость нервной системы и реактивность организма выше.

Факторы наследственности и среды. Физическая подготовленность значительно находится в зависимости от наследственных факторов (коэффициент наследственности от 0,4 до 0,8). Генетический фактор значительно влияет на развитие анаэробных способностей организма.

Развитие физической подготовленности происходит от дошкольного возраста до 30 лет (а к нагрузкам умеренной интенсивности и выше). Наиболее интенсивный прирост наблюдается с 13 до 20 лет. Одной из главных

задач воспитания физической подготовленности у детей школьного возраста заключается в формировании условий для неуклонного роста общей физической подготовки при помощи всевозможных видов двигательной деятельности, предусмотренных для освоения в обязательных программах физического воспитания.

Немаловажное значение для роста и гармоничного развития детей имеет культура питания. Питание должно быть правильно организовано и соответствовать норме БЖУ (белки, жиры и углеводы). Дети, которые занимаются спортом, должны потреблять больше питательных веществ, чем не тренированные дети. При соблюдении правильного питания обменные процессы в организме детей будут протекать быстрее.

При планировании нагрузки педагог должен учитывать, что развитие ССС в данном возрасте происходит неравномерно. К примеру, до одиннадцати лет размеры сердца ребенка немного отстают от всего организма. После одиннадцати лет размеры сердца увеличиваются более интенсивно чем весь организм. Только после восемнадцати лет сердце и организм развиваются наравне.

К четырнадцати годам у детей количество крови относительно веса составляет девять процентов, для сравнения у взрослого человека примерно семь-восемь процентов. Частота сердечных сокращений детей намного выше, чем у взрослого человека, но ударный объем сердца у взрослого человека больше, нежели чем у подростков. Если систематически тренироваться сердечная мышца будет расти, адаптироваться к физическим нагрузкам и быть более работоспособной.

У детей 12-14 лет в период полового созревания происходят изменения в функциях желез внутренней секреции. Функции увеличиваются, что приводит к увеличению роста организма. В данный возрастной период увеличивается работоспособность, повышается рост и вес, увеличиваются показатели физического развития.

С увеличением роста тела повышается потребность в кислороде, что влияет на развитие грудной клетки и ведет к увеличению ЖЕЛ. Частота

дыхания напрямую зависит от возраста, к примеру, у ребенка в возрасте пяти лет частота вдохов составляет двадцать шесть вдохов за минуту, а уже в возрасте четырнадцати лет она сокращается до двадцати вдохов в минуту. Уменьшение количества вдохов с возрастом связано с тем, что размеры легких увеличиваются и благодаря этому можно вдыхать большее количество воздуха. Минутный объем дыхания у детей в возрасте четырнадцати лет на один килограмм веса составляет сто десять – сто тридцать миллилитров, когда у взрослого человека примерно восемьдесят-сто миллилитров. Дыхательный аппарат в это возрасте еще не совершенный. К примеру, объемная вентиляция легких в четырнадцать лет всего сорок пять литров в минуту.

Большое значение для развития дыхательной системы имеет физическая культура. Педагог должен контролировать процесс развития грудной клетки, увеличение ее подвижности, на развитие дыхательных мышц. Педагогу необходимо научить детей правильному дыханию. Научить их дышать разными способами, грудным и диафрагмальным дыханием. При этом необходимо брать в учет, что помимо развития дыхательной системы, также происходит развитие всех остальных систем организма ребенка. Поэтому надо подбирать такие средства и методы, которые не будут причинять вред развитию других систем.

В возрасте 12-14 лет у детей отмечается повышение мышечной массы и развитие нервно-мышечного аппарата. Также в этом возрасте создаются предпосылки для развития силы. Однако педагогу необходимо аккуратно давать силовые нагрузки, так как в данном возрастном периоде сила только начинает развиваться.

Согласно мнению исследований Theunissen S., Rieffe, C.: «индивидуальный подход предполагает знание индивидуальности, то есть того особенного, что отличает одного человека от другого. Индивидуальный подход определяется как деятельность тренера, предполагающая «временное» изменение ближайших целей, относительно методов и организационных форм учебно-воспитательной работы, с учётом индивидуальных особенностей личности ученика для реализации наиболее

успешного развития её социальной типичности и индивидуального своеобразия» [46].

По мнению Айзмана Р.И.: «индивидуальные различия, связанные с возрастом, степенью физической подготовленности, уровнем технического совершенства, требуют своего отражения в тренировочном процессе» [1].

Высокий уровень тренированности может реализовать только спортсмен, обладающий высокоэкономичной и рациональной техникой. Каждое движение должно быть направлено строго вперед. Юный спортсмен следит за правильной техникой. Из тактических соображений большое значение придается развитию периферического зрения юного баскетболиста, то есть, умению не поворачивая головы, видеть, что делается по бокам и даже позади игрока. Это поможет избежать опасности оказаться в тактически неблагоприятном положении.

Можно сказать, что детский организм обладает вполне сформированными физиологическими механизмами, как к меняющимся условиям внешней среды, так и к физическим нагрузкам.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что спортом заниматься нужно систематически, так как спорт благоприятно влияет на развитие организма. При этом в подростковом возрасте необходимо тщательно осуществлять медицинский контроль, так как происходит интенсивное развитие детского организма.

### **1.3 Организация учебно-тренировочного процесса по баскетболу со слабослышащими детьми**

В последние десятилетия значение физической культуры особенно возросло. Известно, что движение являются основным стимулятором жизнедеятельности организма человека. Физические упражнения не только повышают общий тонус, но и активируют защитные силы организма.

Добиться успеха на соревнованиях в настоящее время можно при рациональном построении тренировок, учитывающих персональные качества спортсменов, непрерывном мониторинге их физического состояния и своевременной коррекции планов тренировок, микроциклов, этапов.

Тренер должен правильно планировать весь тренировочный процесс подготовки своей команды для этого в арсенале его знаний должна быть прочная методическая основа, практический опыт, умение анализировать свою работу и работу своих коллег по цеху, а также знания психологии.

Главным является то, что тренер должен постоянно искать новые и улучшать старые средства и методы подготовки баскетболистов для более качественной реализации ими тактических решений на спортивной площадке во время игры. Поэтому при подготовке команды тренером учитываются технические, тактические, технико-тактические, физические, психологические, теоретические компоненты тренировочного процесса. Плюс обязательный учёт тренером индивидуальных особенностей и возможностей игроков своей команды.

Тренерский труд по-своему сложен, часто работа ведётся под сильным психологическим давлением. Квалифицированный тренер должен правильно планировать весь тренировочный процесс подготовки своей команды для этого в арсенале его знаний должна быть прочная методическая основа, практический опыт, умение анализировать свою работу и работу своих коллег по цеху. Главным является то, что тренер должен постоянно искать новые и улучшать старые средства и методы подготовки баскетболистов для более качественной реализации ими тактических решений на площадке во время соревнований.

При подготовке команды к соревнованиям тренером учитываются технические, тактические, технико-тактические, физические, психологические, теоретические компоненты тренировочного процесса. Плюс обязательный учёт тренером индивидуальных особенностей и возможностей игроков своей команды. Огромное значение приобретает поиск оптимального

соотношения всех компонентов тренировочного процесса, его постоянный анализ и возможная корректировка по ходу подготовки команды к сезону в независимости от периода или этапа подготовки. Практический опыт работы позволяет квалифицированному тренеру подбирать именно те средства и методы для тренировочного процесса команды, которые, по его мнению, оптимально подходят для эффективной реализации в ходе официальных соревнований.

Планирование тренером всего тренировочного процесса, как отдельного игрока, так и команды в целом, играет огромное значение. Главной задачей планирования тренировочного процесса баскетбольной команды является её максимальная готовность к началу первого матча и дальнейшее поддержание функционального состояния игроков (умение тренера регулировать периоды восстановления после игр и нагрузки между ними), сохранение и приумножение их тактической и технической обучаемости, отслеживание психологического состояния игроков и т.д.

При планировании учебно-тренировочного процесса следует помнить, что для правильного и гармоничного развития организма детей огромное значение имеет нагрузка, которую педагог дает на тренировках. Иными словами, можно сказать, что нагрузка должна соответствовать возрасту и полу занимающихся. К примеру, если давать чрезмерную нагрузку, это приведет к перегрузке организма.

На школьников в период полового созревания могут негативно повлиять нагрузки игрового характера. Это связано с тем, что при выполнении игровых упражнений организм будет находиться в состоянии повышенной эмоциональной возбудимости. В таком состоянии дети перестают чувствовать усталость, а организм начинает переутомляться и в результате наступает перетренированность. У детей в данном возрасте отмечается быстрый рост костно-связочного аппарата и развитие сердечно-сосудистой системы, при планировании нагрузки необходимо учитывать эти особенности.

Не беря во внимание такие компоненты подготовки как физическая,



психологическая и теоретическая, которые весьма важные и значительные виды подготовки, огромное значение имеют техническая и тактическая подготовка баскетболистов, а также существует тесная взаимосвязь этих двух аспектов подготовки, как отдельного игрока, так и баскетбольной команды в целом к официальным матчам. Проще говоря, без хорошего индивидуального мастерства тяжело наладить тактическую взаимосвязь в групповых и командных взаимодействиях при обороне и атаке, но самое главное в переходных фазах игры, это моменты игры, когда необходимо игрокам переключаться с оборонительных действий на атакующие и наоборот.

Переходные фазы игры одно из тяжело тренируемых компонентов игры, но именно на эти фазы обращают внимание тренера, где при удачных действиях команды, виден её класс, а также техническое и тактическое мастерство отдельных игроков и всей команды.

Формирование мотивации к совершенствованию и достижению высоких результатов у молодых спортсменов, является задачей первостепенной важности.

Успешность организации и управление учебно-тренировочным процессом баскетболистов на различных этапах тренировки зависит от множества факторов, главными среди которых являются: индивидуальный подход, характер межличностных отношений, взаимодействие с педагогом и т.д.

Учебно-тренировочный процесс является важным результирующим показателем в подготовительном этапе, а также на этапе подготовки к соревнованиям. Многолетняя подготовка юного баскетболиста включает в себя несколько этапов, одним из которых является этап начальной спортивной тренировки. На этом этапе подготовки закладываются возможности спортсмена к достижению высоких спортивных результатов и формируются способности к перенесению организмом больших соревновательных нагрузок. В связи с этим, особую актуальность приобретает вопрос о наиболее оптимальных и эффективных средствах подготовки юных спортсменов.

Возможно, наиболее успешным решением этой задачи является применение более разнообразных педагогических технологий в учебно-тренировочном процессе. Правильная организация учебно-тренировочного процесса при подготовке юных баскетболистов способствует достижению максимальных спортивных результатов.

Огромное значение приобретает поиск оптимального соотношения всех компонентов учебно-тренировочного процесса, его постоянный анализ и возможная корректировка по ходу подготовки команды. Практический опыт работы позволяет тренеру подбирать именно те средства и методы для учебно-тренировочного процесса команды, которые, по его мнению, оптимально подходят для эффективной игры и реализации в ходе официальных соревнований.

При планировании тренером всего учебно-тренировочного процесса огромное значение имеет подготовка как отдельного игрока, так и команды в целом. Главной задачей планирования учебно-тренировочного процесса в создании баскетбольной команды является её максимальная подготовленность к соревнованиям и дальнейшее поддержание функционального состояния всех игроков (умение тренера регулировать периоды восстановления после игр и нагрузки между матчами), сохранение и приумножение их тактической и технической обучаемости, отслеживание психологического состояния игроков и т.д.

По мнению Гомельского А.Я.: «разучивание нового осуществляется посредством методов показа, объяснения и упражнения. С помощью первых двух методов у занимающихся создается представление о изучаемом движении. В дальнейшем эти представления уточняются и закрепляются в процессе упражнений. Это не исключает возможности повторного объяснения и показа закрепляемого материала.

Основной метод обучения – метод показа. Внимание детей преимущественно не произвольное, поэтому нельзя прибегать к частым и

длительным объяснениям. Показ должен быть таким, чтобы хорошо запоминались главные части упражнения» [11].

Гомельский А.Я. пишет: «обучение баскетболу строится на основе педагогических принципов сознательности и активности, наглядности, систематичности, доступности и индивидуальности, прочности. Помимо того, необходимо учитывать специфические принципы тренировки: направленность к высшим достижениям; единство специальной и всесторонней подготовки; непрерывность тренировочного процесса; постепенное и максимальное увеличение нагрузок; волнообразное изменение нагрузок; цикличность тренировочного процесса.

Принцип сознательности и активности предписывает руководствоваться следующими основными положениями:

- формировать у обучаемых осмысливаемое отношение и устойчивый интерес;
- стимулировать самоанализ и рациональное использование сил при выполнении упражнений;
- воспитывать инициативность, самостоятельность и творческое отношение к заданиям;
- формировать простейшие методические умения, умения корректировать свои действия во время обучения двигательным действиям;
- стимулировать активность на основе заинтересованности посредством подбора увлекательного материала [12].

По данным литературы, «Принцип наглядности. Наглядность – создание в процессе обучения зрительных, слуховых, мышечных ощущений, формирование у обучаемых более плотного и точного чувственного образа (техники, тактики, физических способностей).

Принцип систематичности:

- непрерывность и преемственность процесса обучения, чередование нагрузки и отдыха,
- повторяемость и вариативность,
- последовательность занятий, средств, методов.

Принцип постепенности:

- необходимо регулярно обновлять задания с общей тенденцией увеличения нагрузок.
- усложнять задания и формы повышения нагрузки (избегать однообразия)» [14].

Гомельский А.Я. утверждает: «направленность к высшим достижениям.: этот принцип стимулирует поиск наиболее эффективных средств и методов, углубленную специализацию, круглогодичную и многолетнюю работу.

Единство общей и специальной подготовки. Общая подготовка предшествует углубленной спортивной специализации и сопутствует ей на протяжении многолетних занятий.

Непрерывность тренировочного процесса. Этот принцип предполагает многолетнюю и круглогодичную тренировку при регулярности занятий на протяжении всего периода активных занятий спортом. Количество тренировочных занятий, их содержание, характер нагрузки должны обеспечивать рост мастерства спортсменов» [13].

В продолжении автор пишет, что «Постепенное и максимальное увеличение нагрузок. Этот принцип обусловлен необходимостью готовить спортсменов к предельной мобилизации сил во время соревнований. В процессе тренировочных занятий постепенно усложняют задания на протяжении года и ряда лет, систематически используя предельные нагрузки.

Волнообразное изменение нагрузки. Волнообразный характер нагрузок основан на закономерностях утомления и восстановления, требующих

чередования нагрузок и отдыха, изменения величин и характера нагрузок в малых, средних и больших циклах тренировки» [13].

В литературе также отмечается, что «Цикличность тренировочного процесса. Этот принцип заключается в систематическом повторении относительно законченных структурных его единиц: тренировочных заданий и занятий малых, средних и больших циклов.

Постепенно занимающиеся приобретают умение применять изучаемые элементы в реальных условиях игры, изученные приемы автоматизируются и достигают высокого уровня совершенства. Это позволяет переключить внимание и характер игровой деятельности, добиваясь проявления творчества и изобретательности от каждого занимающегося» [5].

Предсоревновательный этап подготовки - это последний временной отрезок, чтобы придать законченность всему тренировочному периоду подготовки игроков к сезону. Это итог всей тренировочной работы по закладке функционального фундамента на сезон, технического совершенства, теоретических знаний, тактической выучки и психологического настроя, которые будут использованы баскетболистами на протяжении всего соревновательного периода.

Чтобы достичь максимального результата на соревнованиях, нужно придерживаться определенных правил планирования и построения тренировки. В соревновательном периоде недельный микроцикл тренировки строится таким образом, чтобы в нем были лишь два наибольших подъема нагрузки. Они должны совпадать с предполагаемыми днями соревнований. Накануне дня соревнований проводится обычная разминка или облегченная тренировка. Перед этим - день отдыха.

Планируя какую-либо определенную тактику, следует исходить, прежде всего, из задач, решаемых в данном конкретном соревновании. Можно выделить четыре основные тактические задачи, решаемые спортсменами на соревнованиях:

- 1) показать высший возможный для данного момента результат,

- 2) выиграть игру,
- 3) выиграть игру и одновременно показать лучший результат,
- 4) показать оптимальный результат, достаточный для выхода в финал.

Выступление в соревнованиях по баскетболу предусматривает предварительное развитие физических качеств, овладение важными двигательными умениями, такими как бег, прыжки и метание. Только в таких случаях, появляется возможность овладеть техникой и тактикой игры и результативно применять их в соревнованиях.

Возникновение мотива происходит, когда человек соотносит свои потребности с возможностью их осуществления, с конкретной деятельностью. Такое заключение особенно важно иметь ввиду при подготовке спортсменов и планировании их соревновательных целей.

Ли Роуз, анализируя особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности, доказывает, что важными моментами в процессе достижения состояния готовности являются мотивация и самооценка молодых спортсменов, именно это влияет на успешность тренировок в период перед соревнованиями [31].

Первое место в скоростно-силовой подготовке в учебно-тренировочном процессе, баскетбола отдается подвижным играм, эстафетам с огромным набором движений бегового, прыжкового и метательного характера. Бег спиной и боком (правым, левым) вперед. Рывки из разных исходных положений (стоя лицом, боком и спиной в направлении бега). Стартовые рывки с места. Повторный бег и рывки на максимальной скорости, постепенно удлиняя отрезки от 5 до 25 м. Стартовые рывки по зрительному и звуковому сигналу в различных направлениях: без мяча, за мячом, вдогонку партнеру и в соревновании с ним за овладение мячом. Рывки из трудных исходных положений навстречу летящему мячу и к ориентирам. Бег с быстрой сменой направления (вправо-влево, вперед-назад и в промежуточных направлениях). Беговые упражнения, развивающие быстроту, реакцию на мяч, на действие партнера, на данную ситуацию.

Прыжки с места толчком двумя ногами с доставанием высоко подвешенного мяча (края сетки, щита, кольца) одной и двумя руками; то же в движении толчком одной ногой (правой, левой). Прыжки на максимальную высоту, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и доставанием предметов, рывками и бегом к ориентирам.

При выборе средств скоростно-силовой подготовки выбор отдается движениям, похожим по смыслу и условиям выполнения с игровыми двигательными умениями. На короткие отрезки (10-15 м) с прыжком вверх толчком одной и двумя ногами. Виды прыжков с последующим рывком на короткое расстояние вправо, вперед, назад и в промежуточных направлениях. Рывки в паре с остановкой, поворотами, передачей мяча по ориентирам и в соревновании с партнером.

Добиться успеха на соревнованиях в настоящее время можно при рациональном построении тренировок, учитывающих персональные качества спортсменов, непрерывном мониторинге их физического состояния и своевременной коррекции планов тренировок, микроциклов, этапов.

Чтобы физические нагрузки были адекватны индивидуальным особенностям организма, необходимо четко представлять физиологическую основу их влияния.

Выносливость – это способность организма противостоять утомлению. Выносливость необходима баскетболистам для того, чтобы выдерживать длительные нагрузки, не снижая интенсивности игры. Для развития общей выносливости применяют длительный бег от 40 минут, прыжки на скакалке, плавание. Выносливость необходима всем спортсменам не только для участия в соревнованиях, но и для выполнения большого объема тренировочной нагрузки.

Важность проблемы совершенствования выносливости юных баскетболистов связана с тем, что воспитание выносливости, прежде всего, должно способствовать укреплению и развитию функциональных систем организма спортсменов.

Основными средствами тренировки общей выносливости можно считать следующие:

- 1) Легкоатлетический бег, кросс – важнейшее средство разносторонней физической подготовки. Диапазон его применения чрезвычайно широк. В нашей работе принимаем равномерный кроссовый бег, который вкупе со специальными упражнениями способствует повышению работоспособности и более продуктивному развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- 2) Велотренажер или велосипед. Этот вид тренировки используется в подготовительный период и способствует развитию силы и силовой выносливости мышц разгибателей нижних конечностей.

В процессе воспитания общей выносливости большое внимание следует уделять круговому методу тренировки, который позволяет эффективно развивать и другие физические качества, а также обеспечивает высокую плотность и эмоциональность занятия. Круговой метод тренировки целесообразно сочетать с легкоатлетическим бегом в различных вариантах, особенно в игровой и соревновательной формах. Это даст возможность выполнить значительную по объему тренировочную нагрузку, что, в свою очередь, способствует повышению уровня физической подготовленности занимающихся. Круговой метод тренировки используется с учетом индивидуальных возможностей детей. Тренеру следует определить максимально возможное число повторений для каждого занимающегося и после этого постепенно увеличивать тренировочную нагрузку, доводя ее до 75-80 % от максимально возможного числа повторений.

Об уровне общей выносливости у детей и подростков можно судить по метражу дистанции, которую способен пробежать юный спортсмен с постоянной скоростью, равной 60 % от его максимальной длины, или же по времени преодоления дистанции 3000м.

Формирование двигательных навыков – важная задача процесса обучения. Ее решают посредством специальных методов обучения:



Наглядные методы: показ упражнений, демонстрация учебных пособий, просмотр учебных и официальных соревнований, видеофильмов, упражнений со специальными заданиями.

Словесные методы: рассказ, объяснение, подсказка, замечание, беседа, лекция, доклад.

Практические методы: метод упражнений и его варианты, первоначальное разучивание приемов в целом или по частям, игровой метод, метод соревнований, учебных игр.

Выделяют следующие факторы, которые влияют на спортивные достижения.

Первым выделяется так называемая профессионализация подготовки, куда входит финансирование, наличие и оснащение (инвентарь и техника) спортивных площадок. Сюда же относится и отношение тренерского состава и спортсменов к решению тех задач, которые позволят достичь высокого результата.

Вторым фактором является технический результат, отвечающий за конкурентоспособность. Доскональный анализ условий, в которых будут проходить соревнования на определенной площадке.

Третий фактор – это индивидуальный подход, учитывающий возможности каждого спортсмена при составлении плана подготовки, не допуск перегрузок и восстановление после тренировок. Учет самых сильных и слабых сторон подготовленности каждого спортсмена в отдельности.

После окончания соревновательных игр сразу же начинается работа по отбору спортсменов и подготовке к следующим играм. В этот период основное внимание уделяется тренировке самых сильных баскетболистов, определению среди них лидера, которые зарекомендовали себя в предыдущих играх. Также проводится комплектование новых перспективных составов, которые смогут завоевать призовые места на следующих соревнованиях.

Комплектованию состава игроков отводится важная роль. Т.е. в состав включаются сильные, гармонично тренированные физически, технически и

психологически спортсмены. Такой принцип всегда приводил к успеху на соревнованиях.

Для того чтобы принять участие в соревнованиях баскетболисты должны показать высокий результат на отборочных соревнованиях и высочайшую индивидуальную подготовку.

К составлению программы подготовки баскетболистов существуют требования, которые необходимо соблюдать:

- 1) Должна учитываться и выдерживаться направленность каждого периода подготовки.
- 2) Должны включаться как традиционные, так и специализированные средства подготовки.
- 3) Должна применяться индивидуально-групповая методика подготовки с регулярным конструированием ситуаций конкуренции и самоотдачи.
- 4) Нельзя проводить «отборы» на заключительном этапе.
- 5) Должны быть разгрузочные микроциклы, включающие короткие тренировки на максимальных режимах.
- 6) Должны быть увеличены перерывы между периодами на заключительных микроциклах.
- 7) Спортсмены должны быть психологически устойчивыми.

По мысли Платонова В.Н., множество факторов влияет и на продолжительность, и на систему подготовки спортсмена. К ним относятся:

- структура деятельности на соревновании и такая подготовленность спортсмена, которая обеспечивает высокие результаты;
- правильность формирования разных сторон спортивного мастерства;
- определение темпов совершенствования мастерства спортсменов, связанных с их индивидуальными и гендерными особенностями, скоростью биологического созревания;
- учет возраста начала занятий и начала специальных тренировок;

- определение методов, состава и средств подготовки, количества и качества нагрузок, применение технических, восстановительных и стимулирующих средств.

Под индивидуальностью мы понимаем неповторимые природные, социальные, психические свойства как врожденные, так и приобретенные, которыми люди отличаются друг от друга.

В спорте индивидуальный подход предполагает комплексный анализ всех способностей и возможностей спортсмена, чтобы выделить те признаки и качества, которые необходимо развивать в большей степени. Тогда он (спортсмен) сможет достичь высоких спортивных результатов. Отметим, что чем выше достижения, тем выше и требования к индивидуализации процесса тренировок.

Природная одаренность и правильная индивидуальная система тренировок может сократить вдвое сроки подготовки к достижению спортсменкой высоких результатов.

Значительное влияние на результат тренировок («внешние воздействия») имеют так называемые «внутренние условия», к которым и относятся характерные только для него качества спортсмена.

Наличие у каждого человека специфических качеств требует организовать учебно-тренировочный процесс так, чтобы физические, технические, психологические различия, а также тактическая подготовка были учтены.

Таким образом, при составлении системы тренировок нужно опираться на усовершенствование сильных сторон каждого спортсмена для будущих побед.

## **Выводы по главе**

В ходе работы мы пришли к следующим **выводам**:

- в последние годы, как показывает практический опыт работы отечественных и зарубежных специалистов, вопросам инновационным педагогическим технологиям спортивной тренировки баскетболистов уделяется самое пристальное внимание. Педагогические технологии являются важным результирующим показателем процесса спортивной подготовки;
- многолетняя подготовка юного баскетболиста включает в себя несколько этапов, одним из которых является этап учебно-тренировочного процесса. На этом этапе подготовки закладываются возможности спортсмена к достижению высоких спортивных результатов и формируются способности к перенесению организмом больших соревновательных нагрузок. В связи с этим, особую актуальность приобретает вопрос о наиболее оптимальных и эффективных средствах подготовки юных спортсменов. Возможно, наиболее успешным решением этой задачи является применение более разнообразных педагогических технологий на этапе начальной специализации, теоретические принципы которых, на данный момент недостаточно освещены в литературе;
- известно, что занятия баскетболом предъявляют серьезные требования к функциональному состоянию организма. Нагрузки у игроков весьма велики, поэтому понятны требования к индивидуальным качествам занимающихся. Среди всех физических способностей спортсменов-игроков наиболее востребованными считаются скоростно-силовые;
- немаловажное значение в программах физической подготовки имеют спортивные секции. Они являются одним из важных средств

разностороннего развития личности, в том числе физического воспитания. Во время занятий задействованы все главные виды движений: ходьба, бег, прыжки, метание, преодоление препятствий. Если занятия проводить правильно, то они будут способствовать формированию внимательности, сообразительности, развитию ловкости, быстроты, выносливости, а также воспитанию дружбы и товарищества;

- тренер должен постоянно искать новые и улучшать старые средства и методы подготовки баскетболистов для более качественной реализации ими тактических решений на спортивной площадке во время игры. Поэтому при подготовке команды тренером учитываются технические, тактические, технико-тактические, физические, психологические, теоретические компоненты тренировочного процесса. Плюс обязательный учёт тренером индивидуальных особенностей и возможностей игроков своей команды;
- физическая подготовленность слабослышащих детей делится на два вида: общая и специальная. Под общей физической подготовленностью подразумевают способность долго осуществлять работу в умеренной интенсивности. Если спортсмен может долго работать в умеренном темпе в течение длительного времени, он может сохранить этот темп в другой задаче. Специальная физическая подготовленность - это физическая подготовленность в конкретном виде физической деятельности. Значительную роль в спортивном развитии играет общая физическая подготовленность в оптимизации жизнедеятельности, является важным элементом физического здоровья, а также предпосылкой для формирования специальной физической подготовленности.

## **Глава 2 Задачи, методы и организация исследования**

### **2.1 Задачи исследования**

Для достижения поставленной цели в магистерской диссертации были поставлены следующие задачи исследования:

- 1) Изучить организацию учебно-тренировочного процесса по баскетболу со слабослышащими мальчиками 12-14 лет.
- 2) Разработать и апробировать методику использования средств специальной физической подготовки для повышения уровня физической подготовленности юных баскетболистов с нарушением слуха.
- 3) Изучить уровень физической подготовленности юных баскетболистов с нарушением слуха.

### **2.2 Методы исследования**

В ходе педагогического исследования мы используем традиционные методы:

- 1) Анализ научно-методической литературы.
- 2) Педагогический эксперимент
- 3) Педагогическое наблюдение.
- 4) Педагогическое тестирование.
- 5) Методы математической статистики.

#### **1) Анализ научно-методической литературы.**

Анализ научно-методической литературы осуществляется с целью выявления состояния изучаемой проблемы, путей совершенствования соревновательной подготовленности баскетболистов на этапе начальной специализации. Анализ научно-методической литературы проводился на протяжении всего эксперимента. Основное внимание было уделено

методическим и теоретико-методологическим основам подготовки спортсменов, структуре и содержанию силовых способностей. Структура подготовленности была рассмотрена с анализом механизмов и условий проявления ведущих факторов, а также с литературой по определению объективных критериев баскетболистов.

## **2) Педагогический эксперимент.**

Педагогический эксперимент проводился среди слабослышащих школьников, занимающихся в секции баскетбола, и включал в себя: тестирование физических качеств и проведение тренировочных занятий.

## **3) Педагогическое наблюдение.**

Педагогические наблюдения осуществлялись в процессе учебно-тренировочного процесса. Педагогическое наблюдение велось непосредственно в условиях учебно-тренировочных занятий, в ходе игр. Это позволило оценить содержание средств, их объем, интенсивность и сосредоточиться на развитии силовых способностей детей. Педагогический эксперимент проводился с целью определения эффективности разработанной методики тренировки, направленной на повышение уровня силовых способностей баскетболистов 13-14 лет.

## **4) Контрольные испытания (тесты).**

Педагогическое тестирование с помощью контрольных испытаний дает возможность оценить уровень различных сторон подготовленности, что позволяет рассчитать адекватную их возможностям нагрузку и оценить ее эффективность. Для определения уровня психофизических нарушений у детей с нарушением слуха мы использовали три контрольных испытания.

Педагогическое тестирование проводилось в начале и в конце эксперимента. Оно включало в себя:

Тестирование:

1) На гибкость – наклон со скамьи.

И.П. – стоя на скамье, ноги прямые, ступни параллельно друг другу.

Ученик выполняет два предварительных наклона вперед, на третий наклон

касается по возможности пола и удерживает положение в течение 3 секунд. Результат определяется в сантиметрах. Техника выполнения представлена на рисунке 1.

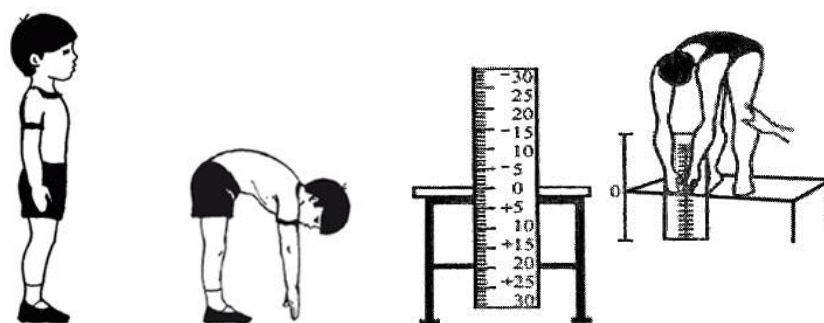


Рисунок 1- Тест наклон вперед со скамьи

2) На ловкость – проба Ромберга.

И.П. – основная стойка. Затем испытуемый начинает поднимать руки вверх и соединяет их в верхней точке ладонями вместе. После начинает поднимать ногу вдоль второй ноги. Результат фиксируется в секундах, сколько испытуемый простоял в данной позе. «Очень хорошо», если испытуемый сохраняет равновесие в течение 15 с, и при этом не наблюдается пошатывания тела, дрожания рук или век (тремор). При треморе выставляется оценка «удовлетворительно». Если равновесие в течение 15 с нарушается, то проба оценивается «неудовлетворительно». Техника выполнения представлена на рисунке 2.

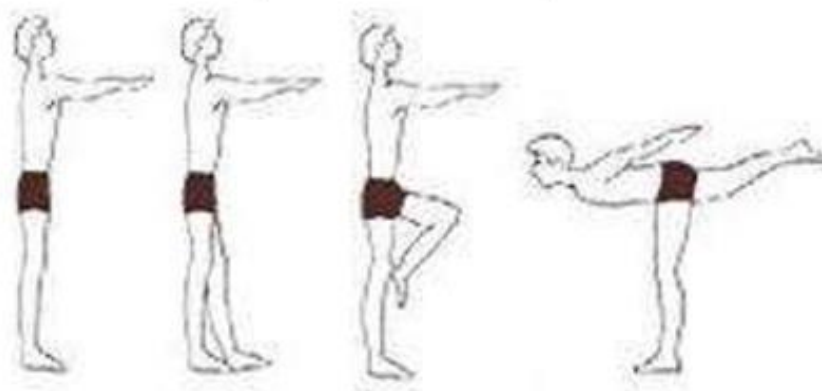


Рисунок 2 - Проба Ромберга



3) На быстроту – бег 30 метров.

И.П. – высокий старт. Отмечается две линии длиной в 30 метров. Испытуемый должен пробежать эту дистанцию с максимальной скоростью. Результат засекается секундомером, с точностью до 0,1 секунды. Выполняется две попытки, засчитывается лучший результат.

4) На выносливость – бег 3 км.

Выполняется на стадионе или в помещении где есть четкая разметка кругов. Необходимо пробежать 3 км как можно быстрее. Результат фиксируется в минутах.

5) На силу – подтягивания на перекладине.

И.П. - вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе Техника выполнения представлена на рисунке 3. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток, рисунок 3.



Рисунок 3 - Тест подтягивания на высокой перекладине

Баскетбол считается контактной игрой, примерно семьдесят процентов движений игроков имеют скоростно-силовой характер. Развивать силу можно при помощи отягощений, специальных тренажеров, при помощи партнера и собственного веса тела.

Комплекс для развития силы

- отжимания от пола различными способами,
- приседания с гантелями или гирями,
- упражнения на мышцы брюшного пресса,
- подтягивания на перекладине,
- броски набивного мяча из положения сидя,
- упражнения для укрепления спины в положении лежа,
- передачи гири из рук в руки по кругу,
- глубокие приседания со штангой на спине,
- вис на перекладине в течение 30 и более секунд.

5) Метод математической статистики применялся для обработки результатов с использованием компьютера.

Применялся для обработки результатов с использованием компьютера.

Вначале вычисляли среднюю арифметическую величину  $M$  по следующей формуле:

$$\bar{M} = \frac{\sum M_i}{n} \quad (1)$$

где  $\sum$  - символ суммы,  $M_i$  – значение отдельного измерения (варианта),  $n$  – общее число измерений.

Далее вычисляли стандартную ошибку среднего арифметического значения ( $m$ ) по формуле:

$$m_M = \frac{\sigma}{\sqrt{N}} \quad (2)$$

Чтобы определить достоверное различие находили параметрический критерий  $t$  – Стьюдента по формуле:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} \quad (3)$$

Полученное значение  $t$  оценивалось по таблице  $t$  – распределение Стьюдента для оценки статической достоверности различий в группах.

### **2.3 Организация исследования**

Организация исследования включала в себя несколько этапов работы. Исследование проводилось в спортивном зале МБУ школы-интерната №5. Средний возраст составил 12-14 лет. Мальчики были разделены на две группы: экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ), по 10 человек в каждой. Группы комплектовались при участии врача, родителей и тренера. Обращалось внимание, чтобы две группы были равноценными по составу. Все занятия, как в экспериментальной, так и в контрольной группе проходили под руководством тренера.

**Первый этап** (октябрь 2019 г. - март 2020 г.) предполагал изучение и анализ научной и научно-методической литературы по изучаемой теме исследования. Анализ литературных источников позволил сформулировать проблему, цель, гипотезу, задачи и подобрать методы исследования. на начальном этапе исследования была отобрана и проанализирована научно-методическая литература, определены цель и задачи исследования и методы исследования. Была получена информация о каждом участнике, был проведен анализ медицинских карт. Контрольные стандарты (тесты) были выбраны, и результаты тестов в начале эксперимента оценивались в группах мальчиков 13–14 лет, занимающихся баскетболом. На первом этапе исследования было проведено первичное тестирования уровня физической подготовленности баскетболистов с нарушением слуха экспериментальной и контрольной группы. Также на первом этапе исследования было проведено педагогическое наблюдение за тренировочным процессом мальчиков с нарушением слуха. В

ходе наблюдения изучались особенности методики тренировочных занятий с детьми, имеющими поражение слуха, а также средства и методы физической подготовки игроков. Наблюдение показало, что тренеры используют стандартные средства физической подготовки, такие как упражнения с отягощениями, прыжковые упражнения и т.д. Затем с учетом результатов исследования подобрали средства специальной физической подготовки для повышения уровня физической подготовленности детей с нарушением слуха.

**На втором этапе** исследования (сентябрь 2020 г. - март 2021 г.) проводился педагогический эксперимент. Суть педагогического эксперимента состояла в том, что на основе анализа литературных источников и опыта педагогического состава была разработана методика использования средств СФП для повышения уровня физической подготовленности мальчиков с нарушением слуха, которая была внедрена в учебно-тренировочный процесс спортсменов ЭГ. Контрольная же группа занималась по общепринятой методике.

**Третий этап** (март 2021 г. - апрель 2021 г.) состоял из сравнительной характеристики уровня физической подготовленности баскетболистов с нарушением слуха экспериментальной и контрольной группы. Методом математической статистики сравнивали результаты, показанными ЭГ и КГ до и после педагогического эксперимента. В заключении сделали выводы, провели оценку результатов испытаний по окончании эксперимента у мальчиков 13-14 лет, занимающихся баскетболом. Результаты педагогического эксперимента были систематизированы, описаны и обобщены, подвергнуты качественному и количественному анализу, сделаны выводы, составлена итоговая квалификационная работа. Для выполнения задач, которые были поставлены в работе, использовались специальные упражнения для развития силовых способностей.

## **Выводы по главе**

В ходе работы мы пришли к следующим **выводам:**

- анализ научно-методической литературы проводился на протяжении всего эксперимента. Основное внимание было уделено методическим и теоретико-методологическим основам подготовки спортсменов, структуре и содержанию силовых способностей. Структура подготовленности была рассмотрена с анализом механизмов и условий проявления ведущих факторов, а также с литературой по определению объективных критериев баскетболистов;
- для того чтобы обобщить накопившийся педагогический опыт и теоретические наработки в сфере развития физических качеств в тренировочном процессе баскетболистов с нарушением слуха нами были изучены книги отечественных авторов. Изучение данной литературы позволило правильно подобрать средства развития физических качеств в тренировочном процессе баскетболистов с нарушением слуха, грамотно построить структуру занятий, правильно провести оценку показателей уровня физической подготовленности баскетболистов с нарушением слуха.

## Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

### 3.1 Особенности методики использования средств СФП для повышения уровня физической подготовленности юных баскетболистов с нарушением слуха

Перед тем как внедрить в учебно-тренировочные занятия по баскетболу предложенные нами упражнения из общей физической подготовки мы для начала провели входное тестирование. Входное тестирование проводится с целью определения исходного уровня развития физических качеств у школьников. Тестирование проходило по описанным тестам во второй главе. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Сравнение средних показателей физических качеств у КГ и ЭГ до эксперимента

| Тесты                                    | Группа | Результат  | Достоверность |
|--|--------|------------|---------------|
| Наклон вперед со скамьи (см)             | КГ     | 2,7±0,11   | p≥0,05        |
|  | ЭГ     | 2,65±0,14  |               |
| Проба Ромберга (сек)                     | КГ     | 14,22±0,81 | p≥0,05        |
|  | ЭГ     | 14,2±0,62  |               |
| Бег 30 метров (сек)                      | КГ     | 10,33±1,17 | p≥0,05        |
|  | ЭГ     | 10,59±1,09 |               |
| Бег 3 км. (мин)                          | КГ     | 17,55±1,47 | p≥0,05        |
|  | ЭГ     | 17,57±1,53 |               |
| Подтягивания на перекладине (кол-во раз) | КГ     | 11,3±1,47  | p≥0,05        |
|  | ЭГ     | 11,12±1,42 |               |

В результате проведенного тестирования мы не увидели расхождений в показателях развития физических качеств в контрольной и экспериментальной группах. Исходя из этого мы делаем вывод, что подобранные группы сформированы правильно. Стоит также отметить, что полученные результаты

не соответствуют нормативным показателям для указанного возраста, а это значит, что у обеих групп низкий уровень развития физических качеств.

Основу нашего педагогического эксперимента составляет повышение уровня развития физических качеств баскетболистов с нарушением слуха.

Цель занятий - повышение уровня развития физической подготовленности юных баскетболистов с нарушением слуха.

В педагогическом процессе адаптивного физического воспитания решались следующие основные задачи:

- 1) развитие специальных физических качеств, таких как специальная выносливость и скоростно-силовые способности;
- 2) совершенствование техники двигательных действий.

Для решения перечисленных задач был составлен план тренировок с использованием экспериментальной методики. Упражнения специальной физической подготовки (СФП) включались в основную часть учебно-тренировочного занятия 4 раза в неделю.

При организации тренировочного процесса особое внимание уделялось врачебно-педагогическому контролю, так как мальчики с нарушением слуха имеют свои особенности физического развития и функциональной подготовленности. Необходимо тщательно следить за функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы. Для этого мы постоянно контролировали частоту сердечных сокращений.

Подвижные игры с элементами баскетбола:

Игра 1 «Ведение мяча». Правила игры - «Свободно перемещаясь по площадке в разных направлениях, игроки выполняют ведение мяча, один игрок с двумя флажками в руках располагается в центре площадки или свободно перемещается. Если его руки с флажками опущены вниз, то все игроки выполняют ведение шагом, если вверх поднят красный флажок - ведение на месте, если вверх поднят зеленый флажок - ведение бегом. Игроки получают штрафные очки за потерю мяча, за столкновение и за нарушение команд, соответствующих сигналам» [7].

Игра 2 «Броуновское движение». Правила игры - «Все игроки – молекулы, они свободно бегают по площадке в разных направлениях и с разной скоростью. Их главная задача - не задевать друг друга. Для этого надо сильнее согнуть ноги в коленях и использовать остановки и повороты. Кроме того, необходимо рассчитывать скорость своего движения, чтобы успеть вовремя повернуть или остановиться. Сначала все перемещаются медленно, а по мере освоения (но по указанию тренера) - быстро. В игре используются разные варианты бега: грудью, спиной или боком вперед, а также их сочетания. Можно выполнять бег приставным или обычным шагом. По мере освоения детьми правил игры вместо команд можно использовать зрительные сигналы. При обучении приёмам техники передвижения необходимо изучать каждый из них в отдельности (бег, прыжки, остановки) и научиться использовать их в самых различных сочетаниях» [28].

Игра 3 - «Одиннадцать». Правила игры - «Каждая группа образует круг и играет самостоятельно, игра проходит в группах по 7-10 игроков в каждой. У одного игрока мяч в руках, он начинает игру. Выполняя передачу любому игроку, он громко говорит: «Раз!» Все остальные передачи делают молча. Игрок, которому достанется одиннадцатая передача, должен оттолкнуть мяч, а не ловить его. Затем игру начинают сначала» [26].

Игра 4 - «Подвижная цель». Правила игры - «Игроки одной команды имеют в руках баскетбольные мячи, игроки другой команды располагаются за лицевыми линиями баскетбольной площадки. По площадке, с одной стороны на другую, прокатывают футбольный мяч. Пока мяч катится по площадке, команда, имеющая мячи, выполняет передачи, стараясь попасть в футбольный мяч. Противоположная команда подбирает мячи и готовится выполнять передачи при следующем прокатывании футбольного мяча. За каждое касание мяча команда получает 1 очко. Очки, заработанные на нескольких этапах игры, суммируют, обе команды выполняют равное количество передач. Побеждает команда, набравшая больше очков» [9].



Игра 5 - «Номера». Правила игры - «Игроки, предварительно рассчитавшись по номерам, встают в круг, но не друг за другом, а вперемешку. Мяч в руках любого игрока. В данном варианте игроки самостоятельно поднимают руки и громко называют свои номера, но делают это в строго определенной последовательности. Например, по порядку номеров; в обратном порядке номеров; вначале четные числа, затем нечетные, и т.д. Если игроки выполняют задание легко, то свой номер называет только игрок, с которого начинают, все остальные играют молча» [22].

Игра 6 - «Ускорения». Правила игры – «Для развития скорости у игроков применяют беговые упражнения длительностью до 3 с (отрезки 5-20 м), выполняемые только с максимальной скоростью. По сигналу впереди стоящие игроки делают рывок на 5 м, касаются стойки (конуса), разворачиваются на 180°, бегут к своим партнёрам по команде, касаются впереди стоящего. На занятиях необходимо применять различные скоростные упражнения в вариативных изменяющихся ситуациях. Для совершенствования бега (передвижения на площадке) можно рекомендовать выполнение таких упражнений:

- 1) Занимающиеся бегут в колонне по одному вокруг площадки, предварительно рассчитавшись на первый и второй. По команде преподавателя вторые номера делают ускорение, по внешней стороне обгоняют первые номера, и бегут впереди их, потом наоборот, первые номера обгоняют вторые.
- 2) Бег в группах по 4. Последний (4-й) после рывка влево обегает зигзагом (слаломом) трех впереди бегущих. Также по очереди действуют игроки 3, 2, 1 и т. д.
- 3) Бег зигзагом в группах по 3, резко меняя направление бега. Каждая группа выполняет упражнение самостоятельно» [36].

Игра 7 - «Пятнашки». Правила игры – «По первому сигналу - ведение мяча, по второму сигналу - остановка мяча, по третьему сигналу - поворот с мячом и рывок в другом направлении.

Для ликвидации отставаний в игровой деятельности необходимо уделять больше времени работе с мячом в неоднородных упражнениях, которые позволяют развивать технические возможности в нестандартных игровых ситуациях. Чем разнообразнее упражнения в рамках одного метода, тем эффективнее их воздействие на организм, независимо от возраста и уровня подготовленности. Борьбу за мяч двух, трех игроков и противоборствующих команд, совершенствование взаимодействий игроков в нападении и обороне, внезапные изменения обстановки, требующие организации движений в соответствии с целесообразностью проявления определенных двигательных навыков обеспечивают эффективность реализации технико-тактического потенциала игроков» [20].

Матвеев Л.П. в своих работах пишет: «На занятиях с детьми необходимо поддерживать оптимальный моральный климат, для детей очень важно от занятий получать положительные эмоции, испытывать чувство комфорта, занятия обязательно должны быть интересны и увлекательны. Спортивные навыки необходимы для высокого уровня развития специальных физических качеств и умения применять их на соревнованиях.

В доступной форме дается небольшой набор простых упражнений и методических рекомендаций по каждому элементу техники и тактики, знакомство с элементарными стандартными положениями, раскрываются некоторые положения правил поведения на баскетбольной площадке и взаимоотношений с партнерами и соперниками во время игры. Техническое мастерство игроков характеризуется следующими показателями: количество приемов, которыми игрок владеет в совершенстве; стабильностью и надежностью выполняемых приемов в условиях противоборства и других сбивающих факторов» [33].

Холодов Ж.К. отмечает: «При использовании упражнений в подготовке игроков следует учитывать, что существуют действия с мячом, наличие которых объясняется неравномерностью темпов созревания двигательного аппарата и развития физических качеств детей с нарушением слуха. Так

различные действия с мячом, влияют на быстроту и точность двигательных действий. Занятия баскетболом позволяют обучить умениям быстро и точно действовать, но и выполнять быстро и точно практически любые по сложности технические приемы. Если игроки, например, в принципе не могут справиться с выполнением атакующих действий с мячом, необходимо несколько облегчить на некоторое время требования к быстроте и точности движений. Это может быть сделано путем увеличения размеров игрового поля и зон действий игроков. Обусловленный возрастом недостаток силовых качеств лимитирует возможности занимающихся посылать мяч на большие расстояния. Период с 11 до 15 лет проблема недостаточного уровня развития физических качеств практически решается, но одновременно происходит значительное увеличение антропометрических показателей. С последним обстоятельством связано определение оптимальных нагрузок для обучения игре баскетбол разного возраста» [39].

Кузин В.В. обращает внимание что: «в баскетболе необходимо проявлять определенный уровень быстроты и точности движений при выполнении действий с мячом. Игра стала более динамичной, живой, свободной, лишенной схематизма, игроки должны уметь работать самостоятельно и проявлять собственные стремления и инициативу, как в командной, так и в индивидуальной тактике игры» [26].

Краузе В.А. утверждает: «в ходе игры в баскетбол важно быстро оценивать игровую ситуацию, определять нахождение игроков команды и соперников на площадке и анализировать свои действия, выбирая эффективные и целесообразные решения. В основе тренировки должны применяться групповые командные упражнения игрового характера, моделирующие различные стороны единоборства. Только уверенные, согласованные действия всех игроков команды принесут успех комбинации, поэтому особое значение приобретает взаимопонимание при выборе действий, игроки должны быстро решить поставленную задачу, успешно ее осуществить. Достигнуть управляемости и способствовать эффективности

тренировочного процесса возможно посредством построения процесса начального обучения технике баскетбола, которое основано на теории поэтапного формирования действий. Базовым методическим требованием является умение рационально и эффективно выполнять действия с мячом в условиях взаимодействия с соперником с активным сопротивлением. Таким образом, разработанная методика состояла в том, чтобы научить принимать эффективные решения в конкретных игровых ситуациях» [25].

Таким образом, использование всех выше описанных средств на дополнительных занятиях с детьми экспериментальной группы было направлено на улучшение уровня развития физической подготовленности юных баскетболистов с нарушением слуха и носят в совокупности комплексный характер.

### **3.2 Влияние средств тренировочного плана на уровень развития физической подготовленности юных баскетболистов с нарушением слуха**

В учебно-тренировочные занятия в секции баскетбола мы внедрили подобранные упражнения специальной физической подготовки. По результатам входного тестирования мы увидели, что по всем физическим качествам результаты ниже нормы, поэтому мы составили комплексы для развития каждого физического качества. Комплексы упражнений выполнялись на занятиях в основной части, а комплекс направленный на развитие гибкости в конце каждого занятия.

Быстротой называют способность игрока выполнять движения в кратчайшие сроки. Проведенные исследования показали, что для развития быстроты у баскетболистов следует применять упражнения с отягощениями. Необходимо контролировать детей, чтобы при выполнении упражнений с отягощениями они не снижали скорость. Для развития быстроты надо давать примерно пятнадцать-двадцать процентов от максимального веса.

Комплекс для развития быстроты:

- шаги вперед, назад, вправо, влево с двухкилограммовыми гантелями в течение 1 минуты. 3 подхода,
- шаги вперед, назад, вправо, влево с двухкилограммовыми гантелями с касанием пола в течение 1 минуты. 3 подхода,
- бег с ускорением 60 метров. 3 подхода,
- бег с высоким подниманием бедра. 3 подхода,
- выпрыгивания из приседа в течение 1 минуты. 3 подхода,
- прыжки на двух ногах вперед с последующим ускорением. 3 подхода,
- приставные шаги на скорость с гантелями в руках 60 метров. 3 подхода,
- передачи мяча от стены в течение 1 минуты. 3 подхода,
- ловля и передача мяча в парах в течение 1 минуты с максимальной скоростью. 3 подхода.

Ловкостью в баскетболе называют способность координировать движения под воздействием быстро меняющейся игровой ситуации. В баскетболе ловкость можно развивать посредством акробатических упражнений.

Комплекс для развития ловкости

- кувырки вперед, назад с быстрым вставанием. 3 подхода,
- вращение мяча вокруг тела,
- прыжки на месте с поворотами в 90, 180 и 360 градусов,
- передачи мяча в тройках со сменой мест,
- прыжки через преграды с ведением мяча,
- прыжки через преграды с ловлей и передачей мяча,
- жонглирование мячами,
- игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча обоими игроками,

- броски по кольцу после быстрого ведения с поворотом на 90 или 180 градусов.

Баскетбол считается контактной игрой, примерно семьдесят процентов движений игроков имеют скоростно-силовой характер. Развивать силу можно при помощи отягощений, специальных тренажеров, при помощи партнера и собственного веса тела.

#### Комплекс для развития силы

- отжимания от пола различными способами,
- приседания с гантелями или гирями,
- упражнения на мышцы брюшного пресса,
- подтягивания на перекладине,
- броски набивного мяча из положения сидя,
- упражнения для укрепления спины в положении лежа,
- передачи гири из рук в руки по кругу,
- глубокие приседания со штангой на спине,
- вис на перекладине в течение 30 и более секунд.

Гибкость необходима для баскетболистов чтобы увеличить амплитуду движений, для профилактики травматизма, для подготовки связок и суставов к предстоящей нагрузке. В конце занятия упражнения на гибкость необходимы для того, чтобы расслабить и растянуть забившиеся мышцы.

#### Комплекс для развития гибкости

- стоя, ноги на ширине плеч, опираясь руками о пол переходить в упор лежа и наоборот, не сгибая ног в коленях;
- стоять спиной к гимнастической стенке, переходя в положение «мост», опираясь руками о рейки стенки;
- стоять, ноги на ширине плеч, выполняя колебательные движения вращать обруч на пояснице;
- стоять на гимнастической стенке ноги врозь, постепенно перебирая рейки, переходить в упор, согнувшись;

- стоять, поочередно левым (правым) боком, опираясь одной рукой о бум, выполнять хлесткие махи ногой назад;
- стоять согнувшись, ноги врозь с опорой рук о горизонтальную опору, выполнять пружинистые наклоны туловища.

Предоставим результаты проведенного анализа исследования уровня физических качеств баскетболистов с нарушением слуха. Протокол до педагогического эксперимента экспериментальной и контрольной группы представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты физической подготовленности юных баскетболистов в ходе педагогического эксперимента

| Показатели                 | КГ         |       | ЭГ         |       |
|----------------------------|------------|-------|------------|-------|
|                            | X±m        | p     | X±m        | p     |
| Бег 20 м, с                | 4,0 ±0,1   | ≤0,05 | 4,9 ±0,1   | ≤0,05 |
| Бег 40 с, кол-во м         | 130,0 ±4,0 | ≤0,05 | 139,0 ±3,3 | ≤0,05 |
| Бег 300 м, с               | 72,3 ±2,4  | ≤0,05 | 69,0 ±2,6  | ≤0,05 |
| Относительная сила кисти,  | 0,42 ±0,03 | ≤0,05 | 0,54 ±0,03 | ≤0,05 |
| Прыжок в длину с места, см | 169,0 ±4,0 | ≤0,05 | 181,0 ±3,3 | ≤0,05 |
| Высота подскока, см        | 32,1 ± 1,6 | ≤0,05 | 33,9 ±2,0  | ≤0,05 |

Предварительное тестирование особых расхождений в уровне развития физической подготовленности не показал, показатель был примерно одинаковый у испытуемых обеих групп в начале педагогического эксперимента. Средние показатели уровня развития физической подготовленности юных баскетболистов с нарушением слуха в экспериментальной и контрольной группах в начале исследования не имели существенных различий ( $P \leq 0,05$ ). Наглядно представлено на рисунках 4 и,5.

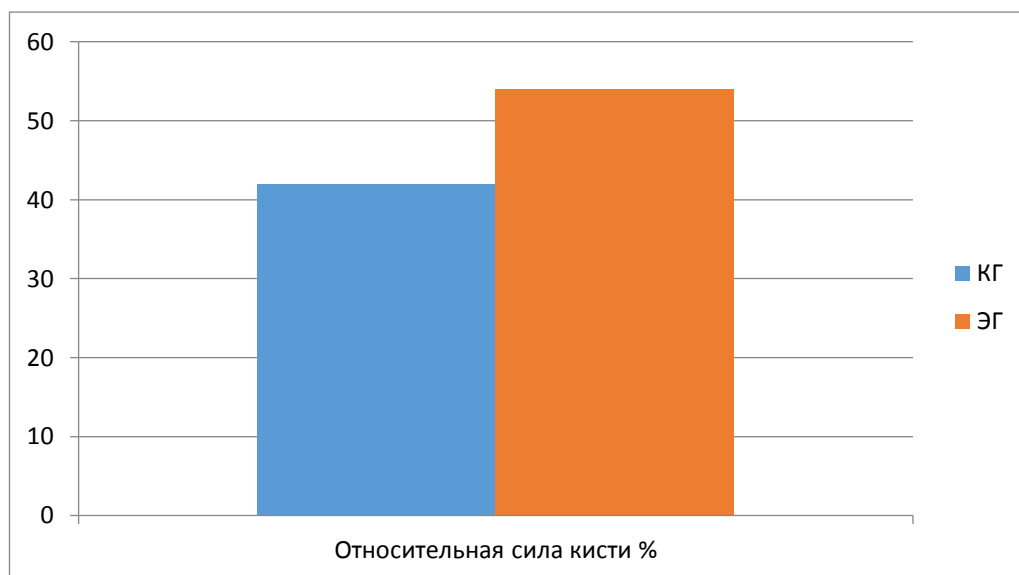


Рисунок 4 - Результаты контрольного норматива

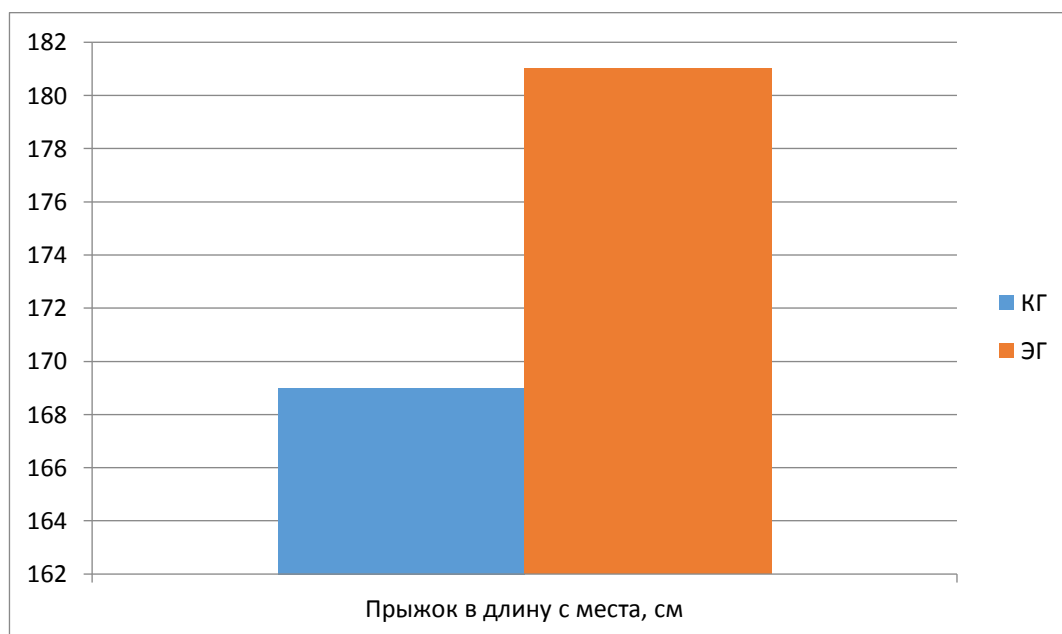


Рисунок 5 - Результаты контрольного норматива

Для подведения итогов экспериментальной деятельности была подготовлена таблица 3 результатов тестирования, а на её основе подготовлен сравнительный анализ, который демонстрирует динамику роста уровня развития физической подготовленности юных баскетболистов с нарушением слуха по следующим контрольным нормативам.



Таблица 3 - Сравнение средних показателей физических качеств у КГ и ЭГ после эксперимента

| Тесты                                    | Группа | Результат | Достоверность |
|--|--------|-----------|---------------|
| Наклон вперед со скамьи (см)             | КГ     | 2,9±0,13  | p<0,05        |
|  | ЭГ     | 5,3±0,23  |               |
| Проба Ромберга (сек)                     | КГ     | 15,3±1,86 | p<0,05        |
|  | ЭГ     | 19,8±1,81 |               |
| Бег 30 метров (сек)                      | КГ     | 10,1±1,13 | p<0,05        |
|  | ЭГ     | 8,3±0,97  |               |
| Бег 3 км. (мин)                          | КГ     | 16,3±1,45 | p<0,05        |
|  | ЭГ     | 13,2±1,3  |               |
| Подтягивания на перекладине (кол-во раз) | КГ     | 12,6±1,4  | p<0,05        |
|  | ЭГ     | 16,9±1,23 |               |

В результате тестирования мы увидели, что в экспериментальной группе произошли значительные изменения в показателях. В контрольной группе тоже наблюдаются изменения, однако не значительные. Результаты повторного тестирования представлены в таблице 3.

### **Тест 1) Наклон вперед со скамьи (см).**

Задача данного теста состояла в том, чтобы как можно ниже сделать наклон, при этом не сгибая колени. Анализируя полученные результаты, мы видим, что в экспериментальной группе показатели увеличились с 2,65 см до 5,3 см, а в контрольной с 2,7 см до 2,9 см. Получается, что прирост показателей в экспериментальной группе был 2,65 см за три месяца, а в контрольной всего 0,2 см. На рисунке 6 видно наглядно прирост результатов в экспериментальной группе по отношению к контрольной группе.

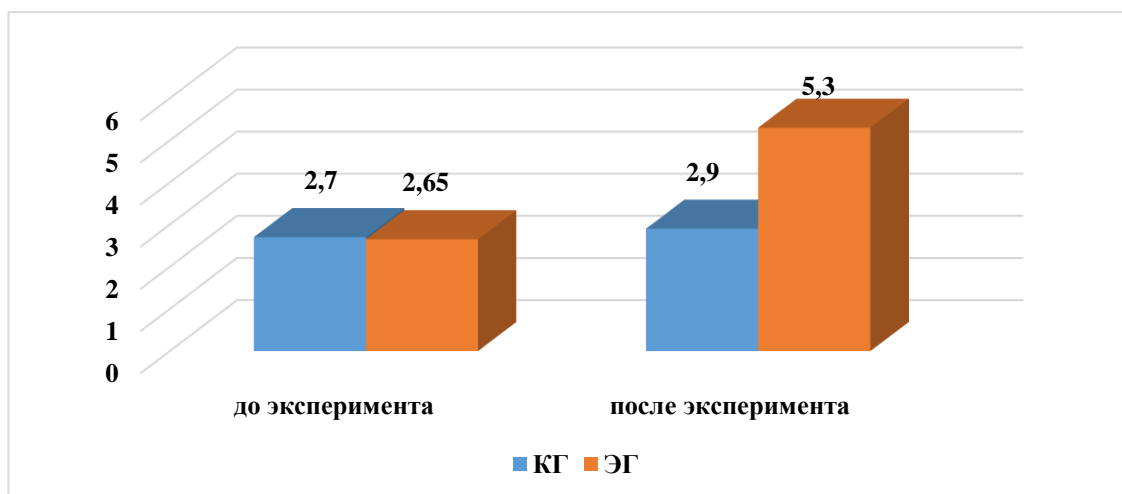


Рисунок 6 - Наклон вперед со скамьи (см)

### Тест 2) Проба Ромберга (сек).

Задача данного теста состояла в том, чтобы простоять в заданной позе как можно большее количество времени. В результате полученных данных мы можем сказать, что результаты экспериментальной группы намного превосходят результаты контрольной группы, это подтверждает то, что результаты ЭГ изменились с 14,2 сек до 19,8 сек, а в КГ всего лишь с 14,22 до 15,3 сек. Результат экспериментальной группы выше результата контрольной группы на 4,52 секунды. На рисунке 7 представлены результаты теста пробы Ромберга.

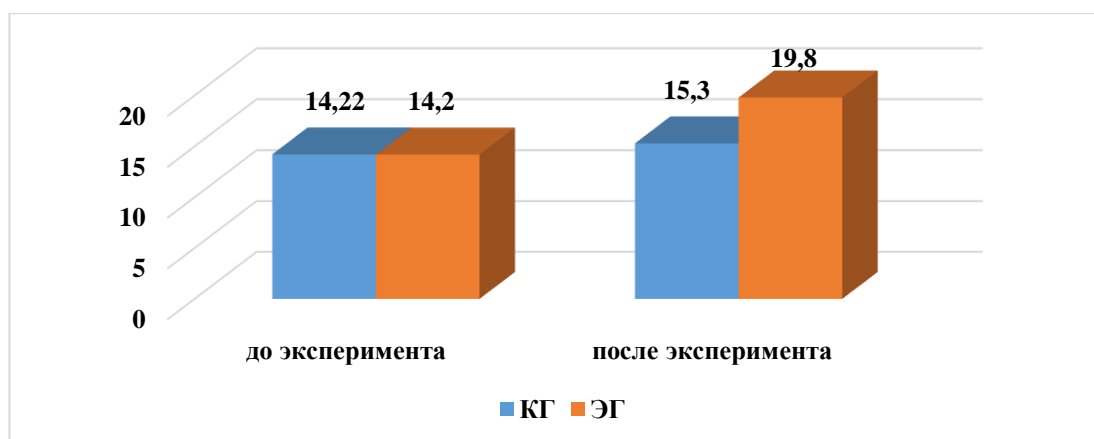


Рисунок 7 - Проба Ромберга (сек)

### Тест 3) Бег 30 метров (сек).

Задача данного теста состоит в том, чтобы пробежать указанную дистанцию с максимальной скоростью. Проведя повторное тестирование, мы заметили насколько изменились показатели в экспериментальной группе по отношению к контрольной. В контрольной группе отмечается маленький прирост результатов, так как результаты изменились 10,33 до 10,1 сек, всего на 0,22 секунды. В это время в экспериментальной с 10,59 сек до 8,3, прирост составил 2, 29 секунды. Наглядно результаты экспериментальной деятельности по данному тесту представлены на рисунке 8.

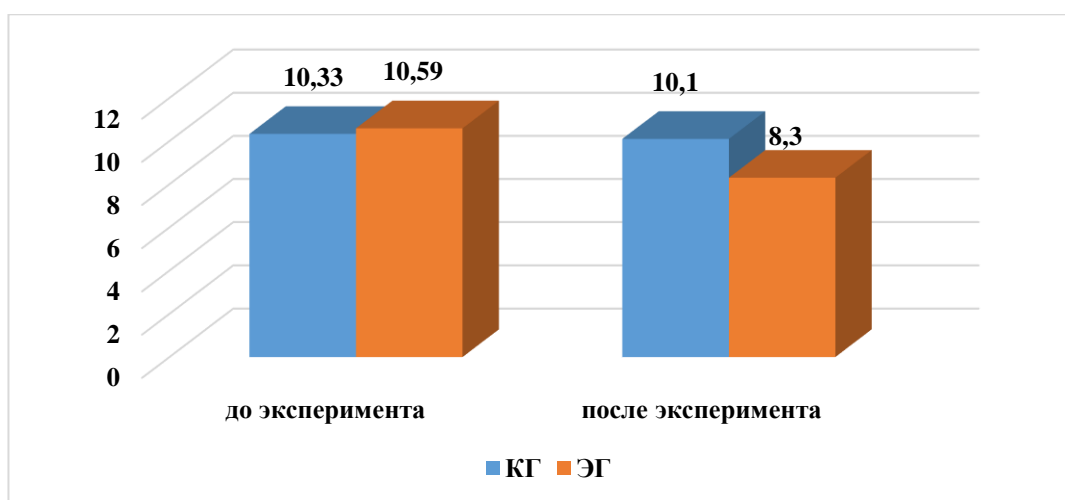


Рисунок 8 - Бег 30 метров (сек)

### Тест 4) Бег 3 км (мин).

Задача данного теста состоит в том, чтобы пробежать указанную дистанцию с за минимальное количество времени. Анализ результатов контрольной и экспериментальной групп показал, что в наибольший прирост произошел в экспериментальной группе. Потому что в экспериментальной группе результаты изменились с 17,57 минут до 13,2 минут, показатели улучшились на 4,37 минут, а в контрольной всего лишь с 17,55 минут до 16,3 минут, прирост всего 1,25 секунд. Наглядно результаты представлены на рисунке 9.

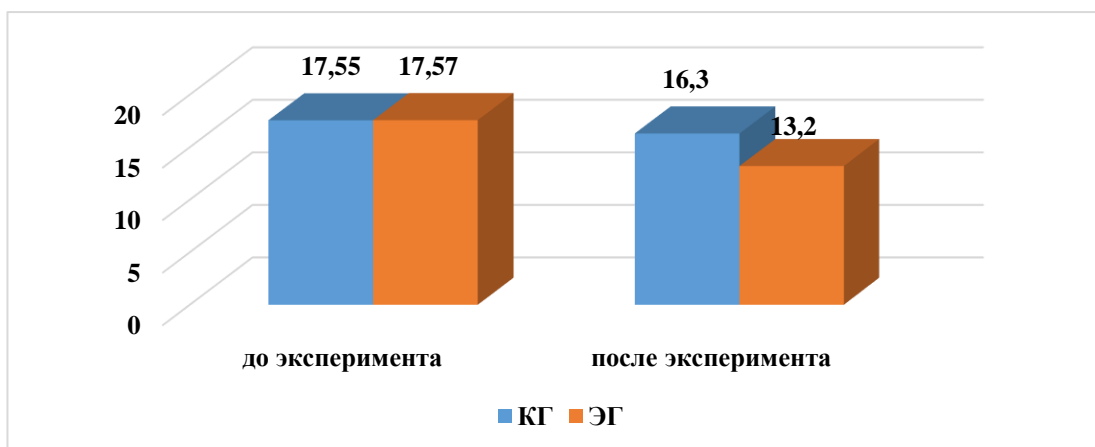


Рисунок 9 - Бег 3 км (мин)

**Тест 5) Подтягивания на перекладине (кол-во раз).**

Задача данного теста состоит в том, чтобы выполнить как можно больше подтягиваний. На тестировании экспериментальная группа показала результаты до эксперимента 11,12 раз, а после эксперимента 16,9 раз. Прирост составил 5,78 раз. И контрольная группа показали следующие результаты: 11,3 сек и 12,6 раз прирост в этой группе составил 1,3 раза. Разница в единицах между экспериментальной и контрольной группами составляет 4,48 раз. Для наглядного представления экспериментальной деятельности мы сделали рисунок 10.

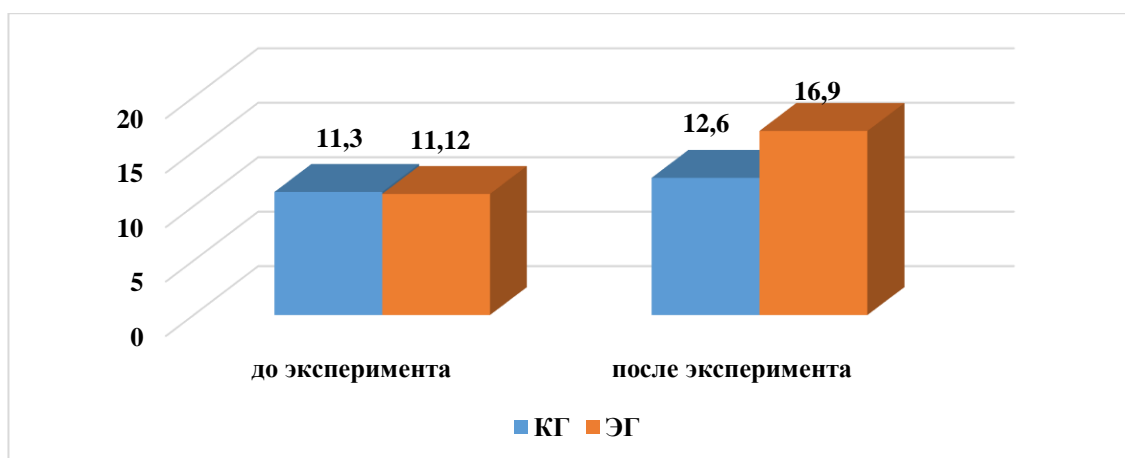


Рисунок 10 - Подтягивания на перекладине (кол-во раз)

В результате проведенного педагогического эксперимента мы сделали вывод, что предложенные нам упражнения общей физической подготовки эффективно влияют на развитие физических качеств школьников 13-14 лет, занимающихся в секции баскетбола.

По завершению педагогического эксперимента всем воспитанникам экспериментальной и контрольной групп были предложены контрольные испытания, которые помогли более точно определить уровень их физической подготовленности. С целью обоснования экспериментальной программы занятий осуществлялся полный анализ и обобщение полученных результатов исследования.

Следует рассмотреть отдельно прирост показателей физической подготовленности участников исследования за время проведения основного эксперимента. Это делается с целью получения наиболее полной и достоверной информации о полученных результатах исследования. Отметим, что физическая подготовленность воспитанников опытных групп претерпевала определенные изменения в зависимости от используемых упражнений и методов воздействия в занятиях подвижными играми.

Также отметим, что изменения изучаемых показателей у детей исследуемых групп имели положительную динамику на протяжении всего периода исследования.

### **3.3 Результаты технической подготовки юных баскетболистов в ходе педагогического эксперимента**

Михеев Э.Р. в своих работах пишет: «техническую подготовку в баскетболе оценивают путем регистрации количества и точности выполнения результативных действий, например, сочетание различных способов ведения мяча, направленных на обыгрывание соперника. Техничко-тактическое действие считается точно выполнено, если игрок сохраняет контроль за мячом. Уровень технико-тактической подготовленности определяется по

результативности технико-тактических действий игроков, а также по их сбалансированности в зонах атаки и защиты. Взаимодействуя во время игры между собой, игроки команды проводят различные тактические комбинации - это действия двух или нескольких игроков, решающих различные тактические задачи» [35]. В ходе педагогического эксперимента результаты технической подготовки мы изучали по тестам: скоростное ведение, дистанционные броски и штрафные броски, передачи мяча, передвижение в защитной стойке рисунок 11 и 12.

Таблица 4 - Результаты технической подготовки юных баскетболистов в ходе педагогического эксперимента

| Контрольные тесты                      | ЭГ        |       | КГ        |       |
|--|-----------|-------|-----------|-------|
|  | X±m       | p     | X±m       | p     |
| Скоростное ведение, (с, попадания)     | 14,0 ±0,3 | ≤0,05 | 14,4 ±0,5 | ≤0,05 |
| Дистанционные броски, кол-во попаданий | 6,0 ±1,0  | ≤0,05 | 4,0 ±1,0  | ≤0,05 |
| Штрафные броски, кол-во попаданий      | 7,0 ±1,0  | ≤0,05 | 4,0 ±1,0  | ≤0,05 |
| Передача мяча (с, попадания)           | 12,8 ±0,7 | ≤0,05 | 13,0 ±0,5 | ≤0,05 |
| Передвижение в защитной стойке, с      | 9,8 ± 0,3 | ≤0,05 | 10,0 ±0,3 | ≤0,05 |

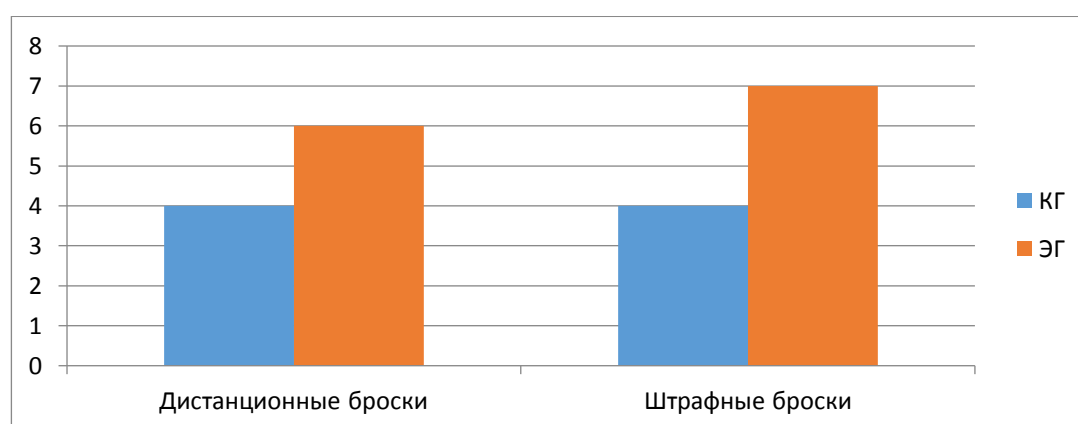


Рисунок 11 - Результаты технической подготовки юных баскетболистов в ходе педагогического эксперимента

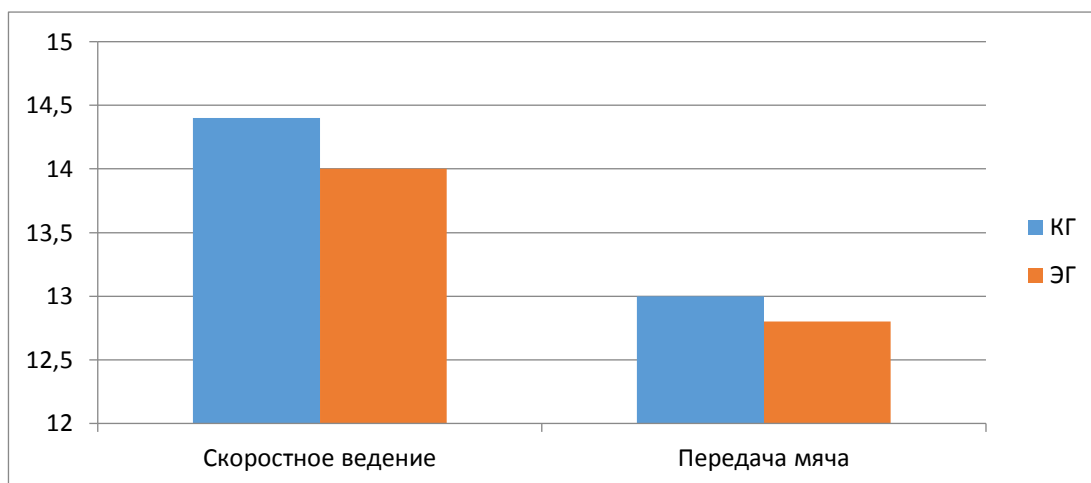


Рисунок 12 - Результаты технической подготовки юных баскетболистов в ходе педагогического эксперимента

Мальчики экспериментальной группы улучшили показатели по всем контрольным испытаниям в освоении технических приемов игры в баскетбол. В своей методике мы использовали различные динамические игровые ситуации, также технику игру в различных сочетаниях, используя игровую форму, что способствовало развитию двигательных способностей юных баскетболистов.

Мирошникова Р.В. в своих работах пишет: «Тренер, используя тактические комбинации в ходе учебно-тренировочного процесса должен стремиться к максимальному взаимодействию игроков в команде и их сыгранности. К обучению командным тактическим действиям необходимо переходить по мере овладения ими необходимыми техническими приемами и освоения взаимодействий между игроками, при этом важно учитывать склонности и возможности каждого игрока. Игра в баскетбол складывается из множества самых разнообразных комбинаций, которые начинают разыгрывать, как правило, два партнера. Атакующий стиль игры, коллективность игровых действий, скоростная техника, высокое индивидуальное мастерство игроков, вот к чему стремится каждый тренер при подготовке к соревнованиям» [36].

Устинова Т.А. отмечает: «условия результативной игры в баскетболе сводятся к следующим требованиям:

- 1) требования к игрокам предъявляются с учетом развивающегося организма,
- 2) учитываются функциональные и психические особенности ребят,
- 3) игра в баскетбол, отличается высокой динамикой и постоянно изменяющимися нагрузками,
- 4) ацикличность движений при игре в баскетбол приводит к изменениям в режиме сердечно-сосудистой деятельности,
- 5) преобладающими двигательными качествами являются: ловкость, быстрота, сила, скоростная выносливость» [38].

Vostain, L.C. утверждает и мы с ним согласны: «При отборе каждого упражнения необходимо учитывать возможности занимающегося, уровень его подготовки, введение трудных элементов (повышенная или недостаточная нагрузка), соотношение с другими двигательными качествами.

Техника игры в баскетболе должна совершенствоваться, тренировочный процесс должен включать в себя разнообразные средства, направленные на укрепление мышц, участвующих в реализации скоростных движений, т.е. единства скоростных и силовых качеств и соответственно скоростной выносливости. Совершенствование отдельных технических качеств и действий необходимо проводить в отдельности или в комбинациях параллельно с усвоением тактических требований к игрокам. Совершенствование технико-тактических действий в баскетболе заключается в развитии способности управления своими движениями при активном участии сознания, недостаточная связь сознания и мышечно-суставного чувства может быть помехой в достижении результата, поэтому необходимо игрокам обеспечить полной информацией о ходе и результатах двигательных действий. В свою очередь, надежность (точность) выполнения технико-тактических действий в соревновательных играх может служить одной из интегральных характеристик. Постоянное применение игр и



соревновательных упражнений стимулирует детей в игре, такие упражнения должны занимать значительное место в тренировочных программах» [42].

### **Выводы по главе**

В ходе работы мы пришли к следующим **выводам**:

- баскетбол считается контактной игрой, примерно семьдесят процентов движений игроков имеют скоростно-силовой характер. Развивать силу можно при помощи отягощений, специальных тренажеров, при помощи партнера и собственного веса тела;
- основу нашего педагогического эксперимента составляет повышение уровня развития физических качеств баскетболистов с нарушением слуха;
- при организации тренировочного процесса особое внимание уделялось врачебно-педагогическому контролю, так как мальчики с нарушением слуха имеют свои особенности физического развития и функциональной подготовленности. Необходимо тщательно следить за функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы. Для этого мы постоянно контролировали частоту сердечных сокращений;
- перед тем как внедрить в учебно-тренировочные занятия и разработанные нами упражнения с применением баскетбола, мы провели входное тестирование. В результате мы получили данные, которые подтвердили правильность формирования групп и отсутствие расхождения в результатах между ними;
- мы подбирали упражнения с применением баскетбола, которые были направлены на развитие всех физических качеств, таких как сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость;
- в учебно-тренировочные занятия в секции баскетбола мы внедрили подобранные упражнения специальной физической подготовки. По

результатам входного тестирования мы увидели, что по всем физическим качествам результаты ниже нормы, поэтому мы составили комплексы для развития каждого физического качества. Комплексы упражнений выполнялись на занятиях в основной части, а комплекс направленный на развитие гибкости в конце каждого занятия;

- после того, как экспериментальная группа в течение шести месяцев занималась по предложенным нами упражнениям, мы повторно провели тестирование по ранее описанным тестам. В результате мы получили данные, которые свидетельствуют о том, что предложенная нами методика эффективно влияет на развитие физической подготовленности юных баскетболистов. Выдвинутая нами гипотеза подтвердилась;
- в результате проведенного педагогического эксперимента мы сделали вывод, что предложенные нам упражнения общей физической подготовки эффективно влияют на развитие физических качеств школьников 12-14 лет, занимающихся в секции баскетбола. По завершению педагогического эксперимента всем воспитанникам экспериментальной и контрольной групп были предложены контрольные испытания, которые помогли более точно определить уровень их физической подготовленности. С целью обоснования экспериментальной программы занятий осуществлялся полный анализ и обобщение полученных результатов исследования;
- таким образом, использование всех выше описанных средств на дополнительных занятиях с детьми экспериментальной группы было направлено на улучшение уровня развития физической подготовленности юных баскетболистов с нарушением слуха и носят в совокупности комплексный характер.

## Заключение

В ходе проведения исследовательской работы мы пришли к следующим **выводам:**

- 1) Учебно-тренировочные занятия по баскетболу со слабослышащими детьми – специально организованный педагогический процесс, направленный на достижение спортивных результатов. Успех процесса обучения и воспитания слабослышащих детей во многом зависят от мастерства педагога, его владения методикой преподавания, требовательности к себе и занимающимся. В связи с этим, особую актуальность приобретает вопрос о наиболее оптимальных и эффективных средствах подготовки юных спортсменов. Возможно, наиболее успешным решением этой задачи является применение более разнообразных педагогических технологий на этапе начальной специализации, теоретические принципы которых, на данный момент недостаточно освещены в литературе. Известно, что занятия баскетболом предъявляют серьезные требования к функциональному состоянию организма. Нагрузки у игроков весьма велики, поэтому понятны требования к индивидуальным качествам занимающихся. Среди всех физических способностей спортсменов-игровиков наиболее востребованными считаются скоростно-силовые.
- 2) Инновационные педагогические технологии могут оказать помощь тренерам при подготовке юных игроков, и способствовать достижению спортсменами максимальных спортивных результатов в дальнейшем. Немаловажное значение в программах физической подготовки имеют спортивные секции. Они являются одним из важных средств разностороннего развития личности, в том числе физического воспитания. Во время занятий задействованы все главные виды движений: ходьба, бег, прыжки, метание, преодоление

препятствий. Если занятия проводить правильно, то они будут способствовать формированию внимательности, сообразительности, развитию ловкости, быстроты, выносливости, а также воспитанию дружбы и товарищества. Физическая подготовленность слабослышащих детей делится на два вида: общая и специальная. Под общей физической подготовленностью подразумевают способность долго осуществлять работу в умеренной интенсивности. Если спортсмен может долго работать в умеренном темпе в течение длительного времени, он может сохранить этот темп в другой задаче. Специальная физическая подготовленность - это физическая подготовленность в конкретном виде физической деятельности. Значительную роль в спортивном развитии играет общая физическая подготовленность в оптимизации жизнедеятельности, является важным элементом физического здоровья, а также предпосылкой для формирования специальной физической подготовленности.

- 3) Для правильной организации занятий баскетболом необходимо владеть знаниями о анатомо-физиологических особенностях детей школьного возраста. Если педагог будет владеть этими знаниями, он сможет грамотно построить учебно-тренировочный процесс. При планировании учебно-тренировочного процесса следует помнить, что для правильного и гармоничного развития организма детей огромное значение имеет нагрузка, которую педагог дает на тренировках. Результаты, полученные в ходе практических исследований и анализа теоретического материала, дали возможность сделать следующие выводы. Повышение уровня развития физических качеств у баскетболистов с нарушением слуха является одной из основных задач подготовки спортсменов, так как высокий уровень развития физических качеств является фундаментом для других видов подготовки. В процессе спортивной тренировки необходимо руководствоваться принципами

адекватности и оптимальности, реализация которых определяется конкретной и своевременной постановкой педагогических задач, рациональным планированием и оперативным контролем за состоянием спортсмена. Для внедрения экспериментальной методики необходимо изучить уровень развития физических качеств у баскетболистов с нарушением слуха путем предварительного тестирования. Тестирование баскетболистов с нарушением слуха в экспериментальной и контрольной группах в начале исследования не имели существенных различий. Исследования уровня развития физических качеств у баскетболистов после эксперимента показало улучшение результатов в экспериментальной группе, тогда как в контрольной группе прирост показателей оказался не значительным. Разницу в приросте показателей мы связываем с систематическими занятиями по нашей методике. Таким образом, все вышесказанное, еще раз подтверждает, что использование разработанного плана тренировок в тренировке баскетболистов является весьма эффективным и действенным средством. Было проведено исследование влияния средств баскетбола на развитие физической подготовленности у школьников. В исследовании приняло участие 10 мальчиков в возрасте 12-14 лет, которые занимаются баскетболом и имеют средний уровень физической подготовленности. В результате исследования было установлено, что при систематическом применении предложенных нами упражнений наблюдалась положительная динамика в повышении уровня развития физических качеств.

## Список используемой литературы

1. Айзман Р.И., Лысова, Н.Ф., Завьялова, Я.Л. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: учеб. пособие / Р.И. Айзман, Н.Ф. Лысова, Я.Л. Завьялова. М.: КНОРУС, 2017. – 404 с.
2. Банкаина Н.Г. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих. М.: Советский спорт, 2001. - 64 с.
3. Баскетбол: учебно-метод. пособие / Под ред. С.Ю. Махова. – Электрон. текстовые данные. Орел: МАБИВ, 2016. - 37 с.
4. Баскетбол: учебник ИФК/Под. ред. Ю.М. Портнова. М.: Физкультура и спорт, 2007. - 480с.
5. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: учебно-метод. пособие / сост. Д.П. Адейеми, О. Н. Сулейманова. – Электрон. текстовые данные. – Екатеринбург: УрФУ, 2014. - 40 с.
6. Боскис Р.М. Учителю о детях с нарушениями слуха. М.: Просвещение, 2007. - 346с.
7. Бочарин И.В., Гурьянов, М.С., Миронова, А.В. Основы игры в баскетбол: основные технические и тактические приемы, упражнения для обучения игре: учебное пособие / И.В. Бочарин, М.С. Гурьянов, А.В. Миронова. - Ниж. Новгород: ПИМУ. 2018. - 44 с.
8. Герасимов К.А., Климов, В.М., Гусева, М.А. Физическая культура. Баскетбол: учеб. пособие / К.А. Герасимов, В.М. Климов, М.А. Гусева. - Новосибирск: НГТУ, 2017. - 51 с.
9. Глейberman А.Н. Упражнения с набивными мячами. М.: Физкультура и спорт, 2005. – 160с.
11. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. - С.6-7.
12. Гомельский А.Я. Как играть в баскетбол. – М.: Эксмо, 2015. – 252с.
13. Гомельский А.Я. Техническая подготовка в баскетболе. М.: Физкультура и спорт, 2002. – 146с.

14. Гомельский А.Я. Библия баскетбола: 1000 баскетбольных упражнений. М.: Советский спорт, 2016. - 256с.
15. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2010. - изд.2-е, испр. и доп. - 352с.
16. Гилевич П.М. Дети с отклонениями в развитии: методическое пособие. М.: Аквариум, 2007. - 128с.
17. Гоголева Л.В. Особенности развития внимания глухих школьников// Дефектология. - 1981. - № 3. - С.15-18.
18. Горская Л.Ю. Координационные способности школьников с различным уровнем здоровья: монография. Омск: Сиб ГАФК, 2014. - 212 с.
19. Готовцев Е.В., Войтович, Д.И, Петько, В.А. Баскетбол: учебно-метод. пособие для студ. и преподавателей / Е.В. Готовцев, Д.И. Войтович, В.А. Петько. Воронеж: Воронежский ГАСУ, 2016. - 98 с.
20. Грабенко Т.М. Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры. СПб.: Детство-Пресс, 2012. - 64с.
21. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: учебное пособие. М.: Академия, 2002. - 176 с.
22. Золотавина И.В. Техника и тактика игры в баскетбол: основы обучения и совершенствования: учеб. - метод. пособие / И.В. Золотавина. - Саратов: Ай ПИ Эр Медиа, 2018. - 152 с.
23. Классен В.В. Особенности организации учебно-тренировочных занятий по баскетболу со слабослышащими детьми / Профессионально-личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры: IX Всероссийская научно-практическая конференция (Тольятти, 22 ноября 2019года). Студенческая секция: сборник материалов / под. ред. В.Ф. Балашовой и Т.А. Хорошевой. – Тольятти: Изд-во ТГУ, 2020. - С.72-75
24. Коржова А.А. Физическое воспитание детей с нарушениями слуха. М.: Просвещение, 2010. - 224с.
25. Краузе В.А. Баскетбол - навыки и упражнения. М.: Астрель, 2016. - 278с.

26. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М.: Физкультура и спорт, 2002. – 136с.
27. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. М.: Академия, 2016. –13-ое изд. – С.67.
28. Курамшин В.С. Теория и методика физической культуры: учебник/ 2 изд.испр. М.: Советский спорт, 2004. – 464с.
29. Коровина К.Г. Книга для учителя школы слабослышащих. М.: Владос, 2009. - 153с.
30. Кузьмичева Н.Н. Методика развития слухового восприятия глухих учащихся. М.: Академия, 2011. - С.8-12.
31. Ли Роуз. Баскетбол чемпионов: основы. М.: Человек, 2014. 272с.
32. Лях В.И. Физическая культура: учебник. М.: Просвещение, 2013. – 190с.
33. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов Киев: Олимпийская литература, 2010. - изд.4-ое, доп. - 380с.
34. Методика обучения техническим приемам игры в баскетбол: учебно-метод. пособие по баскетболу для преподавателей и студентов не профильных вузов / Сост.: Т.В. Карлюк, Н.Н. Гаврилович. - Гомель: ГомГМУ, 2010. - 52 с.
35. Михеев Э.Р., Михеева, Д.Ф. Роль баскетбола в физическом воспитании школьников // Наука, техника и образование. 2019. С. 54-57.
36. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу. Волгоград: ВГИФК, 1994. – С.42-50.
37. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений [Электронный ресурс] / Д.И. Нестеровский. – Электрон. текстовые данные. 3-е изд., стереотип. М.: Академия, 2007. - 336с.
38. Устинова Т.А. Баскетбол: спортивная энциклопедия. М.: Советский спорт, 2013. – 56с.



39. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. учреждений высшего образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2016. - 496 с.

40. Шерстюк А.А. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: учебное пособие. Омск, 1991. - 129с.

41. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: учебное пособие / Е.Р. Яхонтов. 4-е изд., стереотип. СПб.: Олимп, 2008. - 134 с.

42. Bostain L.C., Gardner I. Achievement motivation and the athlete //International journal of Sport Psychology. / L.C. Bostain, I. Gardner, 2018. – Ns 3 - PP. 34-45.

43. Farmer R.E. The prevention model for stress reduction a concept paper. / R.E. Farmer, L.H Monahan-J. Police Sci. and Administr., 2015, Vol. 8, 1, p. 11-21.

44. Lomax M. Airway dysfunction in elite swimmers: prevalence, impact, and challenges [Text] / M. Lomax // Open Access Journal of Sports Medicine, 2016. – PP. 55-63.

45. Olivia Knowles. Time use and health and wellbeing outcomes of sport school students in Australia. - Sport Sciences for Health August 2017, Volume 13, Issue 2, pp 427–435

46. Theunissen S., Rieffe, C. Self-esteem in hearing-impaired children: the influence of communication, education, and audiological characteristics. [Text] / S. Theunissen, C. Rieffe, C // PLoS ONE, 2014. – 9(4) PP. 1-8.