

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)

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование направления подготовки / специальности)

Педагогическая и тренерская деятельность

(направленность (профиль)/ специализация)

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему: «Воспитание физических качеств у школьников средних классов  
средствами баскетбола»

Обучающийся

Э.В. Волочай

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.пед.н., доцент, И.В. Лазунина

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2024

## Аннотация

Построение учебно-тренировочного процесса в баскетболе для детей среднего школьного возраста требует особого внимания к их физическому и психологическому развитию. В этом возрасте дети находятся на стадии активного роста, что делает их организм восприимчивым к физическим нагрузкам. Поэтому важно учитывать ряд специфических особенностей, чтобы обучение было эффективным и безопасным.

Важно уделять внимание не только физическим, но и техническим аспектам игры. В этом возрасте дети начинают осваивать основы тактики и стратегии баскетбольного матча. Поэтому тренировки должны включать упражнения, направленные на развитие навыков владения мячом, работы в команде и понимания игры. Не следует забывать и о психологическом аспекте тренировок. Тренер должен создавать позитивную и поддерживающую атмосферу, поощрять ребят за достижения и помогать преодолевать неудачи. Это способствует формированию уверенности в себе и любви к спорту.

Также немаловажным является правильный режим тренировок. Учитывая учебную нагрузку в школе, тренировки должны быть сбалансированы как по интенсивности, так и по времени проведения. Это позволит детям сохранять высокую работоспособность и избегать переутомления.

Правильное построение учебно-тренировочного процесса в баскетболе для детей среднего школьного возраста способствует не только их физическому развитию, но и формированию важных социальных навыков, таких как командная работа, дисциплина и самодисциплина, что в дальнейшем окажет положительное влияние на их жизнь.

Бакалаврская работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 1 таблицу, 16 рисунков, 20 источников используемой литературы. Текст работы изложен на 44 страницах.

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические аспекты воспитания физических качеств у школьников средних классов средствами баскетбола.....	7
1.1 Баскетбол как средство комплексного развития физических качеств у школьников.....	7
1.2 Особенности построения учебно-тренировочного процесса по баскетболу для детей среднего школьного возраста.....	12
Глава 2 Методы и организация педагогического исследования.....	22
2.1 Методы педагогического исследования.....	22
2.2 Организация педагогического исследования .....	26
Глава 3 Результаты педагогического исследования и их обсуждение...	27
3.1 Экспериментальное обоснование применения средств баскетбола для воспитания физических качеств у школьников средних классов.....	27
3.2 Оценка физических качеств у школьников 13-14 лет в ходе педагогического эксперимента.....	33
Заключение.....	40
Список используемой литературы.....	42

## Введение

Воспитание физических качеств у школьников средних классов средствами баскетбола играет важную роль в их общем физическом развитии и физической подготовке. Баскетбол, как коллективный вид спорта, предоставляет широкие возможности для развития выносливости, ловкости, быстроты, силы и гибкости - важных компонентов физического состояния.

В первую очередь, регулярные занятия баскетболом способствуют развитию выносливости. Этот вид спорта включает в себя интенсивные нагрузки, которые требуют от игроков постоянной активности и быстроты реакции. Постоянные перемещения по площадке, смена темпа и направления движения способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы и улучшению общей физической формы школьников. Кроме того, баскетбол развивает координацию движений. Игра требует от участников точной координации рук и ног, а также способности к быстрой оценке игровой ситуации. Это не только улучшает физические показатели, но и способствует развитию когнитивных способностей, таких как быстрота принятия решений и пространственное мышление.

Быстрота и сила также интенсивно развиваются в процессе занятий баскетболом. Школьники учатся быстро стартовать с места, совершать короткие спринты и мощные прыжки, что благоприятно сказывается на развитии их скоростно-силовых качеств. Увеличение силовых возможностей особенно заметно при выполнении бросков и защитных действий, которые требуют значительных физических усилий.

Ловкость, как ещё одно важное физическое качество, формируется через разнообразные игровые элементы, такие как дриблинг, обманные движения и ловля мяча в прыжке. Эти навыки развивают у детей быстроту реакции и точность движений, что полезно не только в спортивной, но и в повседневной жизни.

Баскетбол способствует всестороннему физическому развитию школьников средних классов, обогащая их двигательными навыками и укрепляя здоровье. Включение баскетбола в школьную программу и секционные занятия также помогает формировать командный дух и учит детей работать в коллективе, что в итоге способствует их социальному развитию и личностному росту. Регулярные тренировки и участие в соревнованиях могут стать мощным стимулом для самосовершенствования и достижения высоких результатов как в спорте, так и в других сферах жизни.

Теоретической базой исследования стал анализ научно-исследовательской литературы, следующих авторов:

- развитие физических качеств в баскетболе Сидоров Д. Г. [16];
- подвижные игры и упражнения для обучения игре в баскетбол Матвеев Ю.В. [9];
- особенности тренировки основных двигательных качеств баскетболистов Солодовник Е. М. [18].

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс по баскетболу у школьников средних классов.

Предмет исследования: баскетбол как средство воспитания физических качеств у школьников средних классов.

Цель исследования: улучшить показатели физических качеств у школьников средних классов, используя комплексы упражнений, подвижных игр и эстафет с элементами баскетбола в основной части тренировок.

Гипотеза исследования. Мы предполагали, что, используя комплексы упражнений, подвижных игр и эстафет с элементами баскетбола в основной части тренировок у школьников средних классов улучшатся показатели физических качеств.

Задачи исследования:

- определить показатели физических качеств у школьников 13-14 лет до педагогического эксперимента;

- разработать и внедрить комплексы упражнений, подвижных игр и эстафет с элементами баскетбола в основной части тренировок для воспитания физических качеств у школьников 13-14 лет;
- оценить физические качества у школьников 13-14 лет после педагогического эксперимента.

Для решения поставленных задач мы использовали традиционные методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, контрольные испытания (тесты), методы математической статистики.

Научная новизна заключается в экспериментальном обосновании применения средств баскетбола для воспитания физических качеств у школьников средних классов.

Практическая значимость определяется возможностью внедрения в учебно-тренировочный процесс школ г. Нягань разработанных комплексов упражнений, подвижных игр и эстафет с элементами баскетбола в основной части тренировок для воспитания физических качеств у школьников 13-14 лет.

Структура бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 1 таблицу, 16 рисунков, 20 источников используемой литературы. Текст работы изложен на 43 страницах.

# **Глава 1 Теоретические аспекты воспитания физических качеств у школьников средних классов средствами баскетбола**

## **1.1 Баскетбол как средство комплексного развития физических качеств у школьников**

Воспитание физических качеств у школьников средних классов средствами баскетбола является важной задачей, которая способствует не только улучшению физического состояния детей, но и их общему физическому развитию. Баскетбол, благодаря своей динамичности и разнообразию движений, позволяет эффективно развивать такие ключевые физические качества, как быстрота, ловкость, сила и выносливость, а также гибкость.

Сидоров Д.Г. утверждает: «Быстрота - это одно из важнейших физических качеств, которое необходимо школьникам в процессе учебы и в жизни. Занятия баскетболом включают в себя множество упражнений на скоростное перемещение, что способствует развитию быстроты» [17].

Быстрые передачи мяча, стремительные контратаки и молниеносные броски в кольцо тренируют способность быстро принимать решения и мгновенно реагировать на изменения ситуации на площадке. Быстрые передачи мяча требуют от спортсменов чёткого понимания тактики игры, умения читать намерения соперников и своих товарищей по команде. Каждый игрок должен владеть навыком мгновенной оценки ситуации на площадке, чтобы принять оптимальное решение в сложившихся условиях. Это становится возможным благодаря постоянной практике и тренировкам, где отрабатываются различные сценарии развития игры.

Стремительные контратаки и молниеносные броски неразрывно связаны с темпом игры. Они требуют от команды слаженности и точности в действиях, ведь малейшая ошибка может быть использована соперником для перехвата инициативы. Во время контратак игроки учатся не только быть быстрыми, но

и сохранять хладнокровие, что позволяет принимать чёткие и правильные решения даже в условиях высокого давления. Этот навык незаменим не только на баскетбольной площадке, но и в повседневной жизни, где ситуации могут меняться столь же стремительно.

Кроме того, важна способность каждого игрока молниеносно реагировать на изменения ситуации: смену тактики соперника, открывающиеся возможности для атаки или угрозы потери мяча. Тренировки развивают у спортсменов не только быстроту, но и интуитивное понимание игры. Они учатся предвидеть ходы противника, анализировать свои ошибки и быстро адаптироваться к новым условиям. Все это делает баскетбол универсальной школой для развития скорости мышления и координации действий, которая помогает не только на поле, но и за его пределами.

Брыскин А.Е. пишет: «Быстрота - одно из ведущих качеств в спортивных играх. Под быстротой понимают способность человека выполнять движения в минимально короткий отрезок времени. История развития игр показывает, что успех в соревнованиях во многом зависит от умения вести игру в быстром темпе. Проявление быстроты находит свое выражение в восприятии, оценке и анализе ситуации, быстроте принятия решения и начала действия, быстроте перемещения и выполнении отдельных приемов (броски, передачи, защитные перемещения), быстроте смены одних приемов на другие. Быстрота стартового ускорения и дистанционная скорость составляют основу быстроты в баскетболе, так как на их фоне проявляются другие стороны этого физического качества, например, быстрота передач, ведения, выполнения элементов быстрого прорыва и прессинга.

Высокий темп выполнения игровых действий, быстрая смена ситуаций на площадке, постоянное единоборство с противником, ограниченное время владения мячом предъявляют высокие требования ко всем видам подготовки игроков. Уровень спортсмена, приобретенный им в учебно-тренировочном процессе, в том числе уровень развития физических способностей и умение их реализовывать в процессе выполнения технико-тактических действий, имеют

первостепенное значение и обеспечивают эффективность и надежность в игровой ситуации» [20].

Во-вторых, ловкость - важное качество для успешной игры в баскетбол. Разнообразные дриблинговые упражнения, уклонения и сверхъестественные маневры с мячом развивают координацию движений и способствуют формированию моторики. Это, в свою очередь, помогает школьникам лучше контролировать свое тело как в спорте, так и в повседневной жизни, развивая у них уверенность в своих силах.

Бикбулатов М.Э. отмечает: «Ловкость - это способность быстро и точно реагировать на неожиданно возникающие в игре ситуации, владеть движениями в сложных изменяющихся условиях. Ловкость складывается из способности баскетболиста быстро и смело осваивать сложные по координации действия, правильно решать сложные двигательные задачи, а также быстро перестраивать свою деятельность в соответствии с условиями изменяющейся обстановки. Таким образом, условием успешного совершенствования ловкости является систематическое использование таких упражнений, которые всегда в определенной мере оказываются для игрока новыми и неожиданными. Для баскетболиста чрезвычайно важны умения, высоко координированные действия в безопорном положении, различные действия с мячом и действия в сложных, быстро изменяющихся условиях, для которых характерны трудные исходные и промежуточные положения тела. С целью развития у игроков умения управлять своим телом в воздухе следует в упражнениях удлинять время безопорной фазы (время «полета»). Для этого используются различные пружинные мостики и батут. Высоко выпрыгивая, игрок получает возможность выполнять предлагаемые тренером сложные задания по доставанию ряда подвешенных предметов, выполнению передач и бросков мяча, преодолению препятствий» [4].

Сила, как физическое качество, также играет не последнюю роль в баскетболе. Нагрузки, связанные с прыжками, защитой кольца и борьбой за мяч, способствуют укреплению мышечного каркаса и укреплению сердечно-

сосудистой системы. Под руководством опытного тренера школьники выполняют специальные упражнения на развитие силы, которые делают их мышцы более выносливыми и подготовленными к нагрузкам.

Солодовник Е.М. пишет: «Под силой понимают способность человека преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Сила является важной основой для проявления других качеств. По данным науки в баскетболе более 70% движений носят скоростно-силовой характер. Однако при перемещениях в защитной стойке, «вырывания» мяча и других видов действий, идущих на контакт с соперником, требуются значительные статические усилия. Поэтому силовая подготовка игрока должна быть разносторонней и развивать силу всех групп мышц режимами разной мощности и интенсивности. Важной разновидностью мышечной силы является «взрывная сила». Она отражает способность проявлять максимальные усилия в минимально короткое время, регламентируемое условиями спортивного упражнения или игрового действия. В игре «взрывная сила» применяется в следующих вариантах. Технически сложные приемы, такие как «бросок в прыжке», или «бросок сверху», применение в тактике техники «быстрых прорывов» и в момент мощных и длинных передач» [18].

Семченко А.А. обращает внимание: «Как известно, мышечная сила - это способность мышцы преодолевать внешнее сопротивление. Данный показатель значительно влияет на быстроту передвижений спортсменов по площадке и на выносливость в упражнениях с высокими силовыми компонентами. Для выполнения игровых приемов в баскетболе спортсмены должны обладать отличной прыгучестью и развитой прыжковой выносливостью.

Важным условием эффективности учебно-тренировочного процесса баскетболистов являются скоординированные проявления максимальной мышечной силы, скоростной силы и силовой выносливости у спортсменов. Максимальная сила трактуется как наибольшая сила, которую мышца или группа мышц способны проявить при сокращении; скоростная сила

характеризуется способностью мышцы или мышечной группы сообщить определенной массе ускорение, в том числе до максимальной быстроты движения; силовая выносливость понимается как способность мышцы или мышечной группы противостоять утомлению при многократном мышечном сокращении, под которым понимается длительная силовая работа» [1].

Выносливость - это качество, которое позволяет выдерживать интенсивные игровые нагрузки на протяжении всей тренировки или игры. Регулярные занятия баскетболом развивают выносливость, улучшая работу легких и сердца, и повышая общую физическую работоспособность. Развитие выносливости у школьников способствует улучшению их учебной успеваемости и способности сосредотачиваться на учебных задачах.

Солодовник Е.М пишет: «Под выносливостью понимают способности человека, позволяющие ему в течение длительного времени выполнять любую двигательную деятельность без снижения его работоспособности, то есть способность выдерживать физическое утомление при мышечной деятельности.

Выносливость делится на общую и специальную. Общая выносливость - это способность работать с основными жизненно важными органами и структурами тела с умеренной интенсивностью в течение длительного периода времени. Особое значение в такой работе имеют сосудистая и дыхательная системы. Другими словами, физиологической основой выносливости обычно являются аэробные возможности человека.

Под специальной выносливостью понимается продолжительность работы, которая определяется зависимостью утомления от содержания решения двигательной задачи. Специальная выносливость делится:

- на основании признаков двигательной активности, с помощью которых решаются двигательные задачи (например, прыжковая выносливость);

- на основе взаимодействия с другими физическими характеристиками, необходимыми для успешного решения двигательных задач (например, силовой выносливостью)» [19].

Во время занятий баскетболом педагоги часто внедряют упражнения, направленные на растяжку и развитие гибкости: различные виды наклонов, подъемы ног, упражнения на растяжение спины и суставов. Развитие гибкости у школьников способствует не только их физическому развитию, но и улучшает координацию движений и способствует профилактике травм.

Баратов С.Г. отмечает: «Гибкость - характеризуется выполнением движения звеньев тела человека с максимальной амплитудой. Она определяется степенью подвижности суставов, выражением которой является амплитуда движений (в градусах). Одной из наиболее эффективных методик, развития гибкости, на наш взгляд является стретчинг. Термин «стретчинг» происходит от английского слова «stretching» - «растягивание». Это вид оздоровительной системы, направленный на растяжку мышц тела, развитие гибкости и эластичности. Также данная система позволяет чередовать напряжение и расслабление мышечных тканей, что способствует быстрому снятию напряжения в мышцах и восстановлению сил. Применение стретчинга в баскетболе помогает совершенствовать физические способности - в большей степени развивать подвижность в различных суставах (гибкость)» [2].

Таким образом, средства баскетбола эффективно способствуют комплексному развитию физических качеств у школьников средних классов.

## **1.2 Особенности построения учебно-тренировочного процесса по баскетболу для детей среднего школьного возраста**

Организация учебно-тренировочных занятий баскетболом для учащихся средних классов требует особого внимания к развитию физических и психологических аспектов подготовки молодых спортсменов. Баскетбол, будучи динамичным и многофакторным видом спорта, способствует

формированию не только физической формы, но и командного взаимодействия, стратегического мышления и лидерских качеств.

При планировании тренировочного процесса важно учитывать возрастные особенности учащихся. В средней школе дети находятся в переходном возрасте, что диктует необходимость балансировки между игровыми и учебными нагрузками. Тренировочный процесс должен быть направлен на развитие техники владения мячом, координации движений, укрепление мышечного корсета и выносливости, гибкости и силы. Поддержание интереса школьников к занятиям достигается через включение игровых элементов в тренировочные сессии, позволяющих детям учиться через игру.

Одним из ключевых аспектов является мотивация учащихся. Она формируется через постановку достижимых целей, положительное подкрепление и создание атмосферы успеха. В исследовании учебной мотивации отмечается, что достигнутые в тренировках результаты напрямую связаны с уверенностью учащихся в своих силах и поддержкой со стороны тренера и одноклассников.

Авлиахметов Т. Р. пишет: «Способность организма проявлять большую работоспособность, отдалять момент наступления утомления во многом зависит от физической подготовленности игрока. Недостатки в развитии быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости и воспитании волевых качеств могут стать серьезным препятствием для овладения мастерством игры в целом. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка в баскетболе - это процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена» [3].

Герасимов К. А. отмечает «Специальная физическая подготовка ориентирована на развитие таких двигательных способностей и систем организма, которые необходимы для игровых действий в баскетболе. Игровая деятельность баскетболистов характеризуется разнообразием и ациклическим

характером, с изменяющейся интенсивностью, чередующейся периодами отдыха» [5].

Сидоров Д. Г. Обращает внимание: «Требования выполнять разнообразные игровые приемы на высокой скорости и с сопротивлением соперников требуют от игрока ловкости и гибкости. Важен правильный подбор специальных упражнений для развития двигательных качеств, но также необходимо точно выбирать методы и дозировки» [17].

Объем нагрузки определяют по времени, а вот выбор интенсивности задача более сложная. На рисунке 1 представлены виды физической подготовки и задачи, которые они выполняют.



Рисунок 1 – Виды физической подготовки

Следующей важной составляющей является индивидуализация процесса обучения. Каждый ученик имеет свои уникальные физические и психологические особенности. Поэтому формирование групп для игровых упражнений и распределение ролей в команде должно учитывать личные интересы и способности учеников для максимального раскрытия их потенциала.

Неотъемлемой частью учебного процесса является контроль и оценка достижений. Регулярные тесты и соревнования помогают не только выявить уровень подготовки спортсменов, но и создать дух конкурентности и стремление к самосовершенствованию. Важно также вести работу с родителями, разъясняя им значимость регулярных занятий спортом и поддержание мотивации детей к тренировкам.

Таким образом, организация учебно-тренировочных занятий по баскетболу для учащихся средних классов требует комплексного подхода.

Герасимов К.А. отмечает: «Успешная подготовка школьников в этой дисциплине складывается из тщательно спланированного тренировочного процесса, учитывающего возрастные и индивидуальные особенности, и стратегии, направленной на поддержание высокого уровня мотивации и интереса к занятиям спортом. Наиболее удобной для работы по баскетболу в школе является структура занятия, состоящая из трех частей: вводной, основной и заключительной» [5].

Вводная часть занятий. Назначение ее: организация занимающихся и подготовка организма учащихся к предстоящей работе. Вводная часть создает - оптимальные условия в деятельности центральной нервной системы. Упражнения в вводной части, легко регулируемые по нагрузкам, средние по интенсивности, - это ходьба, бег, прыжки и различные поскоки. Упражнения для работы рук и ног, на внимание, специально подготовительные упражнения, способствующие освоению изучаемых элементов техники.

Герасимов К. А. пишет: «Вторая часть занятия - основная. Задача ее состоит в том, чтобы обучать занимающихся действиям и процессу игры в

целом. Развитие быстроты, выносливости, ловкости и силы, гибкости. Выработка координации движений. Основными средствами в этой части занятия являются: подготовительные и специальные упражнения с мячом и без мяча, а также различные подготовительные игры.

К специальным упражнениям относятся упражнения передачи мяча, ведении, поворотах, бросках в корзину, а также и специально подготовительные упражнения без мяча, способствующие выработке технических и тактических навыков» [5].

Закреплять приобретенные навыки полезно в подготовительных играх с мячом. Заканчивается основная часть урока учебной игрой. Все задачи основной части занятия находятся в тесной взаимосвязи.

Третья часть урока - заключительная. Цель завершающей части включают в себя упорядоченное завершение урока, приведение тела в более спокойное состояние и подведение итогов занятия. На этом этапе используют такие средства, как ходьба, легкий бег, упражнения на сосредоточение, расслабление мышц и дыхательная гимнастика.

Калашникова Р. В. отмечает: «Техника игры в баскетбол складывается из совокупности приемов, выполняемых игроками в процессе игры передачи мяча, ведения, броска мяча в корзину, поворотом, остановок и обманных движений. Усвоение материала учащимися зависит от расположения его в правильной последовательности, точного показа и объяснения приемов игры. Материал подбирается по возрастающей трудности» [7].

Важнейшим аспектом в обучении является точный показ и объяснение приемов игры или любой другой деятельности, которую необходимо изучить. Демонстрация тренером правильных исполнений и разбор ошибок позволяет визуализировать и понять нюансы сложных приемов. Теоретическое объяснение без практического подтверждения оставляет множество пробелов в понимании, приводя к недоразумениям и неуверенности в своих силах. Поэтому, чем более доступно и наглядно будет показан материал, тем более вероятно его успешное освоение

На рисунке 2 представлены виды подготовки спортсменов в тренировочном процессе.



Рисунок 2 – Виды подготовки спортсменов

При обучении любому техническому элементу следует изучить краткую характеристику разучиваемых движений (исходное положение, работа ног, туловища, рук, кистей), целесообразности применения их и игре. Ловлю и передачу мяча изучают одновременно. Начинать обучение следует с самых простых способов. При ловле и передачах мяча следует обратить внимание на работу рук и особенно кистей. На рисунке 3 представлено упражнение передачи мяча в движении, работая в парах.

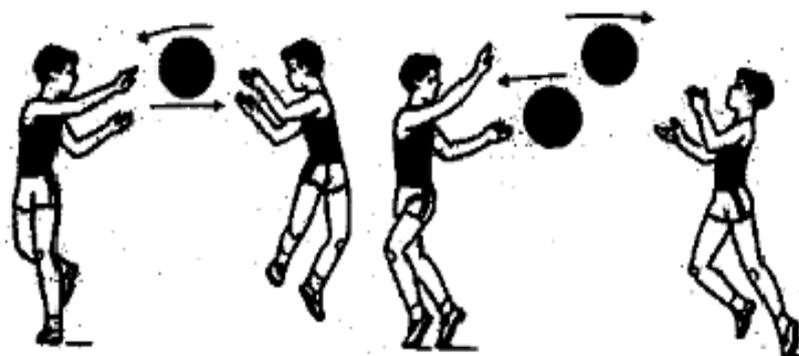


Рисунок 3 – Передача мяча двумя руками в движении

При ловле руки вытягиваются навстречу мячу, но в момент соприкосновения рук с мячом следует смягчить силу полета мяча. При ловле и передачах работают не только руки, но также ноги и туловище. Закрепление ловли и передачи мяча лучше всего проводить в подготовительных играх («Мяч в воздухе», «Гонка мячей по кругу», «Переброска мячей», «Охотники и утки», «Мяч - капитану», «Перебежки в кругах», «Мяч-соседу», «Кто быстрее», «Борьба за мяч»).

Бросок мяч в корзину - самый важный технический элемент игры. Команда, забросившая большее количество мячей в корзину, выигрывает встречу. В процессе обучения изучают сначала броски в корзину с места, с близкого расстояния от щита, последовательно от груди, снизу и над головой. Изучение каждого нового приема броска производится следующим образом: учащиеся выстраиваются вблизи щита полукругом или в колонну и приступают к броскам. После изучения бросков мяча в корзину с места следует их изучать в движении, а затем с прыжком. На рисунке 4 представлена техника выполнения броска мяча в корзину.

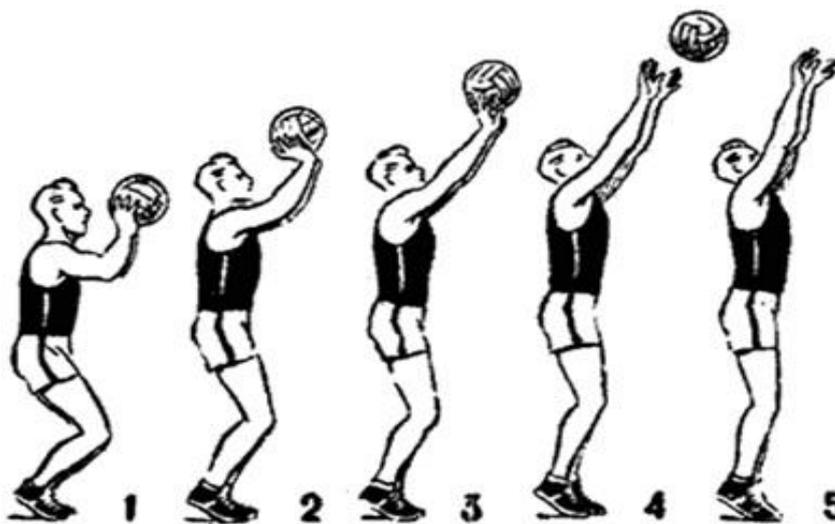


Рисунок 4 - Техника выполнения броска мяча в корзину

Броски мяча в корзину одной рукой более сложные, так как требуют большей координации движений. Бросок одной рукой следует изучать вначале от плеча, а затем снизу и, наконец, над головой. При обучении броскам мяча в корзину надо обратить особое внимание на воспитание у игроков мягкости движения, на правильную и согласованную работу рук, кистей, туловища и ног. Можно провести эстафеты с мячом, пример представлен на рисунке 5.

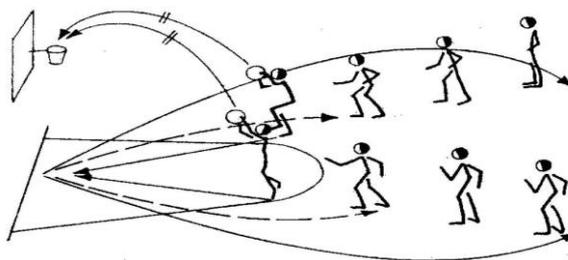


Рисунок 5 – Пример эстафеты с баскетбольным мячом

Во время игры очень часто игроки для обмана противника применяют повороты и обманные движения руками и ногами. По своему назначению и направлению эти движения бывают самые различные. Начинать обучение поворотам следует на месте без мяча. Последовательность при обучении следующая: вначале изучают поворот вышагиванием, затем различные комбинации из поворотов. Пример выполнения упражнения представлен на рисунке 6.

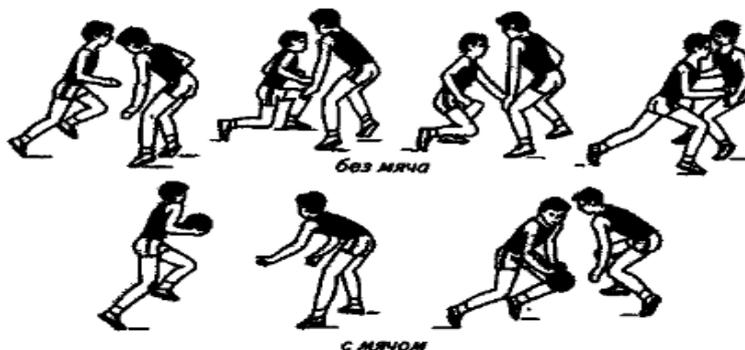


Рисунок 6 - Финт имитацией прохода влево с последующим движением вправо (выполнение без мяча и с мячом)

Обманные движения делают вначале руками, затем ногами, и потом туловищем и головой. Расположение игроков при обучении этим элементам игры может быть различным: по кругу, в шеренгах или колоннах. Сначала поворот изучается без мяча, потом вводится мяч, поворот заканчивается передачей или броском мяча в корзину. Как поворот, так и обманное движение нужно производить быстро и неожиданно для противника. Изучать их лучше всего парами. Один игрок выполняет роль защитника. Повороты и обманные движения изучаются при передачах мяча, ведении и бросках в корзину.

Главная задача соревнований - вовлечение в занятия секций по баскетболу учащихся, а также выявление сильнейших игроков и команд в школе. Основные принципы построения соревнований по баскетболу следующие: стабильность календаря, установление традиционных, проводимых из года в год соревнований, массовость проводимых соревнований, привлечение к участию команд каждого класса, а по возможности двух команд от класса, учет возраста, пола и подготовленности команд. Для учащихся 13 - 14 лет соревнования в баскетбол проводятся, но следует строго соблюдать установленные правилами и инструкциями ограничения в отношении продолжительности игры. Игруют всего 24 минуты с перерывом в 10 минут после первых 12 минут игры. Эти соревнования служат не только спортивной ареной, но и воспитательной площадкой, где каждый участник имеет возможность проявить свои лучшие качества и способности. Стремление к победе и поддержка команды воспитывают в ребятах целеустремленность и командный дух. Школьные соревнования по баскетболу начинают с торжественного открытия, на котором присутствуют почетные гости, учителя и тренеры. Это событие задает тон всему мероприятию, поднимая ощущение значимости происходящего. Каждая команда стремится показать высокий уровень подготовки, так как это шанс выйти на новый уровень и заявить о себе.

Важно подчеркнуть, что занятия спортом и физической культурой позволяют формировать у подростков устойчивое отношение к здоровому

образу жизни. Регулярные тренировки и активное участие в спортивных играх укрепляют иммунитет, способствуют нормализации обмена веществ, повышению тонуса мышц и укреплению сердечно-сосудистой системы. Воспитание устойчивого желания к поддержанию физической активности помогает предотвращать развитие многих хронических заболеваний и поддерживает общее состояние здоровья на высоком уровне.

#### Выводы по главе

В процессе тренировочных занятий по баскетболу для развития быстроты и ловкости рекомендуется использовать упражнения с быстрыми изменениями направления движения, различные прыжки и ускорения. В то же время, для улучшения выносливости могут применяться игры с высоким уровнем интенсивности и продолжительностью, интервальные пробежки или специфические круговые тренировки. Развитие силы и гибкости также играет важную роль в специальной физической подготовке. Силовые тренировки могут включать упражнения с отягощениями, сопротивлением партнера или собственным весом тела. Это способствует укреплению мышечного корсета, повышению стабилизации и профилактике травм. Упражнения на гибкость, такие как растяжка помогают улучшить амплитуду движений, что позволяет более эффективно выполнять игровые действия и снижает риск травм.

Специальная подготовка также включает в себя обучение тактике и технике игры. Это требует от спортсменов постоянного улучшения своих навыков, понимания игровых ситуаций, умения быстро адаптироваться к изменяющимся условиям на поле и принимать верные решения в стрессовых ситуациях. Тренировки в этой области обычно проходят в игровой форме, что позволяет участникам изучать и отрабатывать стратегии в условиях, близких к реальным. Подвижные игры и специализированные игровые тренировки также имеют важное значение. Они не только способствуют физическому развитию, но и повышают интерес и мотивацию занимающихся, развивают командное взаимодействие.

## **Глава 2 Методы и организация педагогического исследования**

### **2.1 Методы педагогического исследования**

В работе мы использовали традиционные методы педагогического исследования, рекомендуемые Никитушкиным В.Г.:

- «анализ научно-литературных источников,
- педагогическое наблюдение,
- педагогический эксперимент,
- контрольные испытания (тесты),
- методы математической статистики» [13].

Анализ научно-литературных источников позволил нам понять современные тенденции в педагогике и выявить основные теоретические подходы, которые легли в основу нашего исследования. Мы изучили работы ведущих отечественных ученых, что дало нам возможность сопоставить различные точки зрения и выбрать наиболее эффективные средства обучения для практического применения.

Педагогическое наблюдение проводилось в естественных условиях тренировочного процесса, что позволило нам собрать эмпирические данные на различные педагогические приёмы. Наблюдения велись систематически, с использованием специально разработанных дневников наблюдений, что обеспечило объективность и надежность полученных данных.

Перед тем как начать педагогический эксперимент, мы изучили календарно-тематический план уроков по физической культуре и провели педагогические наблюдения за уроками и тренировками по баскетболу. Особое внимание было уделено анализу используемых учителем средств и методов физического воспитания, направленных на улучшение физической подготовленности учеников. Изучив календарно-тематические и поурочные планы занятий по физической культуре, мы заметили следующее: для раздела «Спортивные игры» основная часть часов уделяется волейболу и футболу, при

организации эстафет средства баскетбола используются наименее часто. Материально-техническое обеспечение позволяет проводить занятия, применяя средства и методы баскетбола. Кроме того, мы провели начальное тестирование физических качеств учеников 13-14 лет, чтобы определить уровень их физической подготовленности.

В контрольной группе занятия велись по стандартной программе, в школьной секции баскетбола. В экспериментальной группе школьной секции баскетбола были предложены средства, которые включали использование эстафет и подвижных игр в общей физической подготовке с элементами баскетбол. В контрольной группе также присутствовали эстафеты и игры в рамках традиционной программы, но отличием экспериментальной группы было то, что в ней эстафеты отбирались по качествам и проводились систематически. Например, качество быстроты развивалось с помощью таких эстафет, как челночный бег и гонки преследования, в то время как взрывная сила тренировалась через прыжки. Для развития скоростно-силовых качеств применяли упражнения с баскетбольными мячами. Координационные способности также развивались через эстафеты с препятствиями и челночным бегом. В течение учебного года был проведен педагогический эксперимент с участием мальчиков 13-14 лет, где использовались подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола в основной части тренировки, а также внедрены разработанные комплексы упражнений для формирования физических качеств. Мальчики занимались 2 раза в неделю, продолжительность каждой тренировки составляла 90 минут. После внедрения этих средств (разработанных комплексов упражнений для формирования физических качеств, игр и эстафет с элементами баскетбола в основной части занятий) было проведено повторное тестирование физических качеств у учащихся.

Контрольные испытания (тесты) стали основным инструментом проверки успешности внедрения разработанных средств тренировки.

Испытания проводились на разных этапах (до и после педагогического эксперимента), что позволило оценить динамику результатов.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Линейка измерения прикреплена к скамье - 30 - 40 см вниз, 0 - верхний край скамьи.

Бег на 30 м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 человека.

Скоростное ведение мяча 20 м. Игрок размещается за стартовой линией. По команде он приступает к движению, ведя мяч правой рукой. Добравшись до середины пути, игрок поворачивается и заканчивает движение, ведя мяч левой рукой. Засекается время преодоления дистанции. На рисунке 7 показана техника выполнения данного теста.

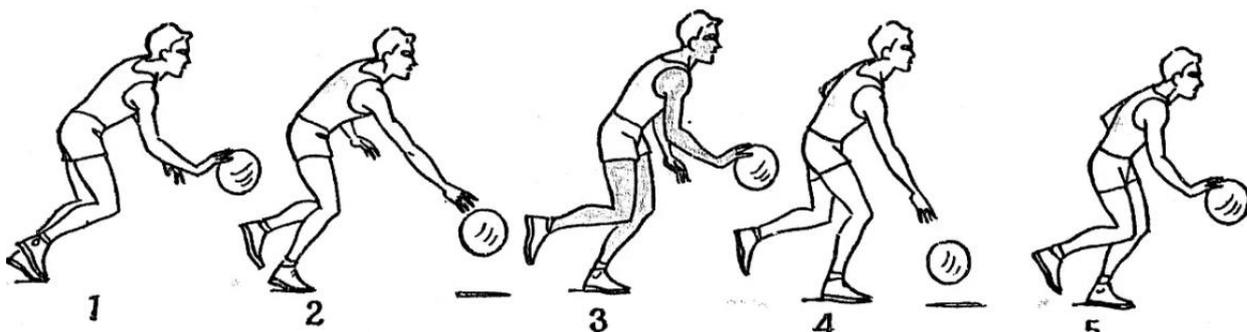


Рисунок 7 - Техника выполнения контрольного испытания «Скоростное ведение мяча 20 м»

Шестиминутный бег проходит на беговой дорожке или на любой ровной территории. Дорожка для бега должна иметь разметку (например, табличками, флажками, мелом или другими методами) каждые 20, 50 или 100 метров. Результат измеряется количеством метров, которые участник преодолел с точностью до одного метра.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Бросок после ведения мяча в движении в баскетболе используется для атаки корзины в движении с близкого расстояния.

Штрафные броски. Совершать бросок следует размеренно и без спешки, уделив этому три секунды. Наиболее эффективная стойка, когда ноги, слегка согнутые в коленях, и ступни, расположенные на ширине плеч. Завершается бросок движением кистей и пальцев, а выпускать мяч из рук нужно в тот момент, когда он достигнет уровня ваших глаз.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение не менее чем на 0,5 с.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти отведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Расстояние между стопами не более чем ширина стопы. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Методы математической статистики были применены для обработки полученных данных и проверки гипотезы исследования. Статистические методы позволили нам определить степень достоверности и надежности результатов.

Таким образом, комплексное применение этих методов позволило нам не только подтвердить выдвинутую гипотезу, но и обосновать практическую значимость полученных результатов, предложив конкретные рекомендации для совершенствования тренировочного процесса по баскетболу.

## **2.2 Организация педагогического исследования**

В ходе первого этапа педагогического исследования (январь 2023 г – июнь 2023 г) был осуществлён предварительный педагогический эксперимент на двух группах мальчиков по 12 человек в каждой в возрасте 13-14 лет, а также проводилось педагогическое наблюдение. На базе МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №1» г. Нягань.

Во втором этапе педагогического исследования (сентябрь 2023 г – июнь 2024 г) провели основной педагогический эксперимент. Были организованы две группы: контрольная группа мальчиков, которые занимались по стандартной программе в школьной секции баскетбола, и экспериментальная группа мальчиков. Мальчики занимались 2 раза в неделю, продолжительность каждой тренировки составляла 90 минут.

На третьем этапе педагогического исследования (июль 2024 – октябрь 2024 г.) были выполнены задачи, связанные с завершением работы, редактировали результаты и выводы, готовили презентационный материал и доклад для защиты.

### **Выводы по главе**

Учитывая учебную нагрузку в школе, тренировки должны быть сбалансированы как по интенсивности, так и по времени проведения. Это позволит детям сохранять высокую работоспособность и избегать переутомления. В ходе экспериментальных тренировочных занятий были использованы подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола в основной части тренировки, а также внедрены разработанные комплексы упражнений для формирования физических качеств.

## **Глава 3 Результаты педагогического исследования и их обсуждение**

### **3.1 Экспериментальное обоснование применения средств баскетбола для воспитания физических качеств у школьников средних классов**

Матвеев Ю.В. пишет: «Характерной особенностью эстафет является то, что участники ведут борьбу за всю команду или самостоятельно (поочередно), или группами при взаимной поддержке или взаимопомощи партнеров, но без непосредственного контакта с соперником. Структурными компонентами игр-эстафет могут служить отдельные технические приемы баскетбола (ведение, броски мяча в кольцо, передачи) или многообразные сочетания технических элементов игры, выполняемые в заданных условиях с различной степенью сложности. Основной целью служит либо наиболее качественное (результативное), либо максимально быстрое их выполнение. Проведение эстафет с любой целевой установкой не вызывают трудностей на практике и во многом зависят от творческой мысли преподавателя» [9].

Развитие физических качеств у школьников через баскетбольные эстафеты представляет собой увлекательный и эффективный способ сформировать у детей не только физически развитое тело, но и укрепить морально-волевые качества. Баскетбол, как динамичная и интенсивная игра, идеален для воспитания таких качеств, как скорость, ловкость, выносливость и координация. Организация баскетбольных эстафет предполагает последовательное выполнение множества заданий, каждое из которых требует от участников сосредоточенности, быстроты реакции и умения работать в команде. Эти соревнования побуждают детей стремиться к личным достижениям и помогают развивать чувство ответственности. Командный дух, неизменно присутствующий в любой эстафете, способствует формированию положительных социальных навыков, таких как коммуникация и лидерство. Эстафеты могут включать различные элементы: мелкие дриблинговые манёвры, броски в кольцо с разных дистанций, игроки могут соревноваться в

скорости выполнения задач, что способствует общему физическому развитию участников. Также можно использовать разнообразие маршрутов и препятствий, что добавит элемент неожиданности и разнообразия. На рисунке 8 представлена схема эстафеты с ведением баскетбольного мяча.

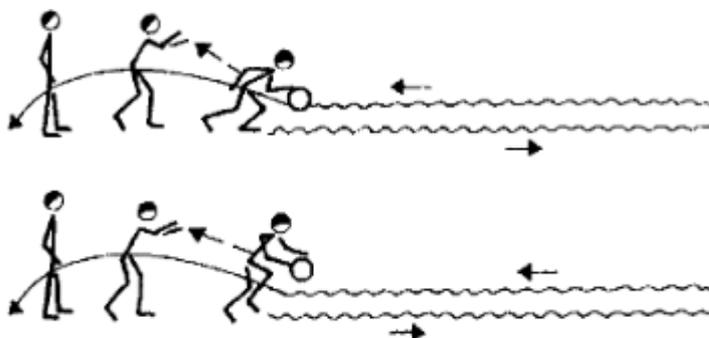


Рисунок 8 – Эстафета с ведением баскетбольного мяча

Пластинина В.Б. предлагает следующие эстафеты с баскетбольным мячом:

- «игроки бросают мяч в корзину, двигаясь по кругу. Один игрок бросает мяч, а другой ловит его от щита;
- играющих делят на несколько команд и располагают в колоннах на противоположных сторонах площадки. Каждая команда получает мяч. По команде направляющие быстро ведут мяч к противоположному щиту и бросают в кольцо. Подобрыв мяч после отскока, они ведут его обратно и передают следующему участнику, а сами встают за последним игроком в колонну. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету и наберет наибольшее количество очков;
- игроки стоят в колоннах вдоль боковых линий к щитам. Мяч у последних игроков каждой колонны. По сигналу направляющие игроки бегут под щит, получают продольную передачу и бросают мяч в корзину, сами же его ловят и передают последнему игроку в колонне. После передачи становятся в свою колонну» [14].

Помимо чистой физической подготовки, участие в баскетбольных эстафетах создаёт мощный стимул для психологического роста у школьников. У многих детей начинает развиваться уверенность в себе, улучшаются навыки концентрации и самодисциплина, что впоследствии находит отражение и в других аспектах школьной и личной жизни. Развивая физические способности через радость игры и дух соревнования, мы закладываем фундамент для будущих успехов и достижений в жизни каждого ребёнка.

Якунин Ю.И. пишет: «Подвижных игр много, они разнообразны, хороши еще и тем, что участник сам регулирует нагрузку в соответствии со своими возможностями. Именно отсутствие в подвижных играх строго регламентированных правил, сложной техники и тактики делает ненужной специальную подготовку, с чем непременно связаны игры спортивные. Возможность использовать любую площадку для игры, а не строго очерченное поле привлекает к подвижной игре всех ребят независимо от возраста, способностей и подготовки. Вот почему подвижные игры являются подлинно массовым, общедоступным средством физического и нравственного воспитания детей и подростков» [15].

Мостовая Н. В. рекомендует бег по дугам: «Выполняется в парах. Расположение игроков показано на рисунке. По сигналу «крестик» и «нолик» стартуют одновременно и выполняют бег вокруг баскетбольной площадки, последовательно переходя из одного круга на другой. «Крестик» старается убежать, а «нолик» догоняет его. Если «нолик» осалит «крестика», он получает 1 очко, если нет – очко получает «крестик». На линии наступать нельзя: кто наступил, тот считается проигравшим» [12].

Рисунок 9 отражает схему бега по баскетбольной площадке.

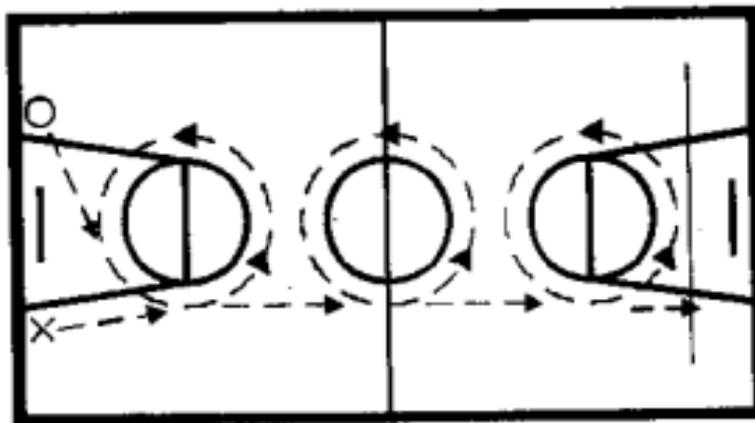


Рисунок 9 – Схема бега по баскетбольной площадке

Миногоина Е. В. предлагает баскетбол на половине площадки: «Занимающиеся делится на две большие группы. Каждая группа играет на своей половине площадки. В зависимости от количества игроков в группах используется варианты 5x5, 4x4 или 3x3. Если участников больше 10, то проводится круговая замена играющих. Игра начинается со спорного броска в круге, расположенном на линии штрафного броска. Команда, спорящий игрок которой находится со стороны кольца, защищается, а другая нападает. Если атакующие овладеют мячом, они должны вывести его за трехметровую линию волейбольной площадки, если размер зала – 24x12 м (если такой линии нет, то за трехочковую линию). Только после этого они становятся нападающими. Если защитники, овладев мячом, сразу забросят его в кольцо, то считается, что они забросили мяч в свою корзину» [11].

Ишкина О. А. рекомендует баскетбол 10x10: «Играют одновременно по 10 игроков от каждой команды (5 игроков - на одной половине и 5 - на другой). В следующем тайме игроки меняются кольцами, но остаются на тех же половинах» [6].

Помимо подвижных игр и эстафет важно использовать в тренировочном процессе комплексы упражнений для развития физических качеств. Эти упражнения должны быть направлены на развитие силы, выносливости,

быстроты и ловкости, а также гибкости что критически важно для успешной игры на баскетбольной площадке. Одним из важнейших компонентов является развитие силы ног и рук, которые позволяют игрокам быстро перемещаться по полю и защищаться от атак противника. Упражнения, такие как прыжки на месте, приседания с нагрузкой и выпады, помогают укрепить эти группы мышц, делая их более выносливыми. Кроме того, требуется особое внимание уделить развитию координации и ловкости. Для этого полезны упражнения с мячом, включающие дриблинг, передачи в движении и броски в кольцо. Эти упражнения помогают улучшить точность и скорость реакций, что особенно важно в условиях быстро меняющейся игры.

Не менее важным является развитие общей выносливости занимающихся, так как баскетбол предполагает интенсивные и продолжительные физические нагрузки. Беговые упражнения, в том числе интервальные тренировки и кроссы, позволяют улучшить работу сердечно-сосудистой системы и повысить общую физическую выносливость.

Воспитание силовых качеств, пример упражнений:

- отжимание от пола;
- подтягивание на перекладине;
- ходьба и бег с партнёром на спине; партнёры подбираются по весу;
- парные занятия: перетягивание за руки, приседания с сопротивлением, когда партнёр надавливает на плечи, движение прыжками в приседе;
- запрыгивание на специальную тумбу;
- передвижение в баскетбольной стойке по квадрату вперёд, в сторону, назад и снова в сторону с гирей или набивным мячом в руках;
- стойка на руках и ходьба на руках в стойке с помощью партнёра;
- игры: «Бой петухов», «Пятнашки в приседе», элементы борьбы;
- броски мяча в корзину в прыжке.

Коновалов В. Л. советует использовать в тренировочном процессе следующие упражнения для развития быстроты:

- «выполнение прыжков, приседаний, наклонов и других упражнений по сигналу;
- резкое ускорение на 10-20 метров по сигналу из разных стартовых положений: спиной или лицом к направлению, лёжа, в приседе.
- остановка по сигналу с последующим быстрым движением;
- передвижения в позиции защитника;
- бег 30, 50, 60 и 100 метров на время;
- броски мяча с акцентом на скорость;
- эстафетные и подвижные игры с бегом;
- упражнения для отработки техники и тактики в баскетболе, выполняющиеся на предельной скорости» [8].

Рекомендуется проводить все упражнения для формирования быстроты с использованием элементов соревнования и визуальных сигналов.

Пример упражнений для развития выносливости:

- прыжки через скакалку (на одной и двух ногах);
- бег с изменением темпа и прыжками через препятствия;
- бег на дистанции 400, 800, 3000 и 5000 метров;
- равномерный бег на дистанцию 1000 м или до 2000 м;
- катание на лыжах на дистанции 3, 5 километров;
- упражнения в технике, тактике и игра в баскетбол;
- игра в баскетбол 6 таймов по 10 мин. Отдых между первым и вторым таймом 5 мин, между вторым и третьим 4 мин, между третьим и четвертым 3 мин, между четвертым и пятым 2 мин между пятым и шестым 1 мин.

Магун Т. Я. рекомендует упражнения для улучшения ловкости:

- «прыжки через гимнастическую скамейку с ловлей и передачей мяча в воздухе;

- броски мяча вверх с поворотом на 180 и 360 градусов во время полета;
- забрасывание мяча вверх-назад с ловлей двумя руками за спиной;
- комплексные упражнения с выполнением различных задач и преодолением препятствий, размещенных по залу;
- подвижные игры, эстафеты, командные спортивные игры» [10].

Упражнения для улучшения гибкости:

- в положении лежа на спине. Немного согнуть колено выпрямленной ноги. Медленно подтяните колено другой ноги к груди, до ощущения хорошего натяжения. Поменять ногу, повторить растягивание;
- наклоны тела вперед и назад с касанием руками пола или пяток;
- лежа на спине, подъем ног с касанием пола за головой и подобное;
- в положении лежа на спине. Положить голень левой ноги на колено правой. Голеностоп левой ноги должен касаться правого колена. Спину, плечи и голову прижимать к полу. Ухватившись за левое колено, медленно потянуть ногу на себя, до ощущения натяжения в мышцах бедра. Удерживать 15 секунд;
- стрейчинг (упражнения для растяжки мышц).

Включая разнообразные комплексы упражнений в тренировочный процесс, можно обеспечить всестороннее физическое развитие школьников, повышая их спортивные результаты, формируя их физические качества и мотивацию к занятиям спортом.

### **3.2 Оценка физических качеств у школьников 13-14 лет в ходе педагогического эксперимента**

В начале и в конце педагогического эксперимента мы оценивали физические качества мальчиков, принимавших участие в педагогическом эксперименте. В возрасте 13-14 лет происходят значительные изменения в

организме, что обуславливает необходимость периодического контроля различных аспектов физической подготовленности занимающихся в секции баскетбола. В рамках эксперимента была проведена оценка таких физических качеств (силы, выносливости, быстроты и ловкости, а также гибкости и скоростно-силовых показателей). Данные отражены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты контрольных испытаний в ходе педагогического эксперимента

Контрольные испытания (тесты)	Период измерений	Результаты экспериментальной группы (ЭГ)	Результаты контрольной группы (КГ)	P
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (см)	до			$\geq 0,05$
	после			$\leq 0,05$
Бег 30 м (с)	до			$\geq 0,05$
	после			$\leq 0,05$
Скоростное ведение мяча 20 м (с)	до			$\geq 0,05$
	после			$\leq 0,05$
6-минутный бег (м)	до			$\geq 0,05$
	после			$\leq 0,05$
Прыжок в длину с места (см)	до			$\geq 0,05$
	после			$\leq 0,05$
Броски в движении после ведения мяча 5 попыток (кол-во попаданий)	до	2,43±0,67	2,52±0,54	$\geq 0,05$
	после	4,75±0,87	3,26±0,65	$\geq 0,05$
Штрафные броски 10 попыток (кол-во попаданий)	до	5,34±0,45	5,43±0,53	$\geq 0,05$
	после	8,34±0,54	6,42±0,45	$\leq 0,05$
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	до	16,24±0,43	16,29±0,48	$\geq 0,05$
	после	22,32±0,65	19,42±0,71	$\leq 0,05$
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	до	18,24±0,49	18,28±0,58	$\geq 0,05$
	после	23,43±0,39	20,32±0,42	$\leq 0,05$

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами позволяет оценить гибкость мальчиков в ходе педагогического эксперимента. В контрольном испытании «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами» мальчики контрольной группы улучшили результат с 5,45 см до 7,32 см, а мальчики экспериментальной группы с 5,34 см до 8,54 см. Динамика результатов представлена на рисунке 10.

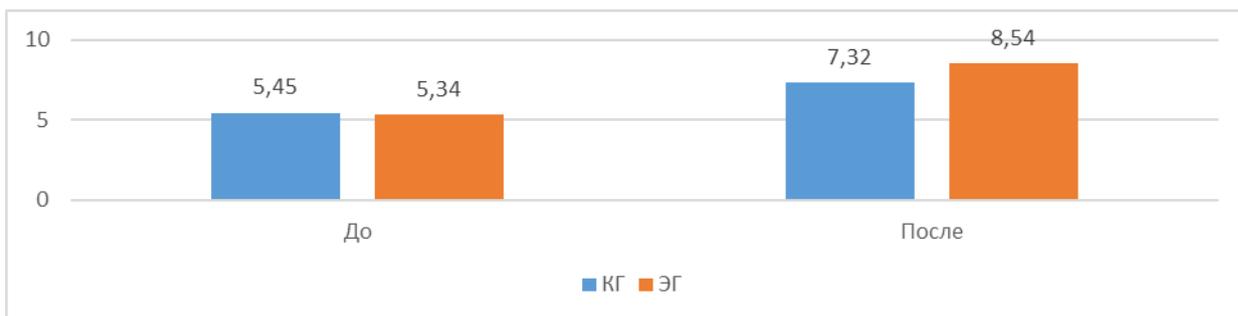


Рисунок 10 - Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (см)

Бег 30 м мальчики контрольной группы улучшили свои результаты с 6,44 с до 5,91 с, в то время как в экспериментальной группе результат менялся с 6,24 с до 5,29 с.

Изучая воспитание быстроты у мальчиков контрольной и экспериментальной групп, мы так же провели испытание «Скоростное ведение мяча 20 м» результаты мальчиков контрольной группы улучшились с 13,43 с до 12,13 с, а в экспериментальной группе с 13,32 с до 11,23 с.

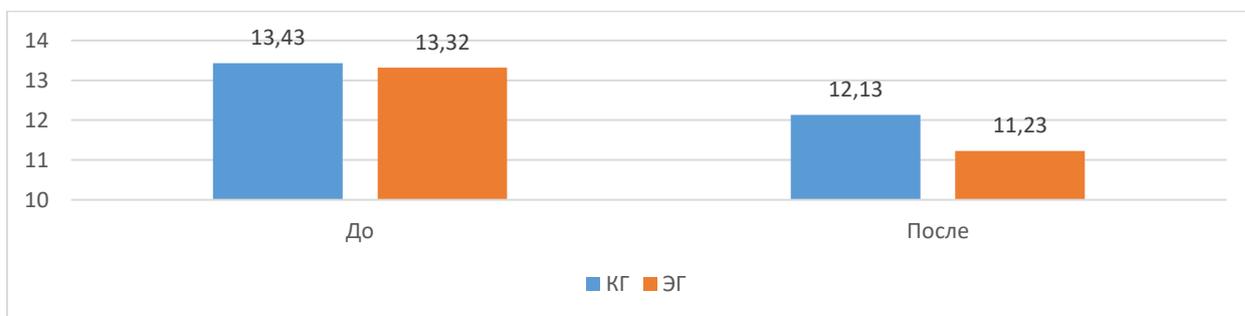


Рисунок 11 - Скоростное ведение мяча 20 м (с)

Динамика результатов данного испытания отображена на рисунке 11. Шестиминутный бег характеризует развитие выносливости, мальчики контрольной группы улучшили свой результат в данном испытании с 1328,32 м до 1427,43 м, в то время как в экспериментальной группе результат улучшился с 1325,13 м до 1525,43 м.

Прыжок в длину с места результаты данного испытания показывают развитие скоростно-силовых возможностей мальчиков в ходе педагогического эксперимента. Мальчики контрольной группы улучшили данный показатель со 183,43 см до 191,23 см, а мальчики экспериментальной группы с 183,52 см до 196,53 см, рисунок 12 отображает динамику результатов.

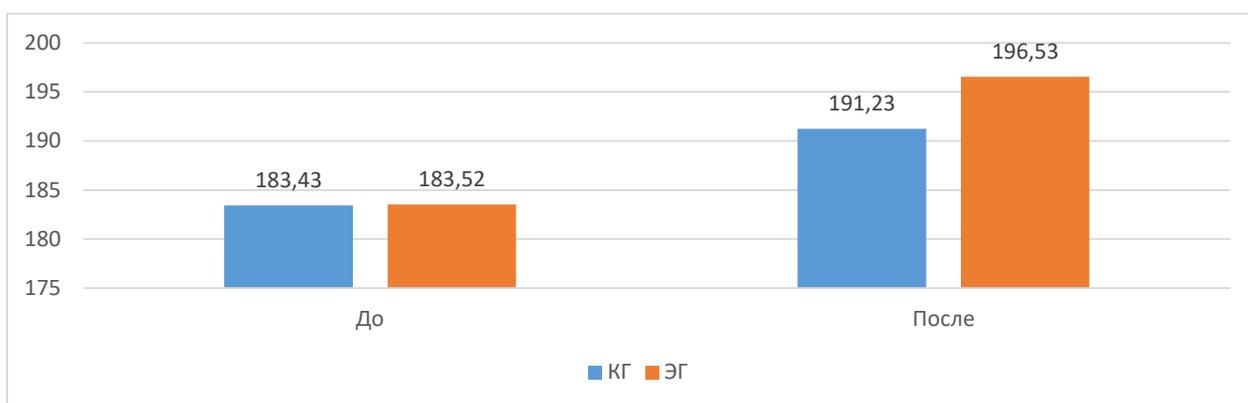


Рисунок 12 - Прыжок в длину с места (см)

Броски в движении после ведения мяча позволяют определить развитие ловкости. Для того чтобы выполнить бросок после ведения мяча, игрок должен владеть рядом умений и навыков. Во-первых, ведение мяча включает в себя контроль над скоростью движения, избегание соперников, а также умение быстро менять направление. Эти аспекты развивают не только физические способности спортсмена, но и его тактическое мышление, способствующее повышению ловкости и быстроты реакции. У мальчиков контрольной группы данный показатель менялся с 2,52 раз до 3,26 раз, а в экспериментальной

группе с 2,43 раз до 4,75 раз, динамика изменения результатов отображена на рисунке 13.

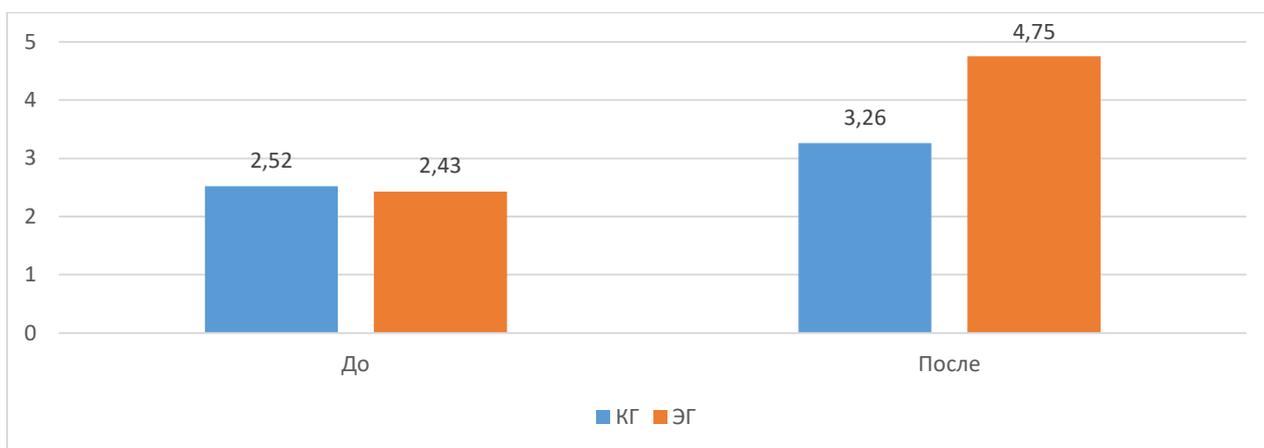


Рисунок 13 - Броски в движении после ведения мяча 5 попыток (кол-во попаданий)

Штрафные броски 10 попыток (кол-во попаданий) в данном контрольном испытании мальчики контрольной группы улучшили свои результаты с 5,43 раз до 6,42 раз, а в экспериментальной группе результат менялся с 5,34 раз до 8,34 раз, рисунок 14 отображает динамику результатов в ходе педагогического эксперимента.

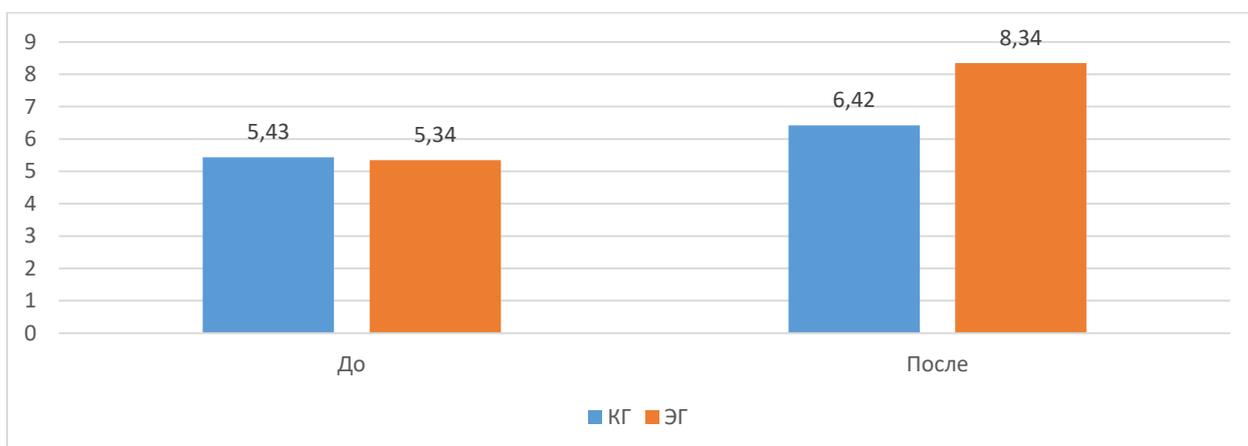


Рисунок 14 - Штрафные броски 10 попыток (кол-во попаданий)

Подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - эти испытания проводились для определения развития силы. Так мальчики контрольной группы в ходе педагогического эксперимента повысили результат в подтягивании с 16,29 раз до 19,42 раз, в то время как мальчики экспериментальной группы с 16,24 раз до 22,32 раз (рисунок 15).

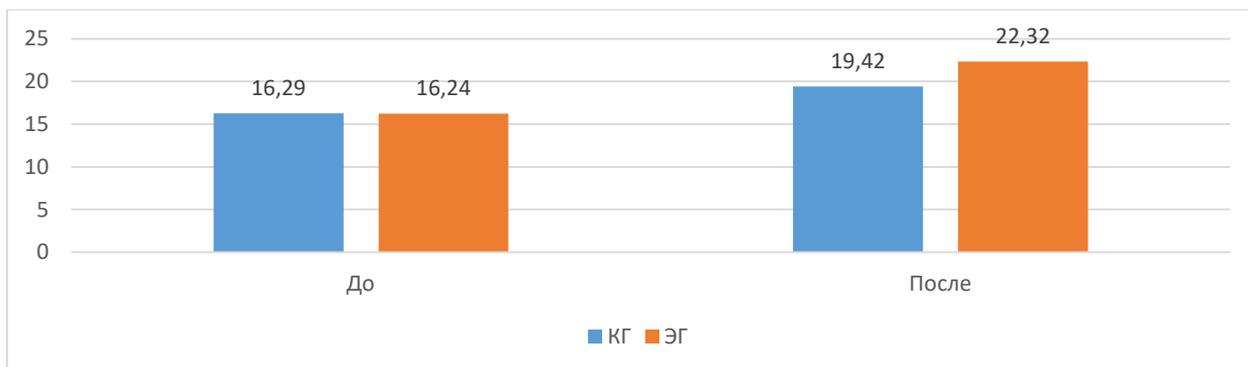


Рисунок 15 - Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)

В сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу мальчики контрольной группы улучшили результат с 18,28 раз до 20,32 раз, а в экспериментальной группе с 18,24 раз до 23,43 раз (рисунок 16).

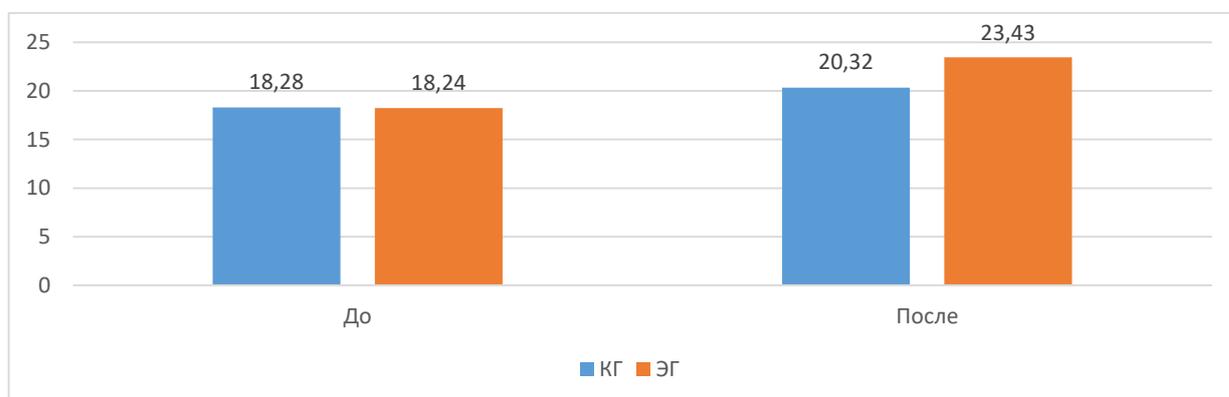


Рисунок 16 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)

На основе полученных данных проведен анализ результатов, важным аспектом стало активное включение школьников в процесс формирования физических качеств, что создает условия для комплексного подхода к здоровью и физическому развитию подростков. Таким образом, результаты данного педагогического эксперимента являются основой для дальнейших исследований в области физической культуры и спорта, открывая новые горизонты для взаимосвязи теории и практики.

#### Выводы по главе

При планировании тренировочного процесса важно учитывать возрастные особенности учащихся. Баскетбол, будучи динамичным и многофакторным видом спорта, способствует формированию не только физических качеств, но и командного взаимодействия, стратегического мышления. Учитывая, что у детей и подростков происходит активный рост и развитие костно-мышечной системы, необходимо деликатно подходить к выбору нагрузок, учитывая индивидуальные особенности каждого школьника.

Кроме физических аспектов, баскетбол также развивает когнитивные навыки, такие как стратегическое мышление и принятие решений в условиях ограниченного времени. Стремление к победе и желание добиваться командных целей формируют у молодых спортсменов навыки работы в коллективе. Умение слушать своих партнеров, понимать их сильные и слабые стороны, а также распределять роли в команде - все это важные компоненты успешной игры.

## Заключение

В ходе проделанной исследовательской работы мы пришли к следующим выводам:

- средства баскетбола эффективно способствуют комплексному развитию физических качеств у школьников средних классов. Регулярные тренировки под руководством квалифицированных специалистов позволяют не только обрести навыки успешной игры, но и улучшить общее физическое состояние детей, закладывая фундамент для их здорового и активного образа жизни;
- в течение учебного года был проведен педагогический эксперимент с участием мальчиков 13-14 лет, где использовались подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола в основной части тренировки, а также внедрены разработанные комплексы упражнений для формирования физических качеств. Мальчики занимались 2 раза в неделю, продолжительность каждой тренировки составляла 90 минут. После внедрения этих средств (разработанных комплексов упражнений для формирования физических качеств, игр и эстафет с элементами баскетбола в основной части занятий) было проведено повторное тестирование физических качеств у учащихся;
- в контрольном испытании «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами» мальчики контрольной группы улучшили результат с 5,45 см до 7,32 см, а мальчики экспериментальной группы с 5,34 см до 8,54 см. Бег 30 м мальчики контрольной группы повысили свои результаты с 6,44 с до 5,91 с, в то время как в экспериментальной группе результат менялся с 6,24 с до 5,29 с. Скоростное ведение мяча 20 м результаты мальчиков контрольной группы менялся с 13,43 с до 12,13 с, а в экспериментальной группе с 13,32 с до 11,23 с. Шестиминутный бег характеризует развитие выносливости, мальчики контрольной группы улучшили свой

результат в данном испытании с 1328,32 м до 1427,43 м, в то время как в экспериментальной группе результат улучшился с 1325,13 м до 1525,43 м. Прыжок в длину с места результаты данного испытания показывают развитие скоростно-силовых возможностей мальчиков в ходе педагогического эксперимента. Так мальчики контрольной группы улучшили данный показатель со 183,43 см до 191,23 см, а мальчики экспериментальной группы с 183,52 см до 196,53 см. Броски в движении после ведения мяча позволяют определить развитие ловкости. У мальчиков контрольной группы данный показатель менялся с 2,52 раз до 3,26 раз, а в экспериментальной группе с 2,43 раз до 4,75 раз. Штрафные броски 10 попыток (кол-во попаданий) в данном контрольном испытании мальчики контрольной группы улучшили свои результаты с 5,43 раз до 6,42 раз, а в экспериментальной группе результат менялся с 5,34 раз до 8,34 раз. Так мальчики контрольной группы в ходе педагогического эксперимента повысили результат в подтягивании с 16,29 раз до 19,42 раз, в то время как мальчики экспериментальной группы с 16,24 раз до 22,32 раз. В сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу мальчики контрольной группы улучшили результат с 18,28 раз до 20,32 раз, а в экспериментальной группе с 18,24 раз до 23,43 раз.

## Список используемой литературы

1. Акцентированное развитие скоростно-силовой выносливости у девушек, занимающихся баскетболом: лонгитюдное исследование / А. А. Семченко, Н. В. Мамылина, Ю. В. Корчемкина [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2022. - № 1(203). - С. 361-367.
2. Баратов С. Г. Повышение двигательной активности у юных баскетболистов на начальном этапе подготовки с использованием комплексов стретчинговых упражнений / С. Г. Баратов, Н. Б. Худойназаров // Фан-Спортга. – 2023. – № 2. – С. 61-64.
3. Баскетбол для учителя физической культуры: учебное пособие / Т. Р. Авлиахметов, О. В. Шабалина, А. В. Данилов, Е. В. Данилов. - Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2014. - 61 с.
4. Бикбулатов М. Э. Особенности развития ловкости у обучающихся среднего школьного возраста с использованием средств баскетбола / М. Э. Бикбулатов // Вестник Науки и Творчества. – 2024. – № 5(96). – С. 81-84.
5. Герасимов К. А. Физическая культура. Баскетбол: учебное пособие / К. А. Герасимов, В. М. Климов, М. А. Гусева. - Новосибирск: НГТУ, 2017. - 51 с.
6. Ишкина О. А. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры. Обучение игре в баскетбол: методические указания / О. А. Ишкина, Д. А. Аксенов. - Самара: СамГАУ, 2024. - 41 с.
7. Калашникова Р. В. Основы техники и тактики игры в баскетбол: учебно-методическое пособие / Р. В. Калашникова, А. В. Ерлыков, Б. Л. Пошвенчук. - Иркутск: ИГМУ, 2016. - 61 с.
8. Коновалов В. Л. Баскетбол: учебное пособие для вузов / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. - 4-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 84 с.

9. Матвеев Ю.В. Подвижные игры и упражнения для обучения игре в баскетбол: методические рекомендации / Ю.В. Матвеев, И.Г. Горбань, Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2012. – 51 с
10. Методика организации соревнований по баскетболу в общеобразовательной школе: методические рекомендации / составители Т. Я. Магун [и др.]. - 2-е изд., доп. - Липецк: Липецкий ГПУ, 2022. - 62 с.
11. Миногина Е. В. Спортивные игры: баскетбол, стритбол (баскетбол 3 на 3): учебно-методическое пособие / Е. В. Миногина, И. С. Мисюк, В. В. Прокопив. - Оренбург: ОГПУ, 2022. - 108 с.
12. Мостовая Н. В. Баскетбол: учебное пособие / Н. В. Мостовая, Л. Б. Андрющенко, И. А. Васельцова. - Самара: СамГУПС, 2023. - 133 с.
13. Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / В. Г. Никитушкин. - Москва: Советский спорт, 2013. - 280 с.
14. Пластинина В.Б. Подвижные игры на занятиях баскетболом: учебно-методическое пособие / В. Б. Пластинина. - Киров: ВятГУ, 2019. - 52 с.
15. Подвижные игры на занятиях легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, общефизической подготовкой: учебно-методическое пособие / составители Ю. И. Якунин, С. Н. Якунина. - пос. Караваяево: КГСХА, 2017. - 38 с.
16. Сидоров Д. Г. Развитие физических качеств в баскетболе: учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров, А. В. Погодин, В. М. Щукин. - Нижний Новгород: ННГАСУ, 2022. - 46 с.
17. Сидоров Д. Г. Развитие физических качеств в игровых видах спорта: учебное пособие / Д. Г. Сидоров. - Нижний Новгород: ННГАСУ, 2019. - 125 с.
18. Солодовник Е. М. Особенности тренировки основных двигательных качеств баскетболистов / Е. М. Солодовник // Вопросы педагогики. – 2020. – № 7-1. – С. 149-153.

19. Солодовник Е. М. Развитие выносливости посредством занятий баскетболом / Е. М. Солодовник, Д. А. Демидова // E-Scio. – 2023. – № 1(76). – С. 176-181.

20. Формирование скоростных способностей в тренировочном процессе баскетболистов / А. Е. Брыскин, А. М. Карагодина, А. Н. Болгов, В. Е. Калинин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2021. - № 2(192). - С. 39-44.