

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

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура»

(наименование кафедры)

49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (адаптивная физическая культура)»

(код и наименование направления подготовки, специальности)

«Физическая реабилитация»

(направленность (профиль)/ специализация)

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: «Методика обучения слабослышащих баскетболистов
технике владения мячом»

Студент

Н.А. Шкрябин

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

В.Е. Якунин

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.А. Подлубная

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

(личная подпись)

« _____ » 2017 г.

Тольятти 2017

АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Шкрябина Никиты Александровича по теме:
«Методика обучения слабослышащих баскетболистов
технике владения мячом»

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране, нашедшая широкое применение в различных звеньях физкультурного движения как одно из основных средств физического воспитания.

Для этого вида спорта характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведения мяча, что способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма.

Специалисты едины во мнении, что основное внимание в игре уделяется пробитию бросков, их результативности. Другим важным показателем в исходе игры считают борьбу за отскок мяча. «Кто выигрывает щит, тот выигрывает игру» - одна из аксиом баскетбола.

Как известно, в настоящее время пристальное внимание уделяется развитию адаптивного спорта, в целом, и сурдлимпийского спорта, в частности. Спорт глухих является частью системы адаптивной физической культуры и спорта в Российской Федерации.

В число летних Сурдлимпийских видов спорта включен баскетбол, пользующийся огромной популярностью среди детей и взрослых, имеющих проблемы со слухом. Однако анализ доступной нам специальной литературы по обозначенной проблеме показал полное отсутствие исследований в данной области.

В этой связи, разработка и внедрение в учебно-тренировочный процесс слабослышащих игроков-баскетболистов методики обучения способам овладения мячом, отскочившим от щита, является, на наш взгляд, крайне актуальной.

Цель исследования – повышение результативности игры в баскетбол посредством внедрения в учебно-тренировочный процесс методики обучения игроков способам борьбы за отскочивший от щита мяч.

Объектом исследования выступает учебно-тренировочный процесс слабослышащих баскетболистов 11-14 лет.

Предметом исследования является методика обучения способам борьбы за отскочивший мяч в баскетболе.

Гипотеза исследования - предполагается, что разработанная методика обучения способам борьбы за отскочивший мяч в баскетболе будет способствовать оптимизации соревновательной деятельности.

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

1. Исследовать показатели соревновательной деятельности в баскетболе.
2. Разработать экспериментальную методику обучения слабослышащих игроков способам борьбы за отскочивший мяч в баскетболе.
3. Определить эффективность методики обучения слабослышащих баскетболистов способам борьбы за отскочивший мяч в процессе педагогического эксперимента.

Новизна исследования – разработана и экспериментально апробирована методика обучения способам борьбы за отскочивший мяч в баскетболе, способствующая повышению результативности игры.

Практическая значимость - методика обучения способам борьбы за отскочивший мяч в баскетболе может быть рекомендована к использованию тренерам детско-юношеских школ, учителям физической культуры, специалистам по адаптивной физической культуре, работающим с контингентом лиц, имеющих нарушения в состоянии здоровья (включая инвалидов).

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ О СПОРТИВНОЙ ИГРЕ «БАСКЕТБОЛ» (по данным литературы)	8
1.1. История развития игры в баскетбол.....	8
1.2. Особенности сурдлимпийского спорта и специфика организации обучения в спорте глухих.....	11
1.3. Спортивная подготовка в баскетболе: техническая, тактическая, физическая.....	14
1.4. Борьба за отскочивший мяч, как один из основных технических приемов в баскетболе.....	18
ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	22
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	26
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	49
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	51
ПРИЛОЖЕНИЯ	55

ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране, нашедшая широкое применение в различных звеньях физкультурного движения как одно из основных средств физического воспитания.

Для этого вида спорта, по данным Портнова Ю.М. [3] «...характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведения мяча, что способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма».

Исследованиями Комаровой Т.К. [21], Кузина В.В., Полиевского С.А. [23], Мирошниковой Р.В., Потаповой Н.М., Кудряшовым В.А. [35], установлено, что занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, уверенность в себе.

Специалисты, в числе которых Максименко Г.Н. [33], Нестеровский Д.И. [39], Шерстюк А.А. [49] и другие, едины во мнении, что основное внимание в игре уделяется пробитию бросков, их результативности.

Другим важным показателем в исходе игры Портнов Ю.М. [3], Гомельский А.Я. [9], Краузе В.А. [22], считают борьбу за отскок мяча.

«Кто выигрывает щит, тот выигрывает игру», - одна из аксиом баскетбола, озвученная великим тренером Гомельским А.Я. в книге «Как играть в баскетбол» [10].

В методических рекомендациях [31], разработанных Ли Роуз, в целях обучения технике игры в баскетбол начинающих спортсменов, автор пишет: «Позволяя противнику сделать повторный бросок, команда уменьшает свои шансы на победу. Если каждый игрок команды будет следовать правилам защитной блокировки и подбора мяча, даже высококлассный противник может быть нейтрализован».

Подобного вывода придерживается и Шерстюк А.А. [49], подчеркивая, что «...одним из важнейших факторов достижения высокой результативности в баскетболе является борьба за отскочивший от щита мяч,

как в защите, так и в нападении».

Как известно, в настоящее время пристальное внимание уделяется развитию адаптивного спорта, в целом, и сурдлимпийского спорта, в частности. Спорт глухих является частью системы адаптивной физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Как это ясно из наименования, в соревнованиях по различным дисциплинам спорта глухих принимают участие спортсмены, имеющие различные нарушения слуха - глухие и слабослышащие.

В число летних Сурдлимпийских видов спорта включен баскетбол, пользующийся огромной популярностью среди детей и взрослых, имеющих проблемы со слухом. Однако, анализ доступной нам специальной литературы по обозначенной проблеме показал полное отсутствие исследований в данной области.

В этой связи, разработка и внедрение в учебно-тренировочный процесс слабослышащих игроков-баскетболистов методики обучения способам овладения мячом, отскочившим от щита, является, на наш взгляд, крайне актуальной.

На основании выше изложенного нами была сформулирована цель исследования.

Цель исследования – повышение результативности игры в баскетбол посредством внедрения в учебно-тренировочный процесс методики обучения игроков способам борьбы за отскочивший от щита мяч.

Объектом исследования выступает учебно-тренировочный процесс слабослышащих баскетболистов 11-14 лет.

Предметом исследования является методика обучения способам борьбы за отскочивший мяч в баскетболе.

Гипотеза исследования - предполагается, что разработанная методика обучения способам борьбы за отскочивший мяч в баскетболе будет способствовать оптимизации соревновательной деятельности.

Проблема, цель, объект и предмет исследования определили

следующие **задачи**:

4. Исследовать показатели соревновательной деятельности в баскетболе.

5. Разработать экспериментальную методику обучения слабослышащих игроков способам борьбы за отскочивший мяч в баскетболе.

6. Определить эффективность методики обучения слабослышащих баскетболистов способам борьбы за отскочивший мяч в процессе педагогического эксперимента.

Для решения поставленных задач в работе применялись следующие **методы исследования**:

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогические наблюдения.
3. Педагогическое тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Статистическая обработка результатов исследования.

Новизна исследования – разработана и экспериментально апробирована методика обучения способам борьбы за отскочивший мяч в баскетболе, способствующая повышению результативности игры.

Практическая значимость - методика обучения способам борьбы за отскочивший мяч в баскетболе может быть рекомендована к использованию тренерам детско-юношеских школ, учителям физической культуры, специалистам по адаптивной физической культуре, работающим с контингентом лиц, имеющих нарушения в состоянии здоровья (включая инвалидов).

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ О СПОРТИВНОЙ ИГРЕ «БАСКЕТБОЛ» (по данным литературы)

1.1. История развития игры в баскетбол

Как известно из «Энциклопедии баскетбола от Гомельского А.Я.» [9], «...баскетбол был изобретен в 1891 года преподавателем физического воспитания Спрингфилдского колледжа США доктором Дейнсом Нейсмитом, который сформулировал первые правила новой игры и провел первый матч по баскетболу, а в 1892 году он опубликовал «Книгу правил игры в баскетбол», содержащую тринадцать пунктов, большинство из которых, в той или иной форме, действуют и по сей день». Данные исторические события соответствуют *первому этапу* развития баскетбола.

В учебнике «Баскетбол» [3], изданном под редакцией Портнова Ю.М. для институтов физической культуры, опубликованы данные о том, что «...из Соединенных Штатов Америки баскетбол проник сначала в страны Востока - в Японию, Китай, Филиппины, а затем в страны Европы и Южной Америки и на III-их Олимпийских играх в Сент-Луисе, в 1904 году, американцы организовали показательный баскетбольный турнир между командами нескольких городов».

По сведениям Кузина В.В., Полиевского С.А. [23], «...на *втором этапе* развития баскетбола (1919-1931 годы) стали создаваться национальные федерации баскетбола, возросло число баскетболистов; увеличилось количество соревнований, которые стали проводиться более планомерно; баскетбол начал широко культивироваться в странах Европы: Чехословакии, Литве, Эстонии, Латвии, Италии, Франции».

Третий этап развития баскетбола (1932-1947 годы.) Ли Роуз связывает в своей книге [31] с «...созданием Международной Федерации баскетбола (ФИБА) и резким повышением спортивного мастерства игроков».

Согласно данным исследований Щербакова И.А., Уварова М.А. [50], в программу олимпийских игр баскетбол впервые был включен в 1936 году. Анализируя этапы развития баскетбола, авторы пишут: «*Четвертый этап*

развития баскетбола, охватывает период с 1948 по 1956 годы, когда Международная Федерация баскетбола заняла одно из ведущих мест среди международных спортивных объединений; под руководством ФИБА проводятся крупнейшие международные соревнования, такие, как чемпионаты мира и Европы; во всех международных соревнованиях стали активно участвовать спортсмены стран социализма, в 1948 году членами Международной Федерации баскетбола являлись уже 50 стран».

С развитием мирового баскетбола происходило развитие и обогащение техники и тактики игры. Из работ Мирошниковой Р.В., Потаповой Н.М., Кудряшова В.А. [35] видно, что в эти годы «...появились новые способы передач и ведения мяча, стали широко применяться разнообразные финты; появились броски мяча одной рукой, более сложные по технике выполнения, но зато и более трудные для отражения защитниками». Это привело к тому, что сразу же увеличился конечный результат встреч.

Следующий этап развития баскетбола, начавшийся в 1957 году, примечателен необыкновенным расцветом игры.

Устинова Т.А., автор спортивной энциклопедии по баскетболу [45] свидетельствует о том, что «...появление баскетбола в нашей стране относится к 1906 году, когда вслед за обществом «Маяк» баскетбольные команды появились в спортивном обществе «Богатырь», а за ним и в некоторых других - баскетбол постепенно распространился по городам России, несколько позднее он проник на Украину, в Белоруссию, Закавказье, на Дальний Восток».

Как известно из статьи Самусенкова О.И. [43], «...окружные управления Всеобуча оказали большое влияние на развитие баскетбола, с 1920 года баскетбол включался в программу физкультурных праздников: уральской олимпиады, московской губернской олимпиады и т.д.; в этом же году баскетбол, как самостоятельный предмет, был введен в физкультурных учебных заведениях: в Главной военной школе физического образования, в Окружной школе инструкторов спорта и допризывной подготовки и в

Московском институте физической культуры».

В последующие годы наши баскетболисты регулярно участвовали в крупнейших международных соревнованиях.

Так, в монографии Хуцинского Т.Я. «Тренировка женщин-баскетболисток» [47] приведены исторические данные о том, что «...в 1950 году женская сборная команда СССР впервые приняла участие в чемпионате Европы: проведя все встречи на высоком уровне и победив всех своих противников, наши баскетболистки стали чемпионками Европы; а в 1957 году сборная женская команда СССР впервые участвовала уже в чемпионате мира, где заняла второе место, проиграв в финале 3 очка сборной команде США, победительнице предыдущего первенства».

Из спортивной энциклопедии по баскетболу, автора Устиновой Т.А. [45], известно, что «...мужская сборная команда СССР впервые приняла участие в чемпионате мира в 1959 году, где советские баскетболисты выиграли все встречи, в том числе и у американской команды, но были лишены титула чемпионов мира в результате беспрецедентного решения ФИБА, которая дисквалифицировала нашу команду за отказ играть с командой острова Тайвань, в результате, звание чемпионов мира было присуждено национальной команде Бразилии».

Заслуженный успех ждал советский баскетбол в 1972 году, когда на XX Олимпийских играх в Мюнхене сборная мужская команда СССР по баскетболу победила всех своих соперников и в трудной борьбе выиграла встречу с командой США. Впервые советские баскетболисты завоевали золотые медали олимпийских чемпионов.

В настоящее время специалисты усиленно ищут какой-то принципиально новый подход, чтобы вывести российский баскетбол из теперешнего кризиса, вернуть ему его прежнюю славу. И в этом значительную роль может сыграть инновационное научно-методическое сопровождение учебно-тренировочного процесса в баскетболе.

1.2. Особенности сурдлимпийского спорта и специфика организации обучения в спорте глухих

Спорт глухих является частью системы адаптивной физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Как это ясно из наименования, в соревнованиях по различным дисциплинам спорта глухих принимают участие спортсмены, имеющие различные нарушения слуха.

В книге для учителя школы слабослышащих [27] Коровина К.Г. пишет: «Всемирные игры глухих начали проводиться еще в 1924 году. Под этим названием летние и зимние соревнования слабослышащих спортсменов проводились до 2001 года, когда исполком Международного олимпийского комитета (МОК) принял решение о том, что отныне Всемирные игры глухих будут именоваться Сурдлимпийскими (*англ. Deaflympic, от англ. deaf «глухой»*). Русифицированное название - сурдлимпийские игры, которые проводятся в полном соответствии с правилами международных федераций по видам спорта среди обычных спортсменов».

Согласно данным Рубцовой Н.О. [42], «...единственное медицинское ограничение для глухих спортсменов - потеря слуха не менее 55 децибел на лучшее ухо». Исследуя проблемы развития адаптивного спорта, автор указывает на то, что «...впервые советские спортсмены приняли участие в столь престижных соревнованиях в 1957 году, с 1993 года правопреемницей советской команды стала сборная России. За всю историю выступлений на Сурдлимпийских играх россияне неизменно были в числе лидеров общекомандного зачета: занимали 1-е место в неофициальном зачете на зимних и призовые места на летних играх».

Известно, что Сурдлимпийские виды спорта, так же как Олимпийские игры, подразделяются на летние и зимние. Спорт для глухих – это стимул борьбы, самоутверждения личности, способ социальной реабилитации. На мировой арене российские спортсмены, имеющие нарушение слуха, добиваются таких же результатов, что и здоровые, а зачастую выступают

даже лучше них – чему есть сотни примеров.

Специфика организации обучения в спорте глухих. Долгое время изучая нейросенсорные нарушения слуха у детей, Новикова Н.Л. [38] сделала заключение о том, что «...лица, страдающие сурдологическими нарушениями подразделяются на глухих, слабослышащих и позднооглохших».

В результате исследований развития творческого воображения у школьников в условиях нормального и нарушенного слуха, Астафьевой В.М. [1] выявлено, что «...у позднооглохшего человека сохраняются слуховые образы слов на протяжении длительного времени; важной особенностью формирования двигательных навыков у лиц с нарушением слуха является преобладание зрительной формы восприятия, что характерно и для здоровых лиц; однако, часто сочетание расстройства слуха и патологии вестибулярного аппарата приводит к координационным расстройствам в виде нарушения функции равновесия».

Согласен с данными выводами и Боскис Р.М. [4], установивший, что «...для лиц с частичной утратой слуха, особенно позднооглохших, характерно искажение основных локомоций, в связи с компенсаторной установкой головы для наилучшего звукового восприятия, что проявляется в виде снижения общей координированности и повышении утомляемости».

В работе Горской Л.Ю. [16] также обращается внимание на тот факт, что «...для лиц с нарушением слуха характерно изменение функционального состояния двигательного анализатора, вследствие чего возникает снижение ориентации в пространстве, снижается качество общей координированности движений, точности, быстроты, что, в свою очередь, приводит к формированию искаженных динамических стереотипов».

Неоптимальность течения рассматриваемых процессов приводит, по мнению Гоголевой Л.В. [15], «...к большей, по сравнению с относительно здоровыми людьми, истощаемости познавательной активности и быстрой физической утомляемости, что, в свою очередь, формирует пониженную

работоспособность и приводит к затруднениям при освоении двигательных действий». В этой связи, при построении педагогического процесса для лиц с сурдологическими нарушениями автор советует «...учитывать особенности высшей нервной деятельности, а именно – фрагментарность и замедленность слухового восприятия, искаженность и несформированность словесных представлений, гиперактивность и нарушения формирования личности, связанные с сенсорной звуковой депривацией».

В адаптивном спорте принято выделять функциональные группы, к которым относят того или иного спортсмена-инвалида, в зависимости от степени его функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной. В книге для тренеров, автора Нечунаева И.[40], дано краткое описание функциональных групп:

- *Функциональная группа I.* К данной группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенной спортивной дисциплиной, ограничены значительно, в связи с чем, они нуждаются в посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

- *Функциональная группа II.* К группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенной дисциплиной, ограничиваются достаточно выраженными нарушениями.

- *Функциональная группа III.* К группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенной спортивной дисциплиной, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

Всех спортсменов с нарушением слуха рекомендуется относить к III функциональной группе по степени возможностей. Наличие нарушения слуха у спортсмена определяется путем снятия аудиограммы на оба уха врачом-специалистом отоларингологом.

Кроме того, подготовка лиц с нарушениями слуха характеризуется

применением специальных технических средств, в соответствии с правилами соревнований (например, видимый сигнал).

1.3. Спортивная подготовка в баскетболе: техническая, тактическая, физическая

Согласно формулировке Ли Роуз [31], «...техника спортсмена на каждом этапе развития баскетбола - это наиболее эффективное, апробированное практическое средство, которое дает возможность игроку в рамках правил успешно действовать в сложных ситуациях борьбы, атаки и обороны».

По убеждению Яхонтова Е.Р. [52], «...для того, чтобы добиться наилучших результатов в мгновенно складывающихся игровых положениях, баскетболист должен владеть всем богатством разнообразных тактических приемов и способов, уметь выбрать наиболее подходящий прием или сочетание приемов, быстро и точно выполнить их».

Критерии высшего технического мастерства представлены в учебнике «Баскетбол» [3], разработанном Портновым Ю.М. для институтов физической культуры и спорта. В их числе:

- «...свободное владение оптимальным объемом приемов и способов для полноценного выполнения заданных игровых функций в сочетании двумя-тремя коронными приемами нападения и защиты;
- точность и эффективность выполнения указанных приемов;
- стабильность выполнения приемов при влиянии сбивающих факторов - значительном, утомлении, психологическом напряжении, трудных внешних условиях и т.д.;
- умение управлять фазами технического приема в зависимости от конкретных вариантов противодействия соперника;
- надежность выполнения приемов, которая определяется высокой точностью и эффективностью на протяжении многодневного турнира, от матча к матчу без существенных отрицательных отклонений».

Выполнение технических приемов в баскетболе Шерстюк А.А. [49],

подразделяет на «...два типа: *высокоскоростное* (короткоамплитудное) и *замедленное* (широкоамплитудное), которые принципиально отличаются друг от друга по организации мышечных сокращений, инерционных и реактивных сил, эмоционального фона, функциональной активности спортсмена.

- При *широкоамплитудных* движениях скорости движений звеньев тела сравнительно невелики, благодаря чему, легче достигать желаемой точности (вот почему при значительном утомлении игроку следует отдавать предпочтение широкоамплитудным движениям).

- При короткоамплитудной технике главными условиями сохранения точности движений являются:

- наличие резервных сил и быстроты;
- умение четко воспринимать и оценивать микроинтервалы;
- использование минимума времени на обработку мяча, достижения четкости ловли мяча и подготовки к другому приему или финту.

Рассматривая классификацию техники игры, Гомельский А.Я. [11] пишет: «...это соподчиненное распределение всех ее приемов и способов по разделам и группам на основе определенных признаков». К числу признаков автор относит, прежде всего, «...назначение приема в спортивной борьбе (для атаки или обороны корзины), содержание действия (с мячом или без мяча), а также особенности его кинематической и динамической структуры».

Абсолютное большинство специалистов, в числе которых Портнов Ю.М. [3], Глейberman А.Н. [8], Гомельский А.Я. [11], Краузе В. [22], подразделяют технику баскетбола на два больших раздела: технику нападения и технику защиты.

В каждом из разделов Гомельский А.Я. [11] выделяет две группы: «...в *технике нападения* технику передвижений и технику владения мячом, а в *технике защиты* - технику передвижений и технику отбора мяча и противодействия».

Краузе В., автор книги «Баскетбол - навыки и упражнения» [22],

считает, что «...внутри каждой из групп имеются приемы и способы их выполнения; почти каждый способ выполнения приема имеет несколько разновидностей, которые раскрывают отдельные детали структуры движения».

В предлагаемой Кузиным В.В., Полиевским С.А. [23], классификации не отводится самостоятельного места финтам, так как, по мнению автора, «...финт - это выполнение игроком только части конкретного приема (например, замах при передаче мяча, прицеливание при броске в корзину), с намерением вызвать у соперника ошибочную реакцию и, используя ее, добиться выгодного положения для успешного применения другого приема».

Согласно выводам Портнова Ю.М. [3], «...принципиальная схема классификации техники игры может быть представлена следующим образом: раздел техники - техника нападения; группа техники - техника владения мячом; прием - бросок мяча в корзину; способ выполнения - одной рукой сверху; разновидность - с отклонением туловища; условия выполнения - в прыжке после остановки со средней дистанции».

Техника нападения, согласно выводам Гомельского А.Я. [11] включает технику передвижений и технику владения мячом.

В методических рекомендациях [31], разработанных Ли Роуз, в целях обучения технике игры в баскетбол начинающих спортсменов, указывается на то, что «...передвижения баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений».

То, что передвижения являются основой техники баскетбола, звучит и в работах Нестеровского Д.И. [39]. Тренер пишет: «Для передвижений по площадке, игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. С помощью этих приемов, он может правильно выбрать место, оторваться от опекающего соперника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения других приемов».

Ходьба в игре, как известно, применяется реже других приемов передвижения. Используется она, главным образом, для смены позиции в коротких паузах или при снижении интенсивности игровых действий.

Большинство специалистов по баскетболу, в числе которых Глейberman А.Н. [7], Гомельский А.Я. [12], Грабенко Т.М. [17], Кузин В.В., Полиевский С.А. [23], едины во мнении, что *бег* является главным средством передвижения в игре.

Прыжки в баскетболе используют как самостоятельные приемы. Наблюдениями Краузе В. [22] установлено, что «...чаще всего игроки используют прыжки вверх и вверх - в длину или серии прыжков, применяя, при этом, два способа выполнения прыжков: толчком двумя ногами и толчком одной ногой».

В соответствии с ситуацией игрок использует внезапные остановки, повороты для ухода от защитника, укрытия мяча от выбивания, для финтов с последующей атакой кольца.

Техника защиты. Современный баскетболист характеризуется высокой напряженностью игровых действий, требующих от спортсменов максимальных мышечных усилий и умения проявить их в быстро изменяющейся обстановке.

Следовательно, как пишет Шерстюк А.А. [49], «...*скоростные передвижения* баскетболиста являются тем фундаментом быстроты в баскетболе, которым следует уделять первоочередное внимание».

Этого мнения придерживается абсолютное большинство специалистов по баскетболу. Так, например, в анализе двигательной деятельности баскетболисток Хуцинский Т.Я. [47] определил, что «...к скоростно-силовым действиям относятся такие виды движений, как рывки, связанные с опережением "противника", проявляются в ситуациях, оказывающих решающее влияние на результат игры».

Другая группа авторов, в числе которых Глейberman А.Н. [6], Гомельский А.Я. [11], Ли Роуз [31], подчеркивают положительное влияние

физической подготовленности баскетболистов, в частности, на техническую подготовку.

Ряд авторов, таких как Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. [24], Курамшин В.С. [25], Лях В.И. [32], особое место в подготовленности баскетболистов отводят *прыгучести*.

Так, Гужаловский А. А. [13] считает прыгучесть «...комплексным качеством, в основе которого лежит сочетание силы и скоростных мышечных сокращений, при конкретной максимальной амплитуде движений».

Профессор В.С. Фарфель [46] характеризует прыгучесть как «способность совершать скоростно-силовые движения в форме прыжка».

Более того, многие авторы, среди которых Максименко Г.Н. [33], Матвеев Л.П. [34], Портнов Ю. М. [3], считают, что наиболее адекватным измерителем скоростно-силовых качеств является высота прыжка вверх с места, то есть, прыгучесть в данном случае рассматривается в качестве наиболее информативного показателя этих способностей.

Таким образом, большинство специалистов убеждены в том, что для того, чтобы быстро передвигаться, выполнять различные технические приемы игры, баскетболисту требуется высокий уровень развития *скоростно-силовых способностей*, связанных с преодолением инерции массы собственного тела.

1.4. Борьба за отскочивший мяч, как один из основных технических приемов в баскетболе

В книге «Библия баскетбола: 1000 баскетбольных упражнений» [12] Гомельский А.Я. пишет: «Борьба за отскок после броска, особенно, под кольцом противника - это залог победы. А овладение мячом под своим щитом - это значит получить возможность для немедленной контратаки. Овладение мячом в нападении - это значит повторить атаку».

Как известно, основным звеном в команде в борьбе за отскок выполняют центровые игроки, которые являются наиболее рослыми в команде.

Но, как свидетельствует Комарова Т.К. в методических рекомендациях

к уроку по баскетболу, разработанную автором для преподавателей и студентов институтов физической культуры [21]: «Конечно, рост имеет важное значение, но хочу сказать, что даже игроки низкого роста могут успешно бороться за отскок, если эти игроки обладают хорошей прыгучестью, быстротой реакции, хорошей ориентацией в пространстве».

Для каждого игрока защищающейся команды очень важно уметь уверенно овладеть мячом, отскочившим от своего щита, так как, по данным Ли Роуз [31], команде приходится выполнять подобную операцию, в среднем, 30-35 раз за матч.

Абсолютно все специалисты по баскетболу рекомендуют учиться добивать мяч в нападении. Так, например, Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. [35] акцентируют внимание на том, что «...добивание - довольно трудный игровой прием; при каждом броске нападающий обязан выходить к кольцу для добивания: еще во время полета мяча он должен постараться определить возможную зону отскока (при неудачных бросках справа мяч обычно отскакивает в левую сторону и наоборот); добивать нужно кончиками пальцев вытянутой вверх руки в максимально высоком прыжке, при этом, нужно использовать щит так же, как и при броске из под кольца».

Безусловно, чтобы успешно бороться за отскок надо хорошо прыгать. Какие же мышцы следует развивать, чтобы достичь хорошей прыгучести? Сразу же напрашивается ответ - мышцы ног! Однако, этим ограничиваться нельзя. Без сильных мышц спины и рук невозможно совершать частые и достаточно высокие прыжки.

По убеждению Сулова Ф. П., Холодова Ж. К. [44], «...особенно следует тренировать "связочный аппарат" (голеностопные и коленные суставы), а также нижнюю часть бедра, поясницу, плечи».

Процесс обучения, по данным Глейberman А.Н. [7], должен включать в себя различные прыжки с отягощением и без отягощения; прыжки без отягощения следует применять до тренировки или включить в

подготовительную часть: к ним относятся прыжки со скакалкой, добивания мяча в щит с моста, добивание мяча двумя руками, а также прыжки, не сгибая ног в коленях, за счет разгибания в голеностопном суставе, такие прыжки являются разогревающими упражнениями и развивают быстроту, резкость толчка». В книгах «Упражнения с предметами» [7] и «Упражнения с набивными мячами» [6] автор приводит примеры прыжков с отягощением, «...в числе которых:

1. прыжки из глубины приседа с однопудовой гирей, стоя на полу и на гимнастической скамейке;
2. подскоки с гирей (гиря сзади);
3. прыжки с подбрасыванием набивного мяча вверх или баскетбольного мяча;
4. прыжки вперед, руки за голову, ноги параллельно;
5. прыжки через гимнастическую скамейку, спрыгивание на пол и бросок в прыжке по кольцу)».

Из всего, сказанного выше, можно понять, что только систематическое планомерное занятие позволяет любому баскетболисту, независимо от его роста, приобрести такое важное двигательное качество - как прыгучесть и, вместе с этим, позволяет хорошо вести борьбу за овладение мячом после отскока.

В завершение литературного обзора хочется еще раз вернуться к «Энциклопедии баскетбола от Гомельского» [9], где великий автор - тренер пишет: «...развивая физические качества баскетболистов, следует научить их умению, подбирать, добивать мяч после броска с игры или выполнения штрафного. Что значит "умело подбирать мяч"? Это значит, что баскетболист обращает внимание на правильность выбранного места, быстроту выпрыгивания нападающего и т.д. В любом случае, и под своим щитом и под щитом противника, больше шансов (приблизительно 90 %) подобрать мяч у игрока, который находится впереди - ближе к щиту».

Таким образом, анализ литературных источников по теме исследования позволил установить, что абсолютно все специалисты едины во мнении, что

баскетболист, в первую очередь, должен быть всесторонне физически развитым спортсменом.

Главное, основное место в игре уделяется пробитию бросков мяча, их результативности. Вторым показателем в исходе игры является борьба за отскок мяча. Кто выигрывает щит, тот выигрывает игру – одно из ведущих правил баскетбола.

Спорт для глухих – это стимул борьбы, самоутверждения личности, способ социальной реабилитации. Занимаясь баскетболом, выступая по тем же правилам, что и здоровые игроки, при этом, обладая ослабленным слухом, наши спортсмены добиваются лучших результатов, нежели здоровые, а зачастую выступают даже лучше них – чему есть сотни примеров.

Так, в греческих Салониках в июле 2016 года прошел чемпионат Европы по баскетболу среди глухих, который завершился сенсационными результатами: в мужском турнире впервые в своей истории чемпионом континента стала команда России! Женская сборная России занимает 5-е место на чемпионате Мира, что обеспечивает ей лицензию на участие в предстоящих XXIII летних Сурдлимпийских играх.

В заключение литературного обзора следует особо отметить, что одним из важнейших факторов достижения высокой результативности в баскетболе абсолютное большинство специалистов считают борьбу за отскакивающий от щита мяч, как в защите, так и в нападении. В связи с этим, разработка методики овладения мячом, отскакивающим от щита, является актуальной проблемой и для баскетболистов с нарушенным слухом.

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для решения поставленных задач в работе применялись следующие **методы исследования:**

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогические наблюдения.
3. Педагогическое тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Статистическая обработка результатов исследования.

Изучение и **анализ литературных источников** проводились для выяснения современного состояния изучаемого вопроса. В ходе анализа и обобщения литературных данных было просмотрено 52 литературных источника.

Было установлено, что в баскетболе основное место уделяется пробитию бросков мяча, их результативности. Другим важным показателем в исходе игры является борьба за отскок мяча. Одно из основных правил баскетбола - кто выигрывает щит, тот выигрывает игру, поэтому исход борьбы за отскочивший от щита мяч, как в защите, так и в нападении является показателем результативности игрока. В связи с этим, разработка методики овладения мячом, отскочившим от щита, является актуальной проблемой и в адаптивном баскетболе.

Педагогические наблюдения проводились с целью изучения опыта работы тренеров по баскетболу, учителей, преподавателей физической культуры г.о.Тольятти. Наблюдения позволили выявить, какие средства и методы применяются на тренировочных занятиях, в целях обучения игроков-баскетболистов способам борьбы за отскочивший мяч.

Педагогическое тестирование. В целях определения эффективности экспериментальной методики, направленной на обучение игроков способам борьбы за отскочивший мяч, оценивалась результативность игр по следующим показателям:

- количество атак;

- общая результативность;
- попадание в кольцо с игры;
- попадание в кольцо штрафного броска;
- подбор отскочившего мяча от своего щита;
- подбор отскочившего мяча от щита противника;
- полевые передачи;
- потери мяча.

Педагогический эксперимент проводился на базе МОУ № 81 г.о.Тольятти, в игровом спортивном зале, в период с сентября 2015 года по май 2016 года (в течении 9 месяцев).

В адаптивном спорте принято выделять функциональные группы, к которым относят того или иного спортсмена-инвалида, в зависимости от степени его функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной.

По данным Нечунаева И.[40], всех спортсменов с нарушением слуха рекомендуется относить к III-ей функциональной группе по степени возможностей. Наличие нарушения слуха у спортсмена определяется путем снятия аудиограммы на оба уха врачом-специалистом отоларингологом.

К III-ей функциональной группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенной спортивной дисциплиной, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

В нашем исследовании приняли участие 20 мальчиков 13-14 лет, имеющих нарушения слуха (в основном, слабослышащие - потеря слуха не менее 55дБ.), отнесенных к III-ей функциональной группе и, в среднем, одинаковую спортивную квалификацию (1-2 юношеские разряды).

Все занимающиеся были предупреждены о проведении педагогического эксперимента. От них требовалось систематическое посещение секционных занятий и выполнение тренировочных заданий.

Секционные занятия проводились 6 раз в неделю по 1,5 часа.

Для проведения педагогического эксперимента и решения поставленных задач исследования слабослышащие баскетболисты были разделены на две группы – контрольную и экспериментальную.

Спортсмены *контрольной группы (КГ)* тренировались с использованием общепринятой методики, представленной в учебнике Портнова Ю.М. [3].

Баскетболисты *экспериментальной группы (ЭГ)* тренировались по разработанной нами методике с использованием средств и методов, направленных на обучение игроков борьбе за отскочивший мяч в защите и нападении.

Статистическая обработка результатов исследования осуществлялась вычислением средней арифметической (X), квадратического отклонения (σ), достоверности различий по t –критерию Стьюдента.

В работе используются следующие обозначения:

- | | |
|--------|------------------------------|
| О | - Игрок нападающей команды |
| Δ | - Игрок защищающейся команды |
| ⊗ | - Преподаватель |
| —> | - Движение игрока без мяча |
| ~~~—> | - Ведение мяча |
| - - —> | - Движение мяча |
| —//—> | - Бросок по корзине |
| —C | - Заслон |

Организация исследования. Весь процесс исследования длился в течение одного года (январь 2016г. – февраль 2017г.) и был подразделён на четыре этапа:

- На 1 этапе (январь - март 2016 года) осуществлялся анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования; подбирались методы исследования.

- На 2 этапе (апрель - июнь 2016 года) разрабатывалась экспериментальная методика обучения юных слабослышащих баскетболистов технике владения мячом; подбирались комплекс контрольных испытаний.
- 3 этап (июль - декабрь 2016 года) посвящен проведению педагогического эксперимента.
- На 4 этапе (январь - февраль 2017 года) обрабатывались показатели контрольного тестирования; формулировалось заключение, оформлялась бакалаврская работа.

Полученные в ходе исследования показатели заносятся в таблицы.

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Согласно выводам специалистов, Портнова Ю.М. [3], Гомельского А.Я. [11], Кузина В.В., Полиевского С.А. [23], Нестеровского Д.И. [39] и др., деятельность баскетболистов в игре - не просто сумма отдельных приемов защиты и нападения, а совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему.

Правильное взаимодействие игроков команды - основа коллективной деятельности, которая должна быть направлена на достижение общих интересов команды и опираться на инициативу и творческую активность каждого игрока.

В таблице 1 представлены основные параметры игровой деятельности юных баскетболистов, то есть, модельные характеристики игры юношеских команд.

Таблица 1

*Основные показатели результативности игры (в среднем, за матч)
(по Ю.М. Портнову, 2015г.)*

Игр.показ. Пол	Кол-во атак	Общий результат (очки)	Попад. с игры (%)	Попад. штраф. (%)	Отскоки		Полевые передачи	Потери мяча
					свой щит	чужой щит		
юноши	83-88	85-95	51-55	80-83	66	38	23	17
девушки	78-81	75-85	40-45	70-75	60	36	20	19

Многолетняя статистика технических действий в играх разного уровня свидетельствует о том, что команда, проигрывающая подбор, проигрывает в итоге и всю игру. Это одна из аксиом баскетбола, признанная большинством тренеров. Абсолютно ясно, что спортсмены, способные отвоевывать мяч при отскоке, больше нападают и атакуют корзину команды соперников.

Педагогический эксперимент, организованный нами, был проведен в целях повышения уровня технической подготовленности игроков с нарушениями слуха, что в итоге способствовало бы активизации их действий в борьбе за отскочивший мяч в течение всего матча.

На первом констатирующем этапе педагогического эксперимента были проанализированы действия игроков-баскетболистов в 18 матчах Спартакиады Самарской области среди учащихся с ограниченными возможностями здоровья, а также товарищеские матчи по баскетболу команд г.о Тольятти, г. Сызрани, г. Самары (таблица 1).

Таблица 2

Основные показатели результативности игр юных слабослышащих баскетболистов контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента

Группы	Кол-во атак	Общая результат. (очки)	Попад. с игры (%)	Попад. штраф. (%)	Отскоки		Полевые передачи	Потери мяча
					свой щит	чужой щит		
	X ± σ							
ЭГ (n-10)	58±6,2	60±5,4	35±24	50±2,6	28±1,1	14±1,6	18±1,5	16±1,1
КГ (n-10)	56±7,3	63±6,3	33±2,3	48±5,8	29±2,9	14±2,5	16±1,3	17±2,8
(P)	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,001	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05

Анализ показателей результативности участников исследования в начале педагогического эксперимента свидетельствует об их одинаковой технической подготовленности, что подтверждается отсутствием достоверных различий между ними.

Особый интерес для нашего исследования представляли результаты, показанные испытуемыми в борьбе за мяч, которые игроки продемонстрировали в процессе игры в нападении и защите.

В среднем, у своего баскетбольного щита, слабослышащие спортсмены экспериментальной группы (ЭГ), подбирали мяч 28±1,1 раз, а у щита противника - 14±1,1 раз; юные слабослышащие игроки контрольной группы (КГ) отбивали мяч следующим образом: у своего баскетбольного щита - 29±2,9 раз; и у щита противника 14±2,5 раз, при P>0,05 (диаграмма 1).

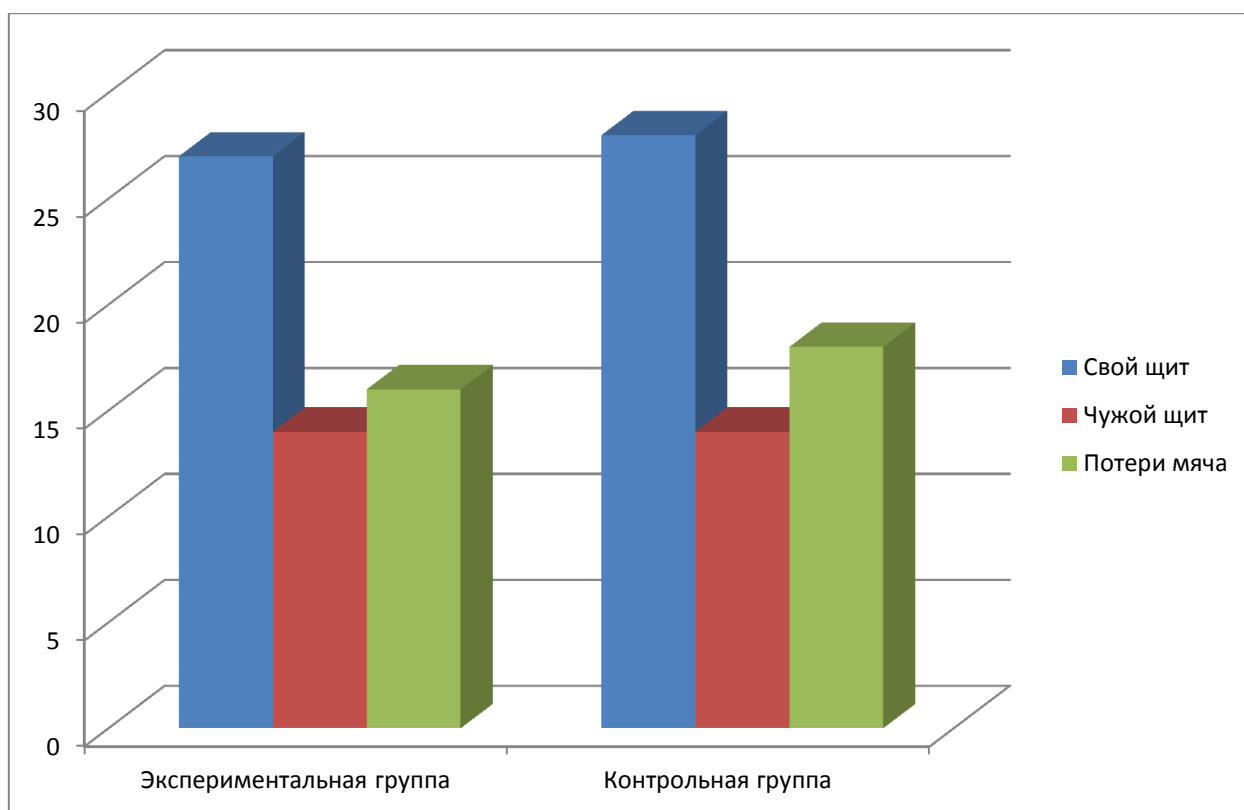


Диаграмма 1. Показатели борьбы за отскок до педагогического эксперимента

В период с июля по декабрь 2016 года был проведен педагогический эксперимент, в течение которого:

- Спортсмены *контрольной группы (КГ)* тренировались с использованием общепринятой методики, представленной в учебнике «Баскетбол» Портнова Ю.М. [3].
- Баскетболисты *экспериментальной группы (ЭГ)* тренировались по разработанной нами методике с использованием средств и методов, направленных на обучение игроков борьбе за отскочивший мяч в защите и нападении.

Экспериментальная методика обучения юных слабослышащих баскетболистов технике владения мячом

1. На штрафной линии стоит спортсмен с мячом в руках. По свистку тренера он бросает мяч над баскетбольным кольцом, целясь в противоположный угол щита. Согласно заданию, он должен, как можно быстрее пересечь 3-х секундную зону, чтобы в прыжке успеть поймать

отскочивший от щита мяч. После ловли мяча и приземления, баскетболист выполняет поворот и повторяет задание в обратном порядке (рис.1).

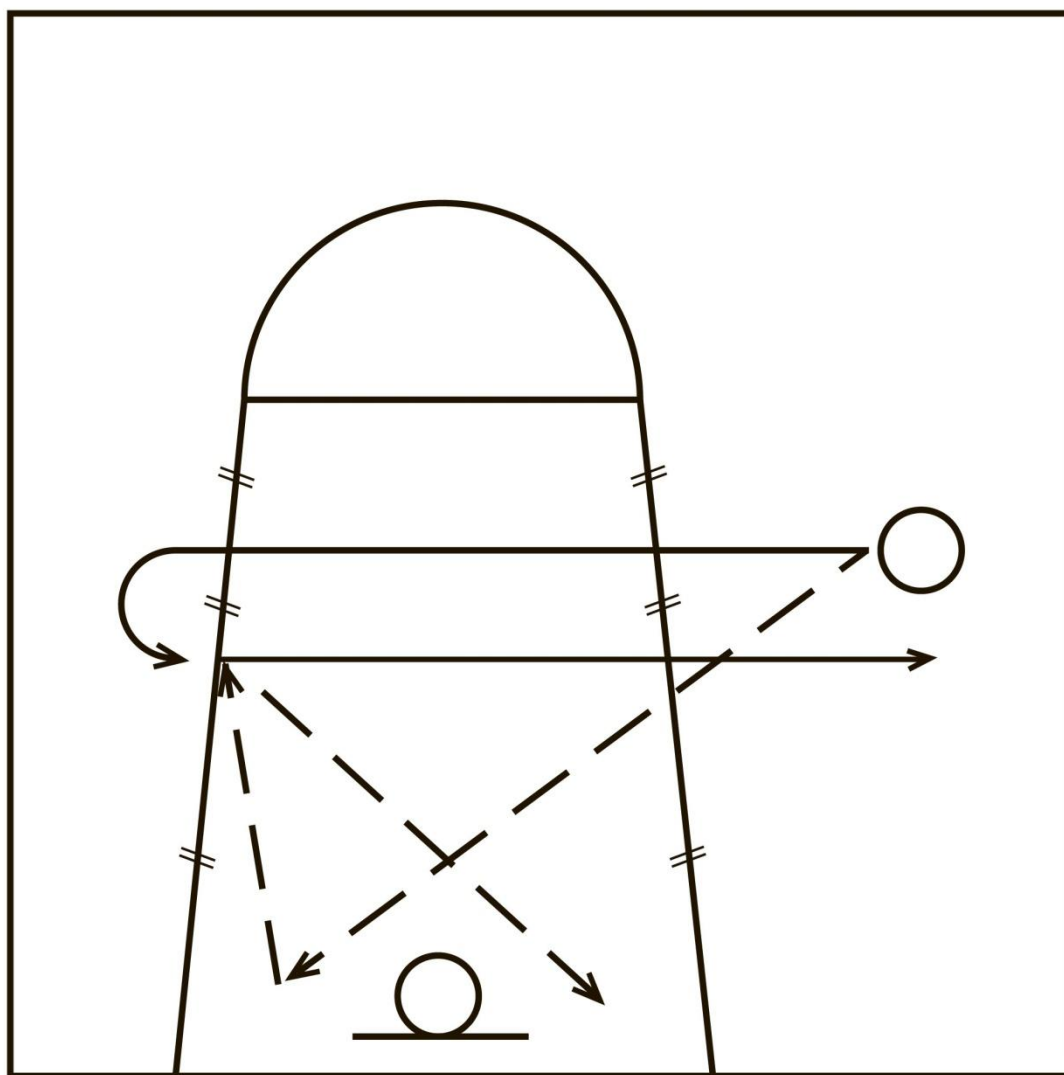


Рис.1. Задание 1

2. Система зонной защиты – 2-1-2, представленная на рисунке 2, считается наиболее простой. Поэтому ее рекомендуется использовать в тренировке баскетболистов, имеющих нарушение слуха, так как при такой расстановке у них появляется больше возможностей побороться в защите за отскочивший мяч. Выполнив поворот лицом к баскетбольному щиту, игроки 1,2,3, так называемый, «треугольник отскока».

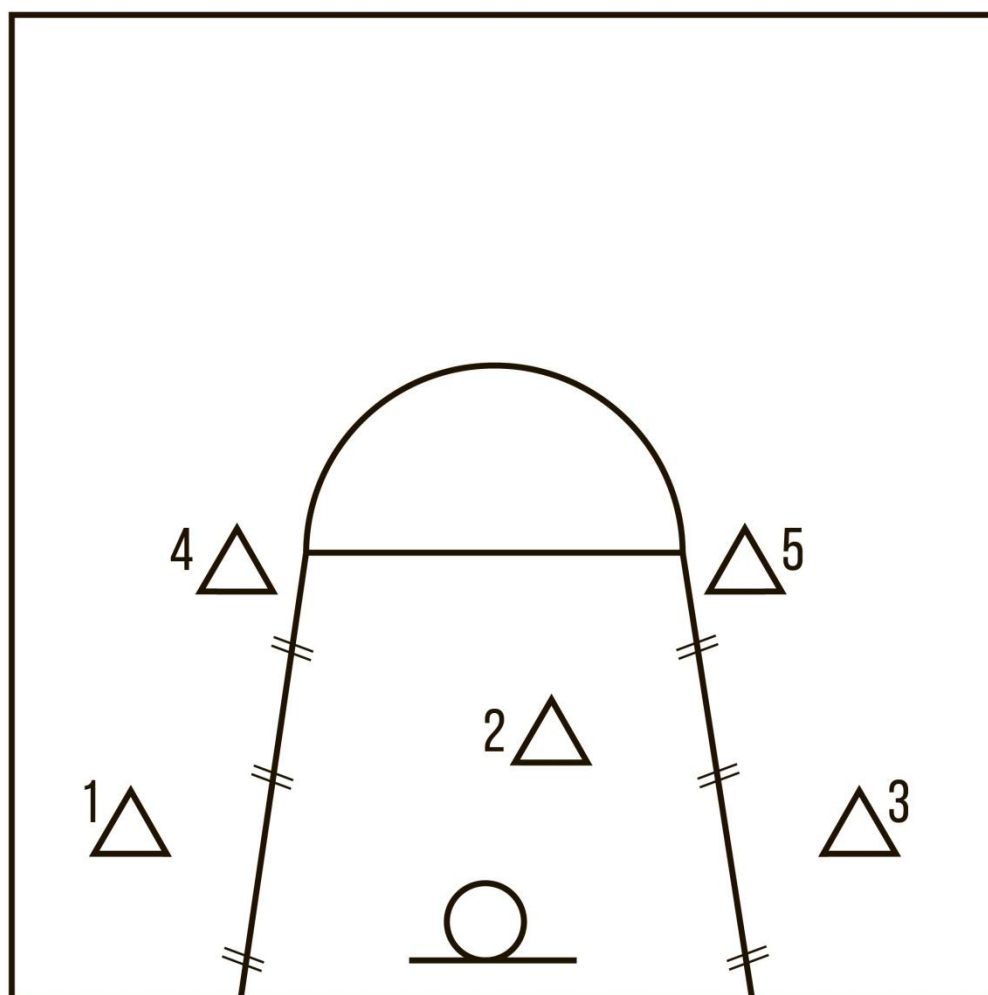


Рис.2. Задание 2

К сожалению, подобная зонная защита имеет свои недостатки. К ним относятся: медленный темп игры, применение зонной защиты лишает игрока возможности проявить свою индивидуальность при действиях в защите. Поэтому Гомельский А.Я. [11] рекомендует применять зонную защиту в качестве тренировочного упражнения: например, игрокам 1-ой команды дается задание держать зонную защиту, тогда как 2-ая команда пытается разбить ее бросками со средних и дальних дистанций. В это время тренер или его помощник подсчитывает, сколько мячей подобрано за определенный период времени каждой командой. Затем игроки меняются местами и все

повторяется вновь.

3. Команда игроков выстраивается в колонну по одному друг за другом напротив щита, на расстоянии 2-3 м. Первый спортсмен выполняет бросок мячом по кольцу, сразу же бежит за ним, ловит в прыжке и приземляется. После этого, поворачивается, ведет мяч к боковой линии и выполняет передачу другому игроку, следуя в конец колонны (рис.3).

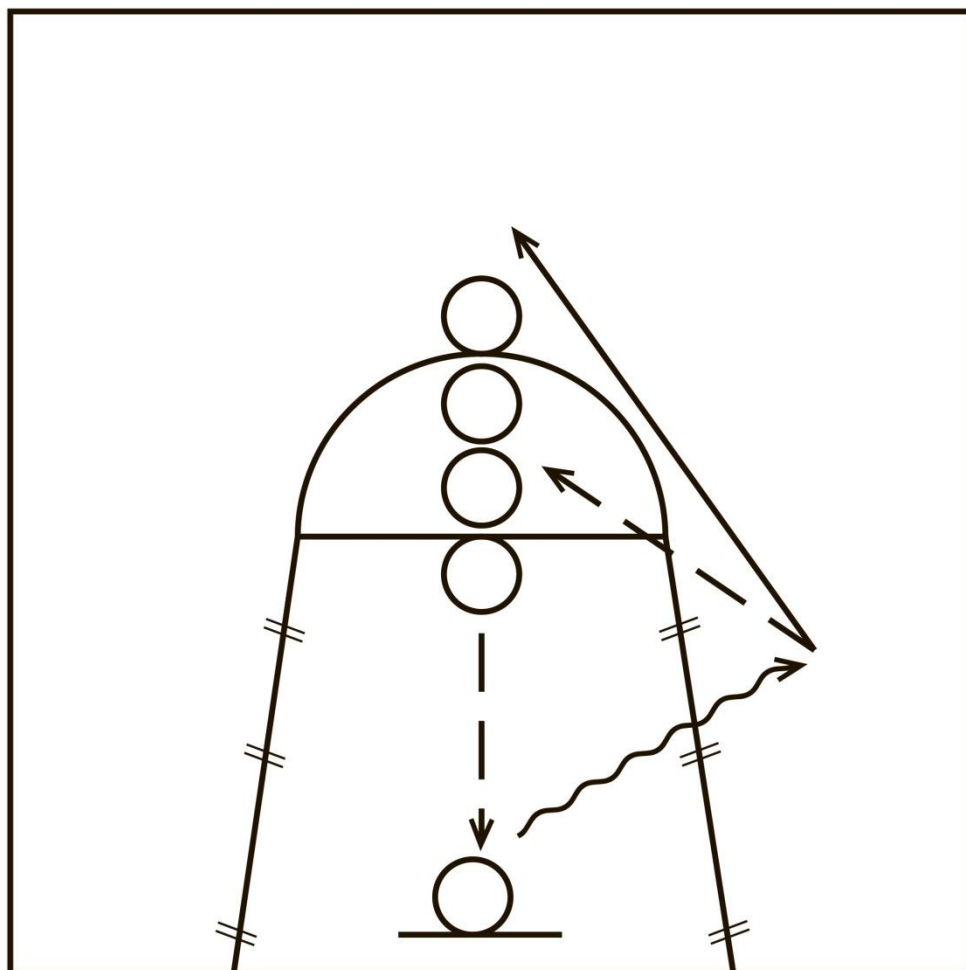


Рис.3. Задание 3

4. Команда игроков выстраивается в колонну по одному друг за другом напротив щита, на расстоянии 5-6 м. Мяч у направляющего. Лицом к нему стоит баскетболист, выполняющий действия защитника,: а) пассивно

или б) активно препятствуя выполнению броска.

Нападающий игрок выполняет бросок мяча в баскетбольный щит и сразу же бежит вперед в целях овладения отскочившим мячом. Игрок, выполняющий функции защитника, определив направление движения, стремится отсечь нападающего игрока от мяча и после этого борется за отскок. Спортсмен, овладевший мячом, выполняет его передачу следующему баскетболисту, после чего становится в «хвост» колонны (рис. 4).

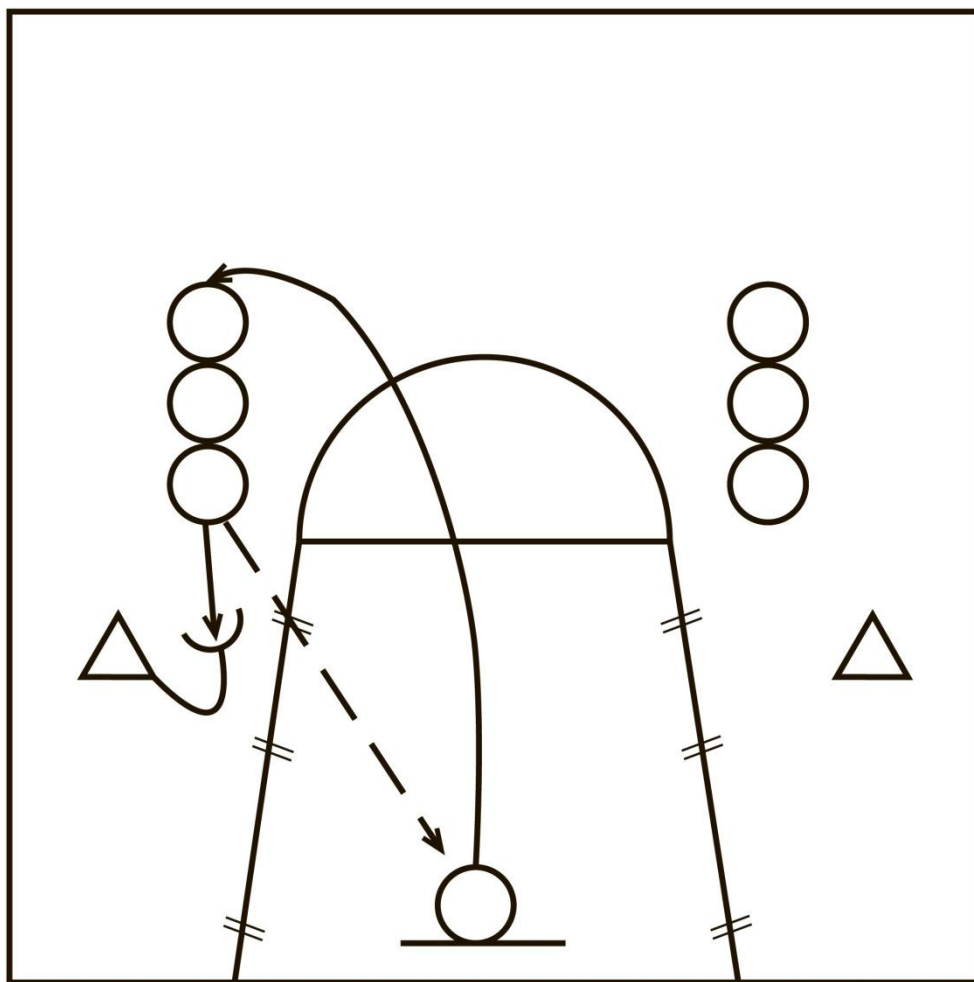


Рис.4. Задание 4

Игрок, проигравший борьбу за мяч, становится в защиту. Подобные упражнения, направленные на обучение занимающихся таким сложным приемам, как борьба за отскок мяча, способствуют совершенствованию технической подготовки игрока в защите.

***Методика обучения юных слабослышащих баскетболистов
игре в нападении***

В книге упражнения в парах [8] Глейberman А.Н. пишет: «Еще более сложным приемом в борьбе за отскок является овладение мячом под кольцом противника. Ведь в этом случае больше преимуществ на подбор мяча имеются у защитников и, чтобы овладеть мячом под щитом, нападающий игрок должен не только обладать такими качествами, как прыгучесть, скорость, ловкость, но и умением «чувствовать» отскок мяча после броска и правильно выйти на подбор, то есть, занять место впереди защитника».

Следовательно, и здесь, как и при борьбе за отскок в защите, крайне важно правильно предугадать траекторию отскока мяча и молниеносно выйти на подбор именно к этому месту, опередив соперника. Например: нападающий выполняет обманное движение всем телом вправо, спровоцировав тем самым ответный выпад соперника тоже вправо. А сам, при этом, делает внезапный поворот в противоположную сторону, то есть, влево, занимая место впереди защитника.

Гомельский А.Я., автор учебника «Техническая подготовка в баскетболе» [11], акцентирует внимание на том, что «...баскетболист, играющий в нападении должен избегать фолов при попытках обойти защитника, стремясь постоянно удерживать руки на высоте плеч».

В процессе педагогических наблюдений мы нашли подтверждение выводам выдающегося тренера: на самом деле, спортсмены, играющие в нападении, в том случае, если руки не подняты вверх, значительно чаще толкаются.

В учебно-тренировочные занятия со слабослышащими спортсменами, в целях обучения их технике игры в нападении, следует включать следующие

упражнения:

1) Баскетболист, играющий в нападении, выполняет бросок мяча по кольцу, и сразу же старается выйти на подбор, преодолевая сопротивление защитника, которые могут быть, как пассивными, так и активными.

2) Баскетболисты строятся в две колонны в затылок друг другу на линии штрафного броска, при этом, перед каждой колонной находится игрок, выполняющий функции защитника. Направляющий одной из колонн выполняет бросок мяча по кольцу, бежит на подбор, в то время как защитник всеми силами старается преодолеть его в борьбе за отскочивший мяч. Затем спортсмены меняются функциями, то есть нападающие становятся защитниками и наоборот, защитники уходят в конец колонны игроков (рис.5).

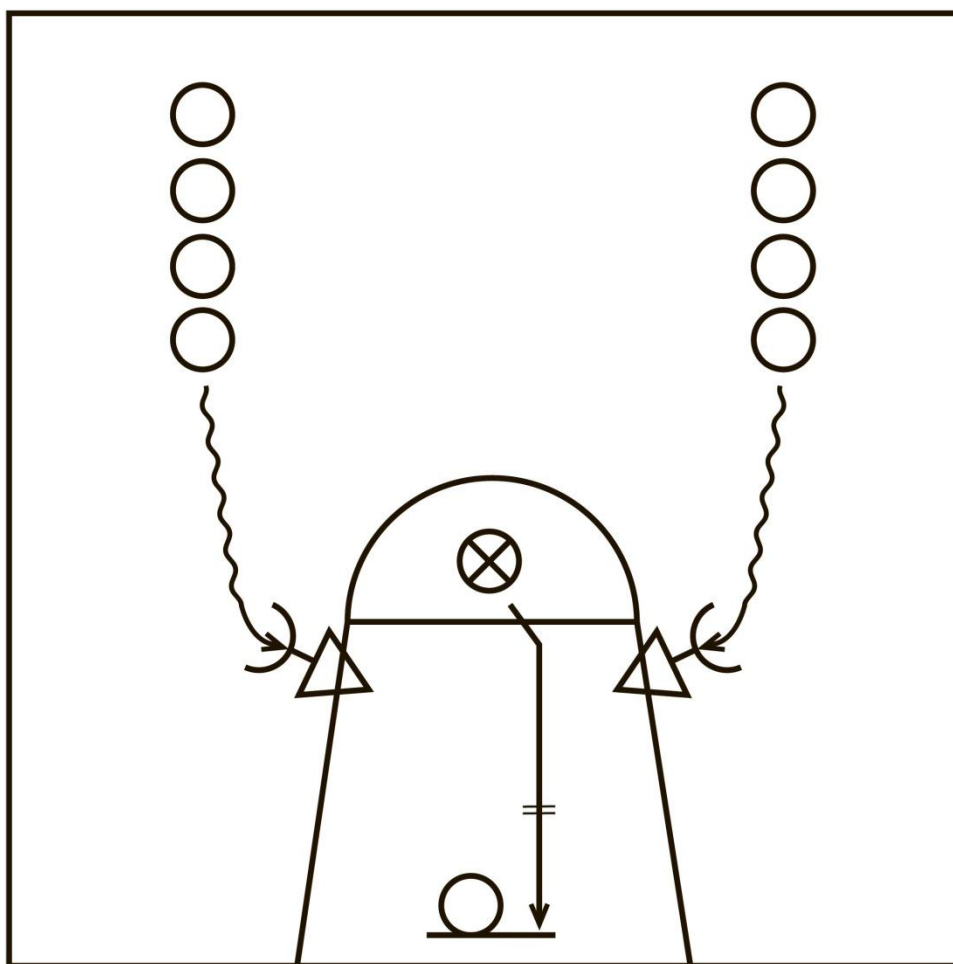


Рис. 5. Задание 1-3

3) Следуя рекомендациям Краузе В.А. [22], «...крайне важно научить игроков продвигаться к щиту так, чтобы занять удобную позицию при борьбе за мяч на щите; научить избегать фолов при активном движении на корзину» нами в экспериментальную методику включены следующие задания:

- а) две группы спортсменов занимают места в нападении;
- б) направляющие колонн выходят вперед и, повернувшись кругом, занимают защитные позиции, вторые номера готовятся нападать;
- в) тренер выполняет броски мяча в баскетбольный щит, а спортсмены борются за отскочивший мяч, преодолевая на пути блокировку защитников;
- г) спортсмены постоянно меняются местами для того, чтобы каждый из них выполнял технические элементы в разных позициях.

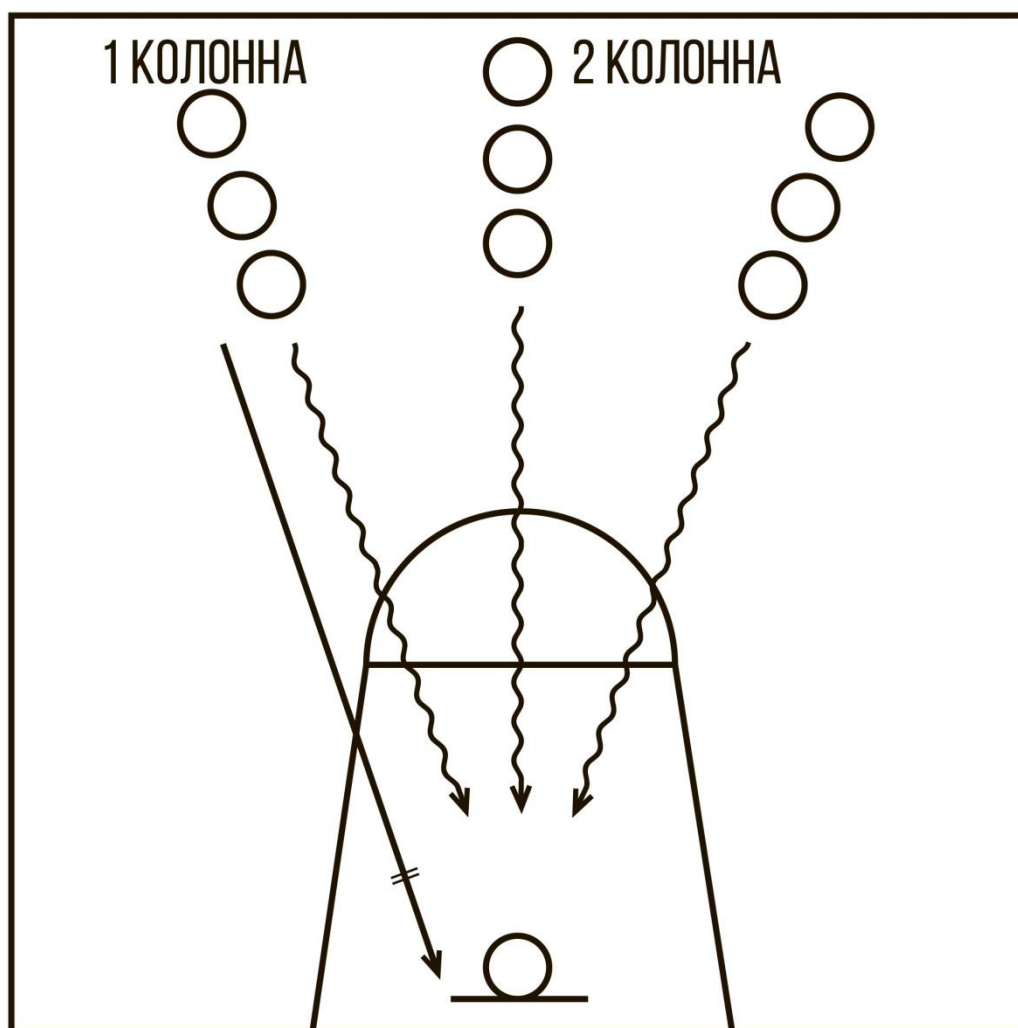


Рис.6. Задание 4

4) Упражнение на создание игровой ситуации, направленной на преодоление игроком сопротивления защитника при выходе на кольцо противника (рис.6):

а) игроки 3-ех колонн располагаются лицом к корзине, образуя полукруг;

б) направляющий первой колонны выполняет бросок мяча и бежит на щит.

Параллельно с его действиями в борьбу за мяч включаются первые игроки второй и третьей колонн. После того, как все игроки первой колонны закончат выполнение задания, бросок по очереди начинают выполнять спортсмены других колонн.

Баскетболист нападающей команды, осуществляющий технические приемы борьбы за мяч, отскочивший от кольца соперника, может попытаться повторно добить его или, поймав мяч, передать его другим членам своей команды для повторной атаки; либо, сделав обманный маневр, самому повторить атаку.

Конечно, привлекательнее добить мяч в высоком прыжке с разбега, одной рукой. Но этим сложным приемом технично владеют далеко не все спортсмены, так как он производится в наивысшей точке взлета одним мягким движением кисти. Согласно данным Ли Роуз [31], «...этот прием часто применяют в НБА, одновременно с броском по кольцу, один или два партнера, высокорослые, не дожидаясь результата (будет попадание или нет), устремляются к щиту противника и, если требовалось, в высоком прыжке подправляют кистью отскочивший мяч так, что он оказывается в кольце».

В книге «Баскетбол. Теория и методика обучения» [39] Нестеровский Д.И. также высказывает свое мнение по данной проблеме: «Некоторые наши игроки недооценивают этот прием в борьбе за отскок и не идут к щиту противника, считают это лишней работой, а некоторые не знают, когда подключиться к атаке: опоздание же с началом разбега к кольцу, хотя бы на одно мгновение, проваливает все».

Хуцинский Т.Я. [41] считают, что «...на кольцо противника надо идти 2-3 игрокам и только тогда можно достичь желаемой цели: ведь прыжок нападающих всегда выше, чем у защитников, потому что нападающий выполняет прыжок с разбега, а защитник с места; и защитник, отсекая нападающего, на мгновение перестает видеть поле, так как его внимание приковывает мяч, который, казалось бы находится совсем рядом и никто из соперников не успеет коснуться его; поэтому игрок не старается очень высоко прыгать и в этот момент, вверх выпрыгивает нападающий и без особых помех направляет мяч в кольцо».

Исследуя особенности обучения спортсменов основным техническим приемам игры в баскетбол, Шерстюк А.А. делится своими впечатлениями в учебном пособии «Баскетбол: основные технические приемы» [49]: «Это эффективно, когда на кольцо идут три игрока и разбег к щиту надо начать в тот момент, когда только произведен бросок. Секрет трудности этого приема также в направлении прыжка. Прыжок должен быть направлен вертикально вверх, а не вперед-вверх. Для выработки такого прыжка нужны специальные упражнения у щита, прикрепленного вплотную к стенке. Игроки разбегаются в направлении щита и в прыжке добивают отскочивший мяч. Чтобы избежать удара об стенку игрок направит свой прыжок вверх – вертикально».

Однако мы должны понимать, что столь сложные по технике выполнения упражнения непосильны начинающим игрокам школьного возраста. В обучении необходимо придерживаться принципа доступности и последовательности: сначала можно упростить данное упражнение, выполняя добивание мяча двумя руками в прыжке с места (толкаясь двумя ногами с места); затем выполнять то же задание, но добивание мяча производить уже одной рукой: правой и левой. После освоения занимающимися этих упрощенных приемов, можно приступить к обучению технике добивания мяча двумя руками и одной, но уже в прыжке с разбега.

В экспериментальную методику нами включены следующие упражнения, направленные на обучение юных слабослышащих баскетболистов борьбе за отскочивший мяч:

5) На линии штрафного броска игроки выстраиваются в затылок друг другу в колонну. По свистку тренера направляющий выполняет бросок мяча в щит, затем все игроки поточным методом, друг за другом, с разбега в прыжке ловят и ударяют мяч в щит, становясь в «хвост» колонны.

а) Спортсмены выстраиваются в две колонны на разные щиты у линии штрафного броска и выполняют то же самое задание, но несколько модифицированное: по свистку тренера направляющий бросает мяч в щит и бежит через левую сторону к центру поля, к противоположному концу колонны. В это время баскетболист, стоящий следующим за направляющим, с разбега в прыжке ловит мяч и в прыжке, не опускаясь на пол, ударяет его об щит и бежит за первым игроком.

б) Упражнение на улучшение точности при добивании мяча. Для этого на баскетбольный щит или на стену прикрепляют мишени. Игроку дается задание выполнить серийные выпрыгивания с добиванием мяча, стараясь как можно точнее поразить обозначенные цели - мишени.

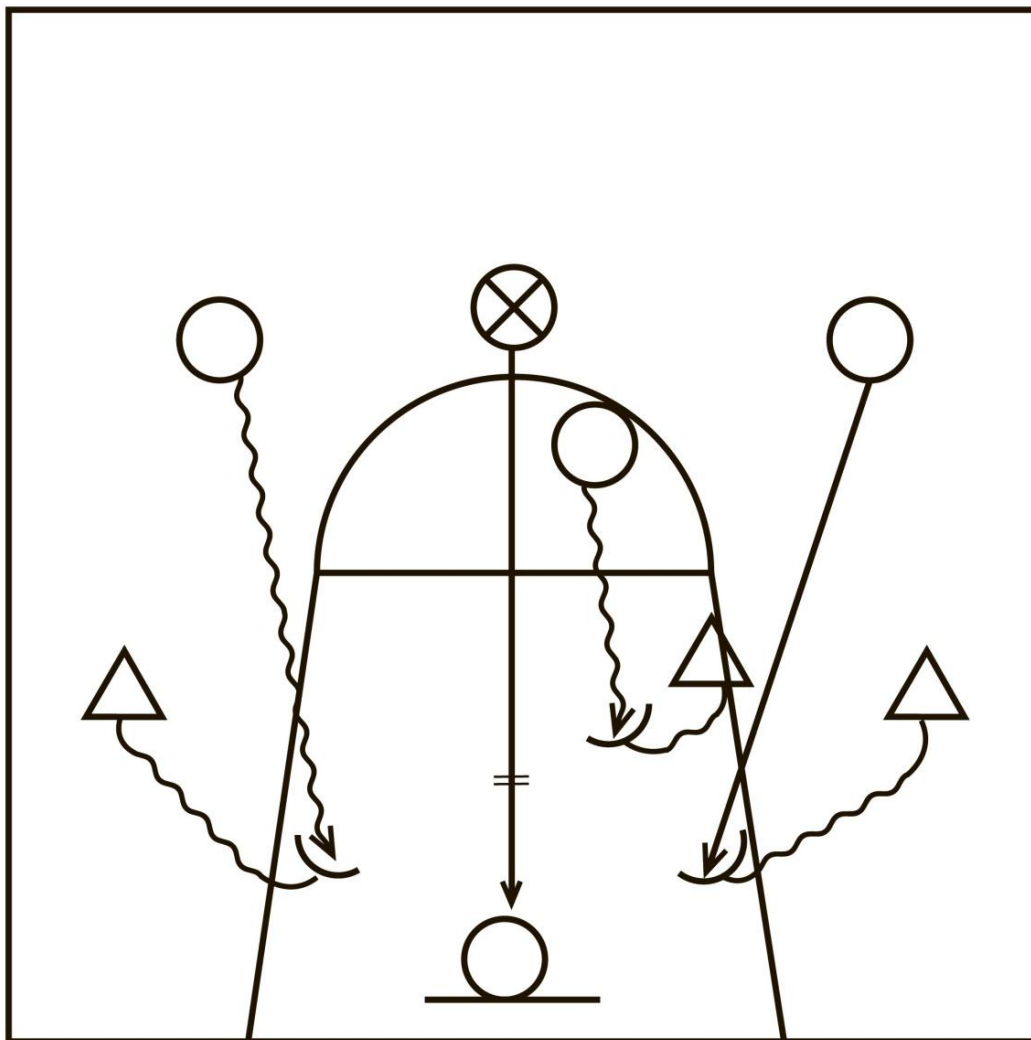
в) Упражнения, направленные на воспитание у спортсменов способности оттеснять от щита защитников с тем, чтобы баскетболист, находящийся в лучшей позиции, смог добить мяч в корзину без помех со стороны соперника.

Спортсмены выстраиваются вокруг корзины в три колонны. Направляющие колонн выполняют функции нападающих: игроки, стоящие за ними – функции защитников. После того, как тренер бросает мяч в щит, игрок нападения, находящийся в лучшей позиции, добивает мяч в корзину, в то время как его товарищи по команде, помогают ему, блокируя своих подопечных. Затем, колонны меняются местами, а игроки – ролями (рис.7).

В процессе обучения техническим приемам борьбы за мяч, отскочивший от щита, следует уделять внимание и расстановке игроков на

площадке при выполнении штрафного броска.

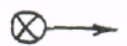
Естественно, что при выполнении штрафного броска, нападающие стремятся добить отскочивший мяч и редко пользуются приемом сбрасывания. В данном случае каждый из игроков защищающейся команды должен занять свое место и действовать, в случае промаха, по договоренности.



заслон (защитника)



движение нападающего

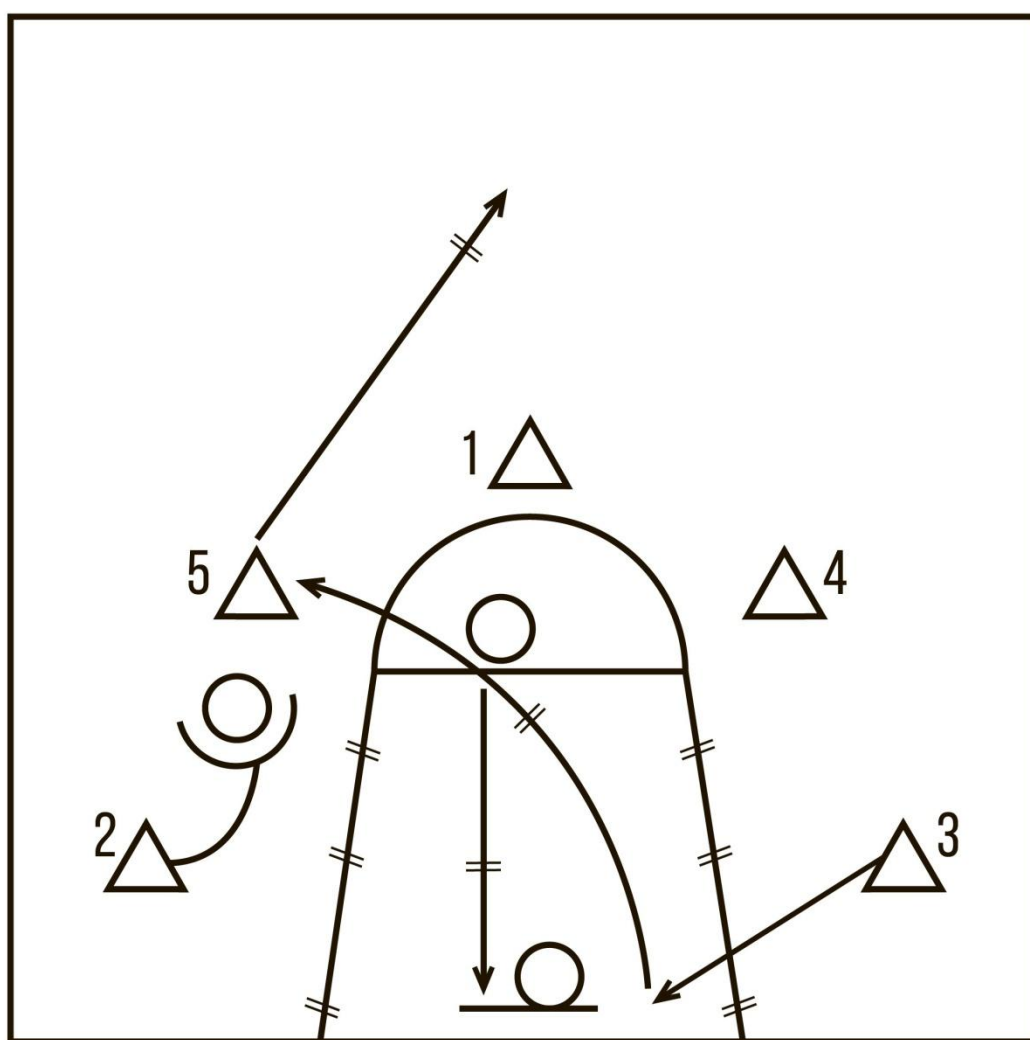


бросок по щиту (тренера)

Рис.7. Задание 5

Как известно, приемом сбрасывания спортсмены пользуются под своим щитом при выполнении противником штрафного броска, чтобы с максимальной быстротой перейти в нападение.

б) Упражнение, направленное на обучение технике приема «сбрасывание»: защитники располагаются следующим образом: под щитом встают самые высокие игроки № 2 и № 3. № 4 страхует отскок мяча к бросающему игроку. № 3 сбрасывает № 5, который передает выбегающему на отрыв № 1 или сам ведет мяч (рис.8).



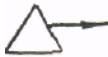
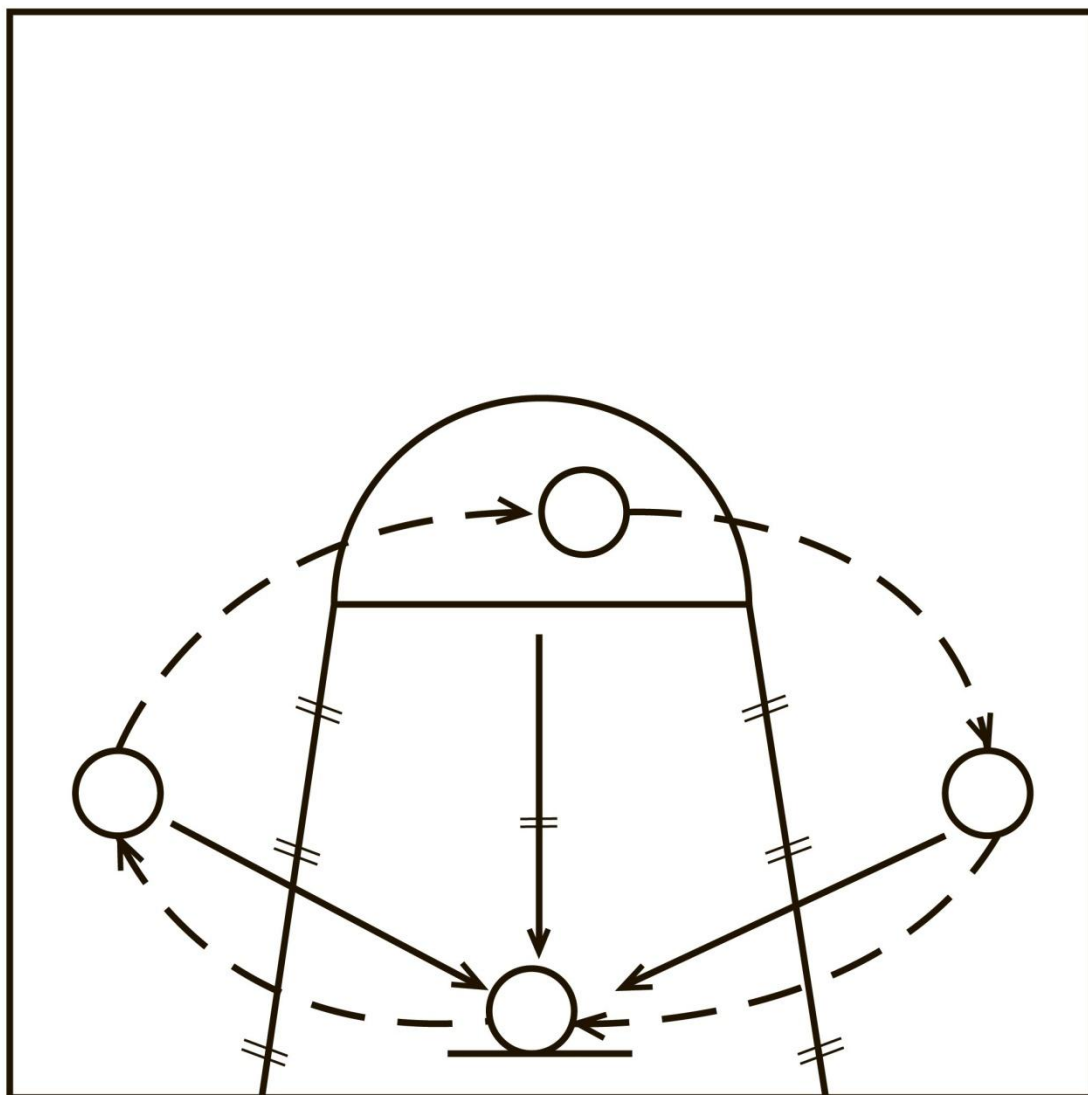
 движение защитника без мяча

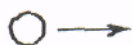
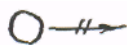
Рис. 8. Задание 6

7) Упражнение на обучение технике добивания мяча в корзину при выполнении штрафного броска (рис.9).



смена игроков по часовой стрелке

движение игрока с мячом



движение игрока без мяча

Рис.9. Задание 7

Спортсмены выстраиваются как на рис. 9. После выполнения штрафного броска, все мгновенно пытаются добить мяч в корзину.

В том случае, если баскетболисту, выполняющему штрафной бросок, удастся забросить мяч в корзину, он продолжает выполнять броски до первого промаха. Затем на штрафную линию становится другой игрок и т.д.

Если никому из претендентов не удалось добить с отскока мяч в корзину, то они меняются местами по часовой стрелке (рис.9).

В учебнике Гомельского А.Я. «Техническая подготовка в баскетболе» [11] представлено условное разделение игровой площадки на пять зон, представленных на рис. 10.

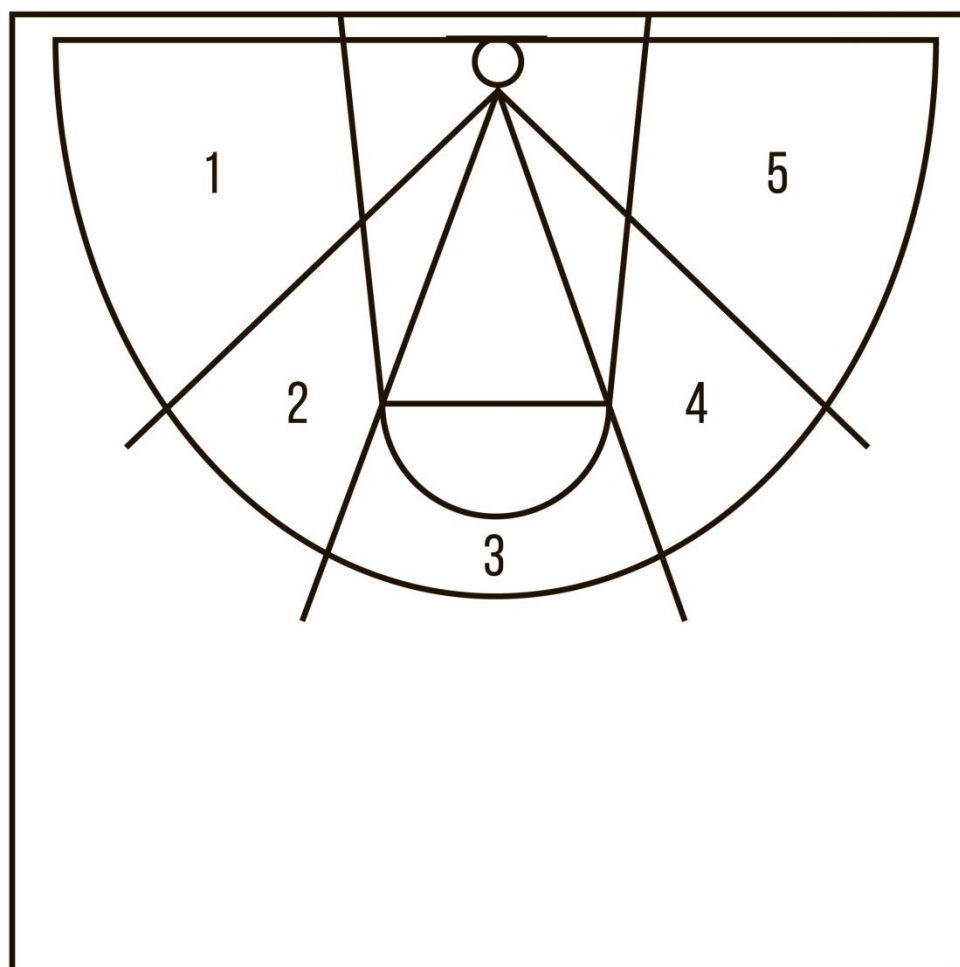


Рис.10. Зоны баскетбольной площадки

Известный всему миру тренер Гомельский А.Я. пишет в этом учебнике следующее: «Вероятность направления отскока мяча при бросках из каждой зоны выглядит следующим образом.

- При броске из зоны 1 или зоны 5 - в 95 % случаев мяч отскакивает в зону 1 или зону 5. При этом, в более чем половине случаев, мяч отскочит на дальнюю сторону площадки.
- При бросках из зоны 2 или зоны 4 - в 70 % случаев мяч отскакивает в зону 2 или зону 4 и вновь, несколько чаще, на дальнюю сторону площадки.
- При бросках из зоны 3, в 50 % случаев мяч возвращается в зону 3, а в 95% случаев отскоки рассеиваются в зонах 2,3 и 4».

На основании вышеизложенного, нами была предложена методика, помогающая создавать конкретные задания, которые моделировали бы направления наиболее вероятного отскока мяча из каждой, представленной на рисунке 10 игровой зоны.

Таблица 3

*Направление движения игрока экспериментальной группы
из разных зон площадки в место наиболее вероятного отскока*

Позиция броска, Позиция игрока	Левый угол (позиция 1)	Левый край (позиция 2)	Фронтальная (позиция 3)	Правый край (позиция 4)	Правый угол (позиция 5)
Левый угол (позиция 1)	1	2	2-3	2	1
Левый край (позиция 2)	1	2	2-3	2	1
Фронтальная (позиция 3)	5	4	3	2	1
Правый край (позиция 4)	5	4	4-3	4	5
Правый угол (позиция 5)	5	4	4-3	4	5

Приведем пример разработанного нами задания: Баскетболист, находясь на левом краю игровой площадки (позиция 2), выполняет бросок мяча из позиции 1 (в левом углу площадки).

Игрок находится на левом краю площадки (в позиции 2). Ищем в

таблице 3 место пересечения соответствующего столбца и строки и находим рекомендуемое направление упреждающего выхода баскетболиста, готового на побороться с соперником за отскочивший от кольца мяч - в позицию 1.

Следует сказать, что в экспериментальную методику были включены задания, направленные на отработку технических приемов борьбы за отскочивший мяч, как защите, так и в нападении.

Кроме того, в своем исследовании в работе с игроками *экспериментальной группы* нами применялся методический прием, рекомендуемый Максименко Г.Н. в статье «О критериях оценки интенсивности тренировочных нагрузок юных баскетболистов» [33]. Автор пишет: «Интенсивность упражнений в подборе и добивании мяча может повышаться, благодаря использованию в учебно-тренировочном процессе простейших приспособлений в виде заслонок, не позволяющих мячу пройти внутрь корзины». Что мы и делали.

По *окончании педагогического эксперимента*, нами анализировались официальные игры Спартакиады Самарской области среди учащихся с ограниченными возможностями здоровья, а также товарищеские матчи по баскетболу команд г.о Тольятти, г. Сызрани, г. Самары. Всего было проанализировано 27 матчей.

Основное внимание в процессе анализа полученных данных было уделено технико-тактическим показателям юных слабослышащих баскетболистов *экспериментальной и контрольной групп*, зафиксированных в протоколах командных действий в *защите и нападении*.

В выборе оцениваемых показателей мы ориентировались на рекомендации известного специалиста в игровых видах спорта Шерстюка А.А. Так, в методическом пособии «Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки» [49] автор относит к «...числу основных технико-тактических действий в баскетболе следующие:

- В *нападении* - выбор места, быстрота выпрыгивания,

удерживание рук вверх, развитие максимальных усилий, работа кисти и пальцев, финты, постоянная готовность.

- В *защите* - выбор места, блокирование нападающего, расчет высоты прыжка, группировка, удержание рук вверх с расставленными локтями, оценка ситуации, быстрота передачи, выведение мяча, агрессивность действий, постоянная готовность.

В таблице 4 представлены статистические показатели результативности игр контрольной и экспериментальной групп *после педагогического эксперимента*.

Результаты, полученные по итогам проведенного педагогического эксперимента и отраженные в таблице 4 наглядно свидетельствуют, что почти по всем показателям экспериментальная группа статистически достоверно (при $P < 0,05$; $P < 0,001$) превзошла контрольную группу.

Таблица 4

Основные показатели результативности игр юных слабослышащих баскетболистов экспериментальной и контрольной групп после педагогического эксперимента

Группа	Кол-во атак	Общая результ. (очки)	Попад. с игры (%)	Попад. штраф. (%)	Отскоки		Толевые передачи	Потери мяча
					свой щит	чужой щит		
X ± σ								
ЭГ (n-10)	65±7,2	66±3,4	40±3,8	50±4,0	39±2,4	19±2,7	21±1,8	13±2,4
КГ (n-10)	59±4,5	63±7,9	35±4,6	51±4,1	32±3,7	16±1,4	18±3,7	16±7,9
(P)	P<0,05	P<0,001	P<0,05	P>0,05	P<0,05	P<0,05	P<0,001	P<0,05

Однако, баскетболисты ЭГ оказались менее точными в бросках, производимых со штрафной линии, что незначительно отразилось на сравниваемых показателях: процент попадания штрафных бросков ($50 \pm 4,0$ - у экспериментальной группы; $51 \pm 4,1$ - у контрольной группы).

Принимая во внимание результаты исследований дефектологов, психологов, других специалистов, в числе которых Выготский Л.С. [5], Гилевич П.М. [4], Дейнека К.В. [18], Дмитриев А.А. [19], Яшкова И.В. [51],

можно предположить, что причиной этому могло стать возбужденное эмоциональное состояние юных слабослышащих баскетболистов. В условиях соревновательной игровой деятельности, при наличии большого числа сбивающих факторов, внимание при выполнении технического приема у слабослышащего игрока еще неустойчиво, тем более в ситуации, когда штрафной бросок выполняется во время окончания матча, и здесь вмешивается фактор утомления.

Особый интерес представляют показатели юных слабослышащих баскетболистов в борьбе за отскочивший мяч. Так, на *своем щите* экспериментальная группа совершила подборы отскочившего мяча $39 \pm 2,4$ раз, а *контрольная* группа – $32 \pm 3,7$ раза.

На *чужом щите* результаты следующие: экспериментальная группа совершила подборы отскочившего мяча $19 \pm 2,7$ раз; *контрольная* группа – $16 \pm 1,4$ раз (при $P < 0,05$).

На диаграммах 2, 3, 4 представлены средние значения основных показателей результативности игроков контрольной и экспериментальной групп.

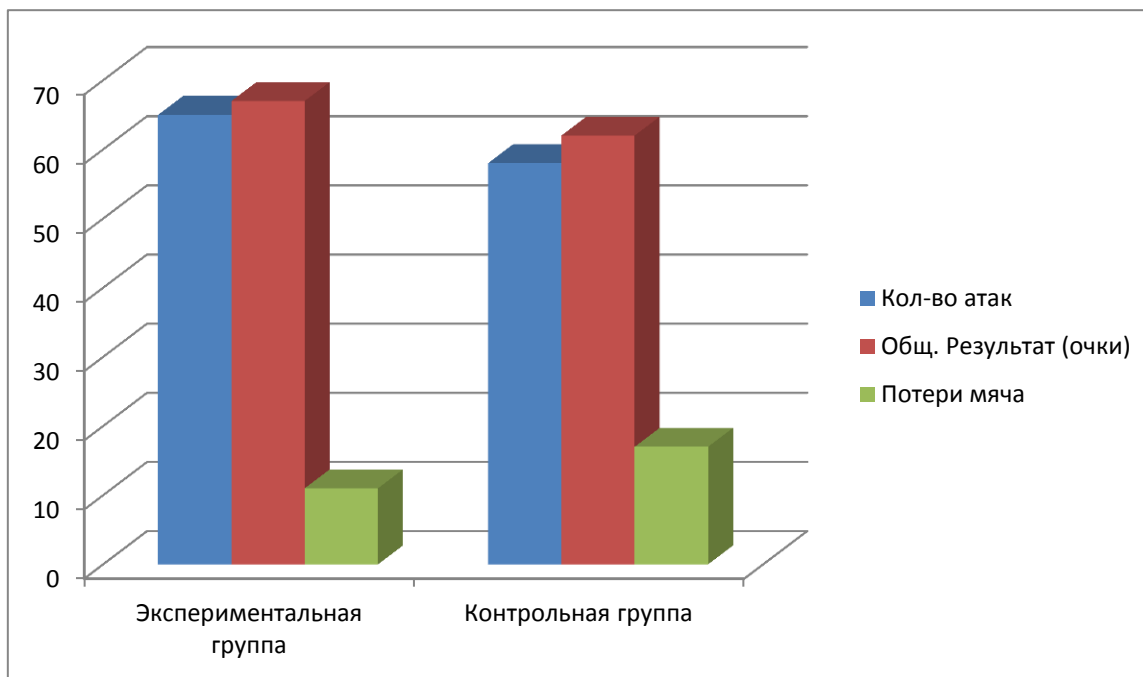


Диаграмма 2. Показатели результативности в атаке

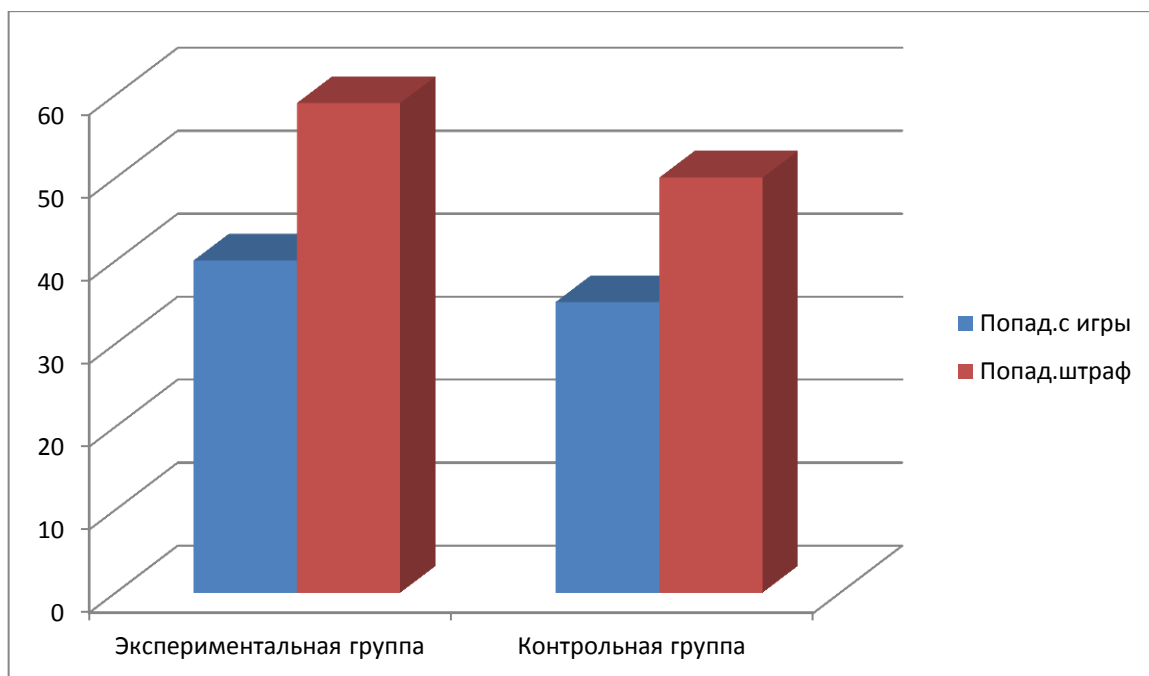


Диаграмма 3. Показатели результативности попаданий мяча в корзину

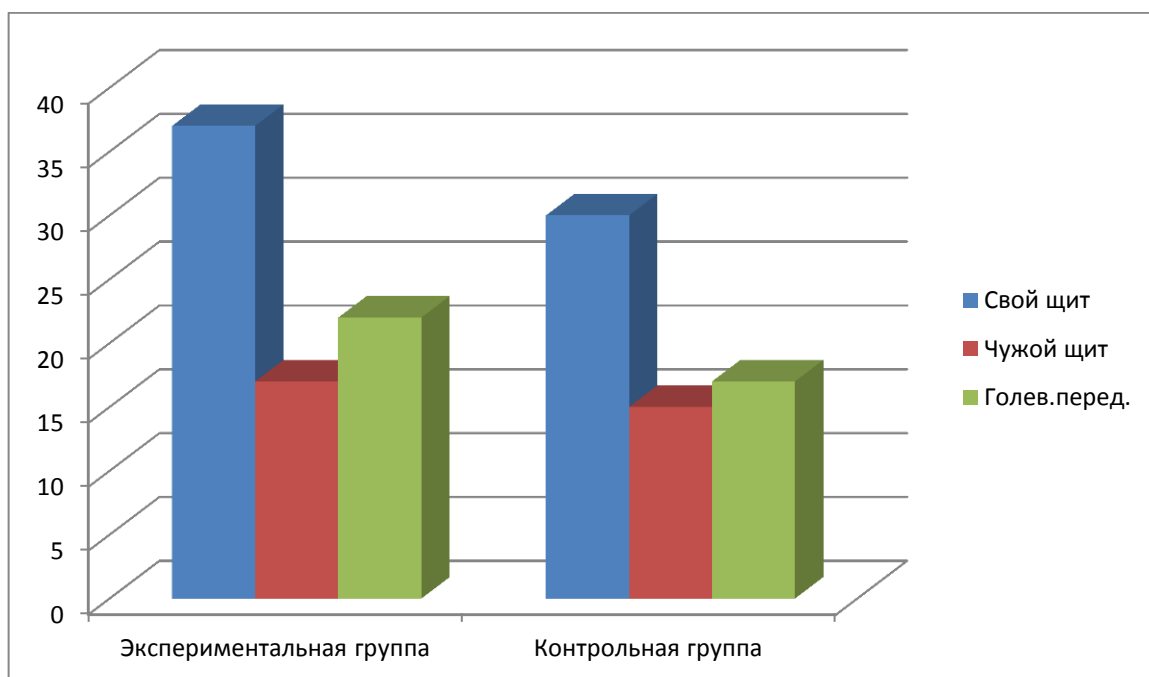


Диаграмма 4. Показатели подбора мяча

На наш взгляд, более значимых успехов слабослышащие баскетболисты *экспериментальной группы* добились, благодаря эффективности разработанной нами методики, где все средства и методы были направлены на обучение испытуемых технике владения мячом, особенно, техническим приемам борьбы за отскочивший мяч в нападении и защите.

Кроме того, в более значимом повышении результативности испытуемых *экспериментальной группы* положительную роль, по нашему убеждению, сыграло прилежное выполнение слабослышащими баскетболистами рекомендаций, данных Шварц В.Б., Хрущевым С.В. в книге «Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора» [48] используемых тренерами в психологической и тактической подготовке игроков ЭГ. К наиболее важным из них автор отнес «...рекомендации:

- во-первых, лучших результатов команда добивается за счет того, что юные слабослышащие баскетболисты считают каждый бросок неудачным и настраиваются на агрессивную борьбу за отскок; в нападении игроки не останавливаются, пока: не забрасывают мяч в корзину, не подбирают его после отскока или не убеждают, что противник овладел им;

- во-вторых, как только мяч бросается в корзину, игроки автоматически поднимают руки на высоту плеч, направляя пальцы вверх и поворачивая ладони к корзине;

- в-третьих, при подборе в защите баскетболисты должны быть нацелены на мяч, а не на противника, то есть, концентрировать внимание на овладении мячом, а не на противодействии овладению мячом противником».

Таким образом, успех обучения и его длительность находятся в прямой зависимости от построения учебно-тренировочного процесса. Основой его являются закономерности педагогического процесса. В силу специфики баскетбола, дидактические принципы находят свое воплощение в определенных условиях организации учебно-тренировочного процесса и соответствующих методах.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Выявлено, что на примере предложенной экспериментальной методики основными показателями технико-тактической подготовки юных слабослышащих баскетболистов являются: количество атак, общая результативность, попадание с игры, попадание штрафных, подбор мяча после отскока (свой щит, чужой щит), голевые передачи, потери мяча.

2. Теоретический анализ и обобщение литературных источников, а также результаты исследования соревновательной деятельности позволили определить, что в процессе обучения приемам игры крайне важным является не только овладение рациональными движениями с биомеханической точки зрения, но и умение применять эти движения в игре.

3. Осваивая технику какого-либо приема игры или тактическое взаимодействие, необходимо последовательно переходить от одних педагогических задач к другим, учитывая, при этом, особенности физического развития занимающегося, закономерности воспитания физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы), основываясь на физиологической природе формирования двигательных навыков.

4. Педагогический эксперимент доказал эффективность экспериментальной методики обучения юных слабослышащих баскетболистов технике владения мячом, в целом, и приемам борьбы за отскочивший мяч, в частности.

Так, *экспериментальная группа*, в среднем, подбирала мячи после отскока на своем щите $39 \pm 2,4$ раз; на чужом - $19 \pm 2,7$ раз; *контрольная группа* – $32 \pm 3,7$ раза; $16 \pm 7,9$, соответственно (при $P < 0,05$).

При этом, потери мяча составили: у *экспериментальной группы* – $13 \pm 2,4$ раз; у *контрольной группы* – $16 \pm 7,9$.

Основываясь на результатах проведенных исследований можно сделать следующие практические рекомендации:

1. Баскетболист, выполняющий функции защитника, должен быть

осторожен и не углубляться под щит.

2. Баскетболист, выполняющий функции защитника, должен знать примерные углы отскока при бросках из разных позиций и точек игровой баскетбольной площадки.

3. Баскетболист, выполняющий функции защитника, должен стараться овладеть мячом сам, либо в редких случаях отбить его в сторону.

4. Баскетболист должен из собственного опыта знать характеристики отскока при своих бросках и при бросках партнеров.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

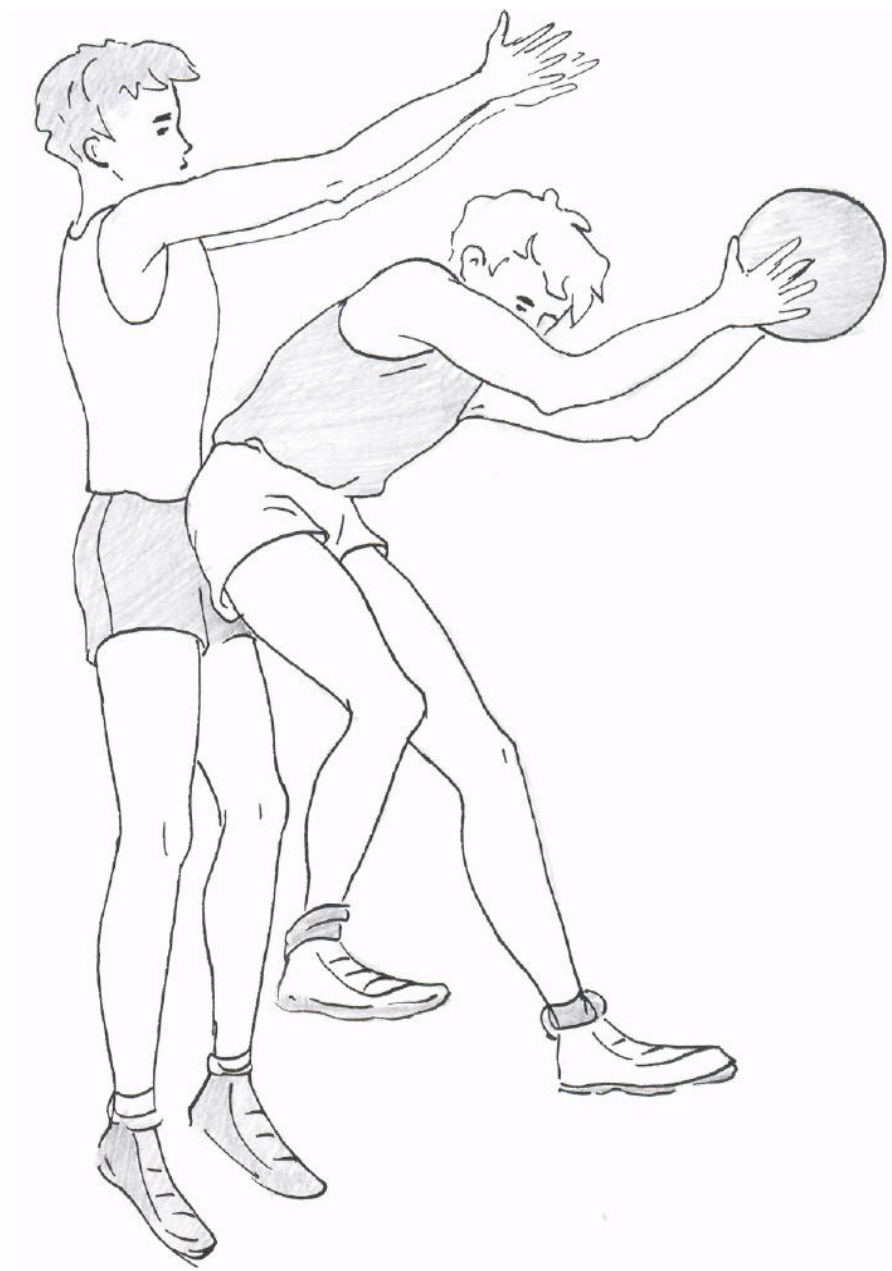
1. Астафьева В.М. Социальная адаптация детей с нарушением слуха на основе верботонального метода. - М.: АПК и ПРО, 2000. - 100с.
2. Банкина Н.Г. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих. - М.: Советский спорт, 1991. - 64 с.
3. Баскетбол: учебник ИФК/Под. ред. Ю.М. Портнова. - М.: Физкультура и спорт, 1997. - 480с.
4. Боскис Р.М. Учителю о детях с нарушениями слуха. - М.: Просвещение, 1987.- 346с.
5. Выготский Л.С. Проблемы дефектологии. - М.: Просвещение, 1995 - С. 89.
6. Глейberman А.Н. Упражнения с набивными мячами. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 160с.
7. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 232с.
8. Глейberman А.Н. Упражнения в парах. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 264с.
9. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. - С.6-7.
10. Гомельский А.Я. Как играть в баскетбол. – М.: Эксмо, 2015. – 252с.
11. Гомельский А.Я. Техническая подготовка в баскетболе. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 146с.
12. Гомельский А.Я. Библия баскетбола: 1000 баскетбольных упражнений. – М.: Советский спорт, 2016. - 256с.
13. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2010.- изд.2-е, испр. и доп. - 352с.
14. Гилевич П.М. Дети с отклонениями в развитии: методическое пособие. - М.: Аквариум, 2007. - 128с.
15. Гоголева Л.В. Особенности развития внимания глухих школьников// Дефектология. - 1981. - № 3.- С.15-18.

16. Горская Л.Ю. Координационные способности школьников с различным уровнем здоровья: монография. - Омск: Сиб ГАФК, 2014.- 212 с.
17. Грабенко Т.М. Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры. - СПб.: Детство-Пресс, 2012.- 64с.
18. Дейнека К.В. Десять уроков психофизической тренировки. - М.: Владос, 2010.- С.28-32.
19. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: учебное пособие. - М.: Академия, 2002. - 176 с.
20. Ермоленко Е.К. Возрастная морфология. – 3-е изд. –Ростов н/Д: Феникс, 2012. – С. 12–29.
21. Комарова Т.К. Урок по баскетболу: метод. рек. для преподавателей и студентов ИФК. - Смоленск: СГАФК, 1999. - 37с.
22. Краузе В.А. Баскетбол - навыки и упражнения. - М.: Астрель, 2016. - 278с.
23. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 136с.
24. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. – М.: Академия, 2016. –13-ое изд. – С.67.
25. Курамшин В.С. Теория и методика физической культуры: учебник/ 2 изд.испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464с.
26. Коржова А.А. Физическое воспитание детей с нарушениями слуха. - М.: Просвещение, 2010. - 224с.
27. Коровина К.Г. Книга для учителя школы слабослышащих. - М.: Владос, 2009.- 153с.
28. Красноперова П.А. Зрительная работоспособность у детей с нарушением слуха// Дефектология. - 2001. - № 1. - С. 11-16.
29. Кузьмичева Н.Н. Методика развития слухового восприятия глухих учащихся. - М.: Академия, 2011.- С.8-12.
30. Кумарина Г.Ф. Коррекционная педагогика в начальном образовании. - М.: Просвещение, 2008.- С.11-19.

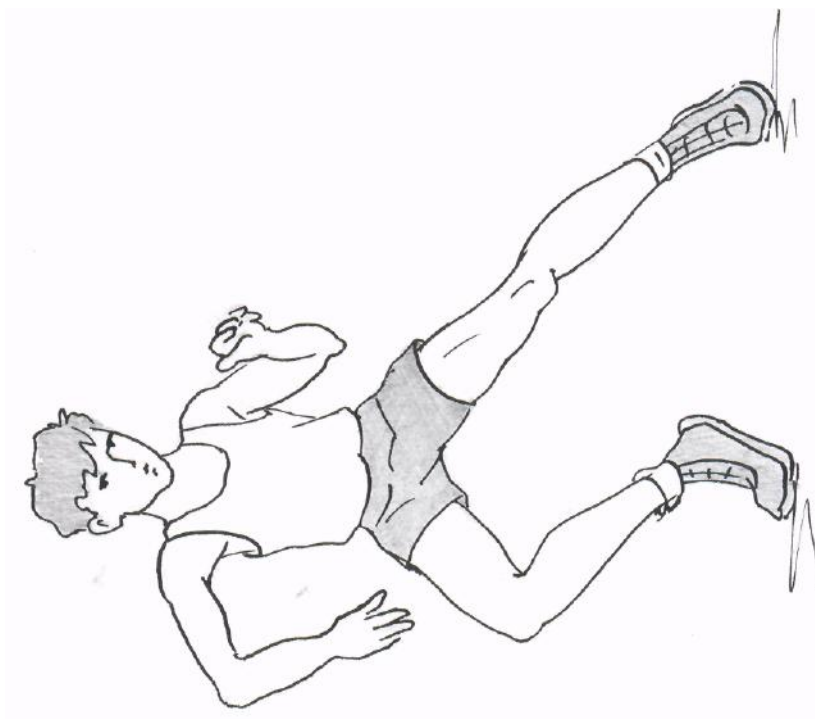
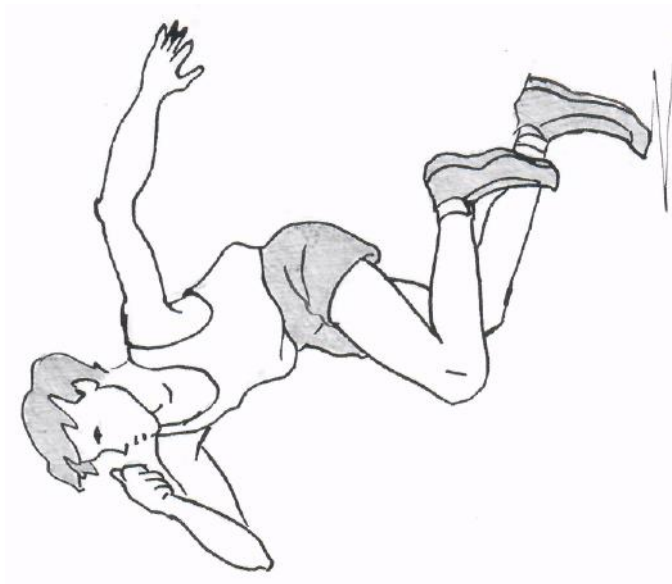
31. Ли Роуз. Баскетбол чемпионов: основы. – М.: Человек, 2014. – 272с.
32. Лях В.И. Физическая культура: учебник. – М.: Просвещение, 2013. – 190с.
33. Максименко Г.Н. О критериях оценки интенсивности тренировочных нагрузок юных баскетболистов//Теория и практика физической культуры. - 2000. - №7. - С.39-41.
34. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов - Киев: Олимпийская литература, 2010. - изд.4-ое, доп. - 380с.
35. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу. – Волгоград: ВГИФК, 1994. – С.42-50.
36. Миронова Э.В. Современные проблемы реабилитации детей с нарушением слуха // Дефектология. – 1999.- №5.- С. 80-83.
37. Никитина М.И. Сурдопедагогика. - М.: Академия, 2011.- С.89-97.
38. Новикова Н.Л. Нейросенсорные нарушения слуха у детей. - М.: Медицина, 1987. - 127с.
39. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М.: Академия, 2007. - 336с.
40. Нечунаев И. Книга-тренер. – М.: Советский спорт, 2013. – С.55-58.
41. Полякова О.В. Развитие силы мышц кисти у баскетболистов, играющих в стритбол. - Вел.Луки: ИФК, 2002. - С.54-56.
42. Рубцова Н.О. Адаптированный спорт как средство социальной интеграции инвалидов// Открытый мир: Науч.-практ. семинар по адапт. двигат. активности. - М.: Физическая культура, 2011. - С. 88-91.
43. Самусенков О.И. Спортивные игры в системе воспитания современной молодежи. - - Малаховка: МГАФК, 2012. - С.82-86.
44. Суслов Ф. П., Холодов Ж. К. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва. - М.: Физкультура и спорт, 2013. – изд.3-е, испр. и доп. – С.88-90.
45. Устинова Т.А. Баскетбол: спортивная энциклопедия. – М.: Советский спорт, 2013. – 56с.

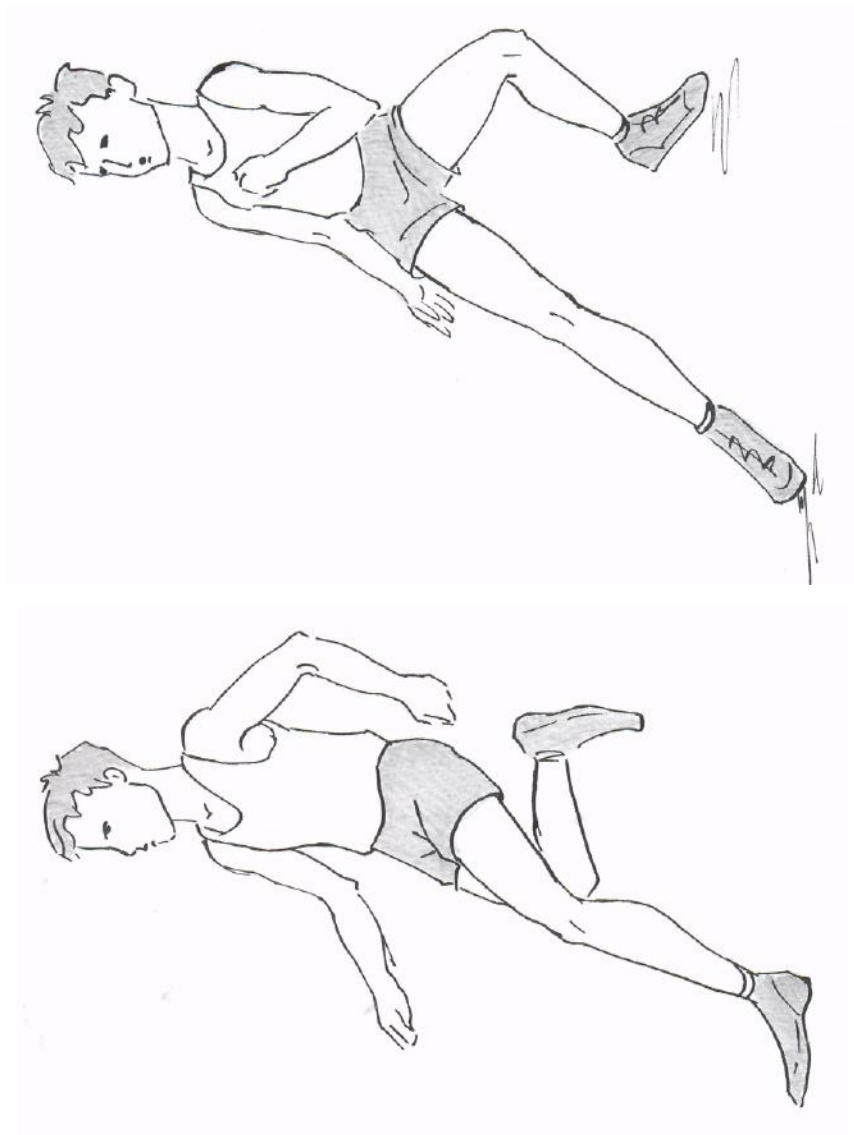
46. Фарфель В.С. Возрастная физиология. – М.: Медицина – 4-е изд. – 2012. – С.45-48.
47. Хуцинский Т.Я. Тренировка женщин-баскетболисток: монография. - СПб.: Нева, 2004. - 233с.
48. Шварц В.Б., Хрущев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора.- М.: Физкультура и спорт, 2011. – изд.2-е, испр. и доп. - С.18-20.
49. Шерстюк А.А. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: учебное пособие. - Омск, 1991.- 129 с.
50. Щербаков И.А., Уваров М.А. Баскетбол на колясках. - М.: Терра-Спорт, 2001.- 54 с.
51. Яшкова И.В. Наглядное мышление глухих детей. - М.: Психология детства, 2008.- С.33-42.
52. Яхонтов Е.Р. Мяч летит в кольцо. - Л.: Лениздат, 1984.- 61с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

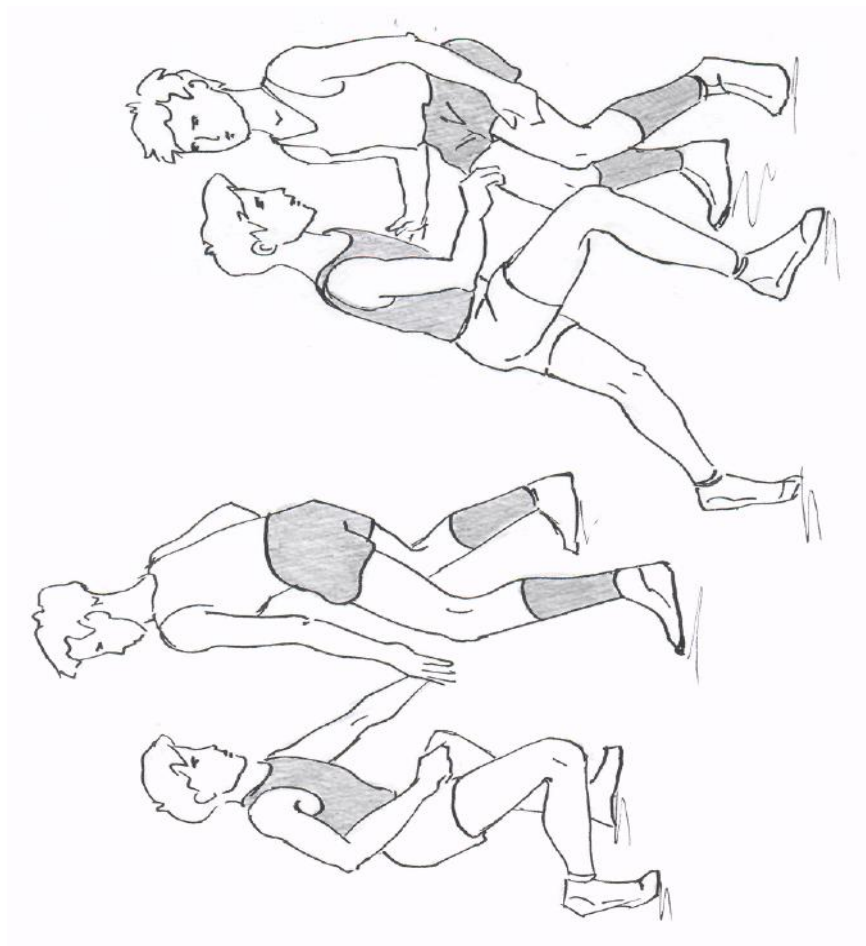


Овладение мячом при борьбе за отскок у своего щита

**Рывок**



Остановка двумя шагами



Изменение направления бега

