

МАССОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА УРОКОВ БАСКЕТБОЛА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

И.В. МАРКИНА,
СГУ, г. Саратов, Россия

Аннотация

В системе физического воспитания спортивным играм отводится одно из важнейших мест. Игровые упражнения, технические приёмы, состоящие из естественных видов двигательной деятельности, способствуют формированию и совершенствованию физических качеств человека. Место баскетбола в системе физического воспитания обуславливается доступностью игры, ее зрелищностью, но главное, что определяет его удельный вес в системе физического воспитания – его ценность как комплексного средства физического развития и воспитания подрастающего поколения. В статье проанализированы методические приемы проведения вводной части урока по баскетболу. В результате анализа определено влияние методических приемов на уровень физической и технической подготовленности обучающихся в рамках педагогического исследования.

Ключевые слова: баскетбол, разминка, физические качества, приёмы, техническая подготовленность, игровой метод.

METHODOLOGICAL TECHNIQUES FOR CONDUCTING THE PREPARATORY STAGE OF BASKETBALL LESSONS IN A SECONDARY SCHOOL

I. V. MARKINA,
SSU, Saratov city, Russia

Abstract

In the system of physical education, sports games are given one of the most important places. Game exercises, techniques consisting of natural types of motor activity contribute to the formation and improvement of human physical qualities. The place of basketball in the system of physical education is determined by the accessibility of the game, its entertainment, but the main thing that determines its specific weight in the system of physical education is its value as a comprehensive means of physical development and education of the younger generation. The article analyzes the methodological techniques of conducting the introductory part of the basketball lesson. As a result of the analysis, the influence of methodological techniques on the level of physical and technical preparedness of students in the framework of pedagogical research is determined.

Keywords: basketball, warm-up, physical qualities, techniques, technical readiness, game method.

Введение

В настоящее время специалисты по физическому воспитанию подрастающего поколения уделяют особое внимание вопросам организации физкультурно-спортивной работы в школах в соответствии с современными требованиями Федерального государственного образовательного стандарта. Основная цель и задача ФГОС – развитие личности. По мнению специалистов, на уроке физической культуры должны создаваться условия для активности обучающегося, формирования у него универсальных

учебных действий, «умения учиться», т.е. способности к самостоятельному усвоению новых знаний и умений и организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом [2, 3, 4].

Для решения главных задач учебной деятельности – формирования основ знаний и основных двигательных действий, развития физических качеств – преподавателями физической культуры накоплен богатый опыт по методике обучения и проведения учебных занятий. Одна-



ко в теоретической и практической системе физической культуры и спорта в соответствии с требованиями ФГОС нового поколения ведется постоянный поиск дополнительных средств и методов физического воспитания, способствующих наиболее рациональному и полному совершенствованию как отдельных физических качеств, так и их комплексного развития.

Баскетбол широко применяется в физическом воспитании подрастающего поколения как средство комплексного развития физических качеств благодаря характеру двигательной деятельности – разнообразным видам ходьбы, бега, остановкам и поворотам, ловле, броскам и ведению мяча, осуществляемых в единоборстве с соперниками [1].

О.С. Красникова указывает, что для методически правильного построения урока необходимо также учитывать биологические закономерности функционирования организма обучающихся:

- последовательное включение их в познавательную деятельность;
- постепенное достижение необходимого уровня физической работоспособности;
- обеспечение хорошего состояния организма после урока, способствующего их успешной последующей деятельности в рамках учебного процесса.

Это обусловило разделение урока на три части: подготовительную, основную и заключительную [4]. По мнению автора, четкая система планирования каждого этапа урока в значительной степени помогает педагогу проводить занятия творчески и рационально, т.к. традиционная схема его построения зачастую существенно затрудняет реализацию современных задач урока.

Актуальность исследования: планирование урока, именно его подготовительной части и её влияние на повышение учебной активности и физической подготовленности, т.к. однообразная структура урока становится привычной для обучающихся и слабо способствует активизации их интереса, внимания и физической подготовленности. Поэтому необходимо, как считают многие авторы, разнообразить методическую структуру планируемого урока в зависимости от задач и содержания. Именно на эту сторону планирования учебного процесса и направлено составление плана каждого урока, который должен запомниться ученику чем-то особенным и неожиданным [6].

Цель исследования: совершенствование методических приемов проведения подготовительной части уроков баскетбола в общеобразовательной школе; выявление влияния варьирования разновидностей приемов передвижений и способов их выполнения на развитие физических качеств.

Методы и организация исследования

Педагогическое исследование проводилось в период с февраля 2021 г. по январь 2023 г. на базе одной из общеобразовательных школ Саратовской области. В качестве испытуемых выступили две группы обучающихся 12–13 лет в количестве 5 чел., занимающихся баскетболом на уроках физической культуры, с целью проанализиро-

вать показатели двигательной и технической подготовленности обучающихся. На первом этапе был проведен анализ состояния проблемы, отобраны тесты для определения уровня развития физической подготовленности подростков.

На втором этапе исследования проводилось педагогическое наблюдение и контрольное тестирование для определения динамики развития физических качеств обучающихся.

На третьем этапе были подведены результаты исследования, математическая обработка данных и их анализ, который подтвердил выдвинутую нами гипотезу, что систематическое и целенаправленное использование нетрадиционных форм проведения подготовительной части урока позволит улучшить физическую и техническую подготовленность детей среднего школьного возраста.

Результаты исследования и их обсуждение

Как известно, подготовительная часть урока обеспечивает предпосылки для продуктивной деятельности занимающихся в основной его части. Она содержит большой потенциал для творческого выражения разнообразных задач, средств и способов обучения. Однако на практике довольно часто наблюдается однообразие в проведении вводной части урока: построение, рапорт, сообщение задач урока, строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки, общеразвивающие упражнения и иногда подвижные игры. Одно и то же повторяется из занятия в занятие. В результате наступает момент, когда учащиеся без особого удовлетворения, часто с отрицательными эмоциями воспринимают первые минуты урока (хотя настройка к основной части занятия закладывается именно здесь), а потом это состояние переносится на весь урок в целом.

Стоит отметить, что, по мнению многих авторов, недопустима стандартизация подготовительной части уроков спортивных игр, в частности баскетбола. Для баскетбола характерны высокий динамизм в развитии игровых ситуаций, постоянное чередование активных и пассивных фаз игры. Играющие непрерывно переключаются с одних двигательных действий на другие, используя многообразные способы их выполнения, изменяя скорость и направление движения. У играющих комплексно задействованы практически все группы мышц, функциональные системы, налицо преобладание скоростно-силового режима мышечной работы, синхронность в деятельности нижних и верхних конечностей. Учет данных особенностей обязывает учителя, готовясь к уроку баскетбола, отдавать предпочтение средствам и методам, максимально отражающим специфику игры [5].

Руководствуясь данными принципами, учитель физической культуры одной из общеобразовательных школ Саратовской области, где было проведено исследование, и строит свою работу.

При обучении детей приемам передвижений педагог в вводной части урока использует, во-первых, принципы вариативности и адекватности в соответствии со структурными особенностями игры. Во-вторых, применяет общеразвивающие упражнения комплексной направленности с акцентом на нестандартные движения, выполняе-



мые в динамической мышечной деятельности. В-третьих, широко внедряет игровой метод для создания эмоционального фона, моделирующего условия игровой соревновательной деятельности и формирующего у школьников устойчивый интерес к занятиям баскетболом.

Учитель на каждом уроке варьирует количественно и качественно последовательность чередований, направление, скорость и исходные положения для начала движения. При этом смена заданий производится через каждые 5–28 м движения, избегая монотонности. В качестве ориентиров используются разметка площадки, гимнастические скамейки, мячи. При этом широко применяются звуковые и зрительные сигналы.

В подготовительной части учитель предлагает различные виды передвижений: ходьбу, бег, прыжки, повороты, передвижения приставными шагами, так как на них основывается техника игры в баскетбол.

С целью организации внимания учащихся в самом начале урока используются, как правило, упражнения в ходьбе с изменением положения рук по звуковому сигналу. Например, один короткий свисток – руки перед грудью; два коротких – руки вверх; один протяжный – руки к плечам и т.п. Задания в ходьбе завершают ускоренным передвижением на отдельном участке площадки с переходом в бег.

Во время урока применяются несколько способов передвижения бегом: обычный бег, бег спиной вперед и рывки. Причем, учитывая специфику баскетбола, происходит постоянная смена направления и способов движения в точках пересечения линий разметки, чередуя движение вдоль площадки, поперек неё, а также по диагонали, дуге и кругу.

Баскетболу, как известно, присущи два способа остановки: шагами и прыжком. Многократное повторение в подготовительной части урока упражнений в остановках в сочетании с передвижениями способствует усвоению учащимися двухшажного ритма, что благоприятно сказывается на дальнейшем овладении техникой игры.

Арсенал упражнений, используемый в вводной части урока, значительно пополняют различные сочетания бега и прыжков, которые могут быть самостоятельными приемами передвижения или элементами других приемов техники: передач, бросков, подбора мяча. В подготовительной части урока учитель успешно применяет два способа выполнения прыжков: толчком обеих и одной ног. Используются также серийные или одиночные прыжки вверх и вверх-в длину. Так как мышечная работа при прыжках носит взрывной характер, им предшествуют подготовительные упражнения: ходьба на внутреннем и внешнем сводах стопы, выпадами, в приседе; наклоны в режиме напряжения мышц различных поверхностей бедер; передвижения бегом и т.п.

К числу специфических защитных передвижений в баскетболе относятся передвижения приставными шагами. Применяя эти упражнения в подготовительной части урока, учитель ставит перед учащимися задачу: передвигаться на согнутых ногах, сохраняя постоянно устойчивое положение за счет параллельного расположения стоп и равномерного распределения массы тела на

их переднюю часть. Передвижения приставными шагами выполняются на определенных участках площадки, соответственно содержанию и характеристике игры, а именно: в районах трехочковой дуги и трехсекундной трапеции, а также вблизи щита.

Для поддержания достаточной моторной плотности подготовительной части урока при использовании специальных передвижений баскетболиста учитель применяет фронтальный или поточный метод организации занятий. При фронтальном методе все учащиеся одновременно выполняют задание, передвигаясь один за другим или в шереножном строю, дистанция между ними составляет не менее 2 м. Если же передвижения осуществляются поточно от лицевой или боковой линии (вдоль или поперёк площадки) группами по 3–4–5 учащихся, то каждая последующая группа начинает движение после того, как предыдущая достигнет области штрафного броска или середины площадки. Для подготовки ног используются специальные легкоатлетические передвижения: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, с прямыми ногами вперед-назад-в стороны, прыжки в шаге, многоскоки.

Во второй половине подготовительной части учащиеся, как правило, выполняют задания силового характера для рук: передвижение на руках в положении «упор лежа» и «упор лежа с согнутыми ногами» («краб», «карактица») или упражнения скоростно-силового характера – пружинящие прыжки в глубоком приседе с передвижением по площадке; прыжки, прогнувшись из того же положения, и т.п.

Основное время подготовительной части уроков баскетбола уделяется комплексным упражнениям, построенным на сочетании работы рук и ног в синхронном режиме, так как именно они в наибольшей степени отражают характер нервно-мышечной деятельности в баскетболе.

Еще один путь подготовки ОДА и функциональных систем к предстоящей игровой деятельности заключается во взаимосвязанном использовании общеразвивающих упражнений и специальных баскетбольных передвижений.

Применяет учитель в подготовительной части и игровой метод, который создает эмоциональный фон, моделирует условия игровой соревновательной деятельности и формирует у учащихся устойчивый интерес к занятиям баскетболом. Это разнохарактерные упражнения, выполняемые в движении: простейшие задания из программного материала по гимнастике, рывковые, круговые, маховые движения в различных суставах, наклоны, выпады, ходьба в приседе и т.п. С помощью эстафет и подвижных игр решается задача подготовки учащихся к основной деятельности. Их содержание определяется в первую очередь целями основной части урока. Особенно эффективно применение комплексных эстафет, состоящих из нескольких этапов и содержащих разнонаправленные общеразвивающие упражнения.

Эффективность методических приемов проведения подготовительной части уроков баскетбола мы выявили, сравнив результаты прошлогодних (контрольная группа) и нынешних (экспериментальная группа) шестиклас-



сников. Для этого мы взяли результаты пяти учащихся примерно одинаковых по уровню физического развития на начало учебного года.

В конце педагогического исследования мы вновь провели тестирование у нынешних шестиклассников по следующим показателям:

- развитие скоростных способностей учащихся – бег на 60 м;
- развитие скоростно-силовых способностей – прыжок в длину с разбега;
- развитие динамической силы – метание мяча 150 г;
- техническая подготовка – штрафной бросок (количество попаданий из 10 возможных).

Ученик может использовать любой способ выполнения штрафного броска (одной или двумя руками, от головы или от плеча). Все эти показатели, характерные для баскетбола, отражают развитие физических качеств и уровень технической подготовленности обучающихся.

Анализируя результаты педагогического исследования, мы выявили, что технические, тактические действия и собственно игра в баскетбол содержат в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей школьников. У играющих комплексно задействованы практически все группы мышц и функциональные системы.

Результаты проведенного исследования позволили выявить значительные улучшения показателей ЭГ по сравнению с КГ. Так, показатель прыжков в длину перед началом эксперимента в КГ равнялся 236 м, в ЭГ – 240 м. Увеличение результата в ходе эксперимента произошло в обеих группах, однако в ЭГ оно более выражено. Прирост результата за время эксперимента в КГ увеличился на 2%, в ЭГ – на 3% (табл. 1)

Таблица 1

Прыжки в длину (см)

Средний показатель	КГ	ЭГ
В начале учебного года	236	240
В конце учебного года	276	284

Не менее показательным является метание мяча. Если при исходном тестировании между КГ и ЭГ различие было минимальным, то при повторном тестировании наблюдаются значительные изменения. В КГ значения увеличились на 22%, а в ЭГ – на 38%. Анализируя результаты метания мяча, видим значительный прогресс в экспериментальной группе (табл. 2).

Таблица 2

Метание мяча весом 150 г (м)

Средний показатель	КГ	ЭГ
В начале учебного года	20,4	20,3
В конце учебного года	25	28

Анализ данных, полученных при выполнении штрафных бросков, показывает, что результат в ЭГ значительно улучшился по сравнению с КГ, где изменения не наблюдались. Результат в экспериментальной группе улучшился на 100% (табл. 3).

Таблица 3

Показатели технической подготовленности. Штрафной бросок

Средний показатель	КГ	ЭГ
В начале учебного года	0,2	0,6
В конце учебного года	0,2	1,2

На основании вышеизложенного считаем целесообразным рекомендовать данные методические приемы проведения подготовительной части урока для использования как на уроках физической культуры, так и секционных занятиях.

Заключение

Комплекс специальных упражнений по воспитанию физических качеств и освоению технических приемов игры учащимися 6 классов, используемый в экспериментальной группе, показал свою эффективность по сравнению с традиционным построением урока. Выявлено, что развить и проявить оптимально свои скоростные, силовые и скоростно-силовые способности и технические навыки учащимся экспериментальной группы способствовали представленные методические приемы проведения подготовительной части урока. Значительные изменения исследуемых показателей в этой группе связаны с введением в подготовительный этап уроков баскетбола специально подобранных словесных, наглядных и практических методов, которые наряду с развитием ловкости, координации и точности способствуют освоению техники основных действий в процессе игры в баскетбол.

Анализ результатов исследования позволяет сделать вывод – данные методические приемы построения подготовительной части уроков баскетбола, применяемые на занятиях в экспериментальной группе, открывают новые резервы в развитии физических качеств учащихся среднего школьного возраста и повышают интерес ребят к занятиям физической культурой.



Литература

1. Баскетбол: методические указания к практическим занятиям / сост. С.Н. Алдарова, К.А. Романова, Н.П. Шербинина. – Пермь: Изд-во ФГБОУ ВПО Пермская ГСХА, 2013. – 58 с.
2. Воробьева, Е.В. Педагогическая практика студентов по физическому воспитанию в общеобразовательных учреждениях: учеб.-метод. пособие / А.А. Григорьев; Е.В. Воробьева. – Иркутск: Изд-во филиала Российского государственного университета физической культуры и спорта в г. Иркутске, 2010. – 177 с.
3. Иванов, С.А. Теория и методика физического воспитания в понятиях, таблицах и рисунках: наглядное пособие для студентов специальности 1 – 03 02 01 «Физическая культура» / С.А. Иванов. – Гомель: ГГУ имени Ф. Скорины, 2011. – 180 с.
4. Красникова, О.С. Уроки баскетбола: игровые упражнения и игры: учебно-метод. пособие к практическим занятиям / О.С. Красникова. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2013. – 91 с.
5. Мухина, М.П. Физкультурное образование школьников: учеб. пособие / М.П. Мухина. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2014. – 402 с.
6. Тихонов, А.М. Физическая культура: проблемы, перспективы / А.М. Тихонов, Д.Д. Кечкин, Т.А. Полякова // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. – 2016 [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-problemy-i-perspektivy> (дата обращения: 20.12.2022).

References

1. Aldarova, S.N., Romanova, K.A. and Shcherbinina, N.P. (comp.) (2013), *Basketball: methodological guidelines for practical exercises*, Perm: Publishing House of the Perm State Agricultural Academy, 58 p.
2. Grigoryev, A.A. and Vorobyova, E.V. (2010), *Pedagogical practice of students in physical education in general education institutions: educational and methodical manual*, Irkutsk: Publishing House of the Branch of the Russian State University of Physical Culture and Sports in Irkutsk, 177 p.
3. Ivanov, S.A. (2011), *Theory and methodology of physical education in concepts, tables and figures: a visual aid for students of the specialty 1 – 03 02 01 “Physical culture”*, Gomel: F. Skaryna State State University, 180 p.
4. Krasnikova, O.S. (2013), *Basketball lessons: game exercises and games: An educational and methodological guide to practical classes*, Nizhnevartovsk: Publishing House of Nizhnevartovsk State University, 91 p.
5. Mukhina, M.P. (2014), *Physical education of school-children: educational manual*, Omsk: SibGUFK Publishing House, 402 p.
6. Tikhonov, A.M., Kechkin, D.D. and Polyakova, T.A. (2016), Physical culture: problems of perspective, *Vestnik Permskogo gosudarstvennogo humanitarno-pedagogicheskogo universiteta. Seriya No. 1. Psihologicheskie i pedagogicheskie nauki*, 2016 [Online], URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-problemy-i-perspektivy> (date of access: 12/20/2022).

