

сплочённости. Рекомендуем продолжить психологическую подготовку волейболисток по разработанной программе с целью повышения уровня психологической культуры, межличностного общения и дальнейшего сплочения женской команды.

Результаты педагогического эксперимента подтвердили, что разработанная программа комплексной психолого-педагогической подготовки волейболисток в вузе позволяет за относительно короткий промежуток времени значительно улучшить уровень психологической подготовленности спортсменок и межличностного общения, обеспечив повышение групповой сплоченности команды. Кроме этого, высокий уровень психологической компетентности волейболисток существенно отодвигает утомление и создает условия для рациональной оценки разнообразных ситуаций возникающих в соревновательном процессе, что уменьшает количество ошибок в тренировочном и соревновательном процессе.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Попов А.Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов / А.Л. Попов. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 1999. – 152с.
2. Гозунов Е.Н., Мартыянов Б.И., Психология физического воспитания и спорта. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. -288с.
3. Серова Л.К. Психология личности спортсмена. ФиС, 2007
4. Гайда В.К. Психологическое тестирование / В.К. Гайда, В.П. Захаров. – Л. Наука, 1982. – 543 с. Клещев, Ю.Н. Юный волейболист [Текст] / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов.– М.: Физкультура и спорт, 1979. – 229 с.
5. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей / А.В. Родионов. - М.: Физкультура и спорт, 1973. – 216 с.

#### НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ БАСКЕТБОЛА УЧАЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

**Т.И. Кашелюк**

*студентка 5 курса (5лет), факультета дистанционного  
обучения, специальности «Физическая культура и спорт».*

*Научный руководитель*

*старший преподаватель кафедры теории и практики физической культуры,  
спорта и туризма **С.В. Волков***

*Костанайский государственный педагогический институт,  
г. Костанай, Республика Казахстан*

**Аннотация.** *Использование современных научных технологий в учебно-тренировочном процессе предусматривает постоянное совершенствование различных методик обучения техники баскетбола в общеобразовательной школе на уроках физической культуры.*

**Ключевые слова:** *техника, методика, технический прием.*

В Отраслевой Программе развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан на 2011 – 2015 годы одной из требующих решения проблем

является вопрос физического воспитания детей и учащейся молодежи. «Физическая культура и спорт являются мощным оздоровительным фактором, средством повышения физических возможностей человека, решающим многие социально-экономические вопросы». [3]

Среди большого разнообразия средств физического воспитания, используемых в целях гармоничного развития современного человека, одно из ведущих занимают игры, и в особенности спортивные. Они относятся к числу самых распространенных и любимых видов спорта у людей всего мира. И одним из таких видов является баскетбол. [4]

Поиск новых форм и методов овладения техническими приемами баскетбола, а также постоянное совершенствование методики обучения остается серьезной проблемой для учителей физической культуры.

В рамках выделенных часов Учебной Программы по физической культуре в общеобразовательных школах Республики Казахстан в 5-9 классах представлены технические прием баскетбола, которыми ученик должен овладеть в течении года на уроках физической культуры. Однако в каком объеме, как и сколько времени уделять изучению приемам игры определенных рекомендаций нет. [3]

Нами разработаны методические рекомендации, которые включают комплекс упражнений, направленных на освоение техническими приемами, позволяющий более эффективно формировать у школьников навыки перемещений и владения мячом.

Комплекс включает в себя:

- Набор специфических упражнений характерной особенностью, которых является по фазное, изолированное изучение отдельного приема на этапе начального обучения, и упражнения направленные на совершенствование сочетаний (передвижения-остановка, остановка-повороты, передвижения-ловля-передача и т.д.) [2]

- Упражнения подобраны с учетом анатомо-физиологических особенностей учащихся 5-9 классов, дифференцированы по объему интенсивности, времени выполнения и количества повторов; [1]

- Нами подготовлен перечень наиболее часто встречающихся ошибок и способы их устранения при выполнении рекомендуемых упражнений;

На первом этапе (сентябрь 2014 года) нашего исследования мы провели тестирование учащихся 5-9 классов КГУ «Пригородная средняя школа» по тестам определяющим исходный уровень технической подготовки в баскетболе. «Перемещения 5\*6», «Комплексный тест», «Дистанционные броски», «Передачи мяча». Всего оттестировали -58 учащихся 5-9 классов. После чего, разделили участников исследования на две группы: контрольная-27 учеников 5 и 8 классов и экспериментальная – 31 ученик 6, 7, 9 классов.

На втором этапе (октябрь 2014 - январь 2015гг.) приступили к организации и проведению занятий учителями физической культуры Пригородной школы в контрольной группе по планам и разработкам учителей, а в экспериментальной по рекомендованной нами методике.

Третий этап (февраль - март 2015 гг.) посвятили контрольному тестированию и сравнительному анализу полученных результатов тестирования в контрольной и экспериментальной группах.

Апробированная методика обучения и совершенствования основным приемам техники игры в баскетбол, включение специально подобранных упражнений регламентированных по возрасту и полу обеспечили в экспериментальной группе улучшение показателей освоения техникой игры в баскетбол в средних классах общеобразовательной школы по тесту «Перемещения 5х6» на 1сек., «Комплексный тест» на 4,3сек., в тесте «Дистанционные броски» на 20% , тесте «Передачи мяча» на 5 попаданий больше, чем в контрольной группе.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Н.Г. Озолин, *Настольная книга тренера: Наука побеждать* – М.,: ООО «Издательство Астроль»: ООО «Издательство АСТ, 2004-863»
2. Джери В., Краузе, Дон Майер, Джери Майер *баскетбол навыки и упражнения*. – М.- АСТ: Астриль. 2006-2011гг.
3. Национальная академия образования им. И. Алтынсарина программа по физической культуре. Учебная программа для 5-9 классов общеобразовательной школы. Астана 2013 г.
4. И.В. Семашко *Баскетбол «Физкультура и спорт»* 1976-264

### МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ

**А.В.Кожевников**

*студент 4 курса (4 года), факультета физической культуры, спорта и туризма, специальности «Физическая культура и спорт».*

*Научный руководитель*

*старший преподаватель кафедры теории и практики физической культуры, спорта и туризма* **С.В.Волков**

*Костанайский государственный педагогический институт,  
г.Костанай, Республика Казахстан*

**Анотация.** В статье рассмотрена соревновательная деятельность в баскетболе, развитие скоростных и координационных способностей баскетболистов, которые позволяют им выполнять сложнейшие технико-тактические действия.

**Ключевые слова:** скоростные и координационные способности, соревновательная деятельность.

Методические рекомендации по развитию указанных способностей в различные периоды подготовки баскетболистов предмет постоянного совершенствования и поиска новых подходов в учебно-тренировочном процессе.

Выполнение сложных технических действий, активных тактических взаимодействий на высоких скоростях в условиях силового прессинга, удержания высокой интенсивности игры до последних секунд матча предъявляет повышенные требования к уровню развития физических качеств баскетболистов[1].

Физическими качествами принято называть врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна