



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Реализация методики совершенствования
техничко-тактической подготовки юных баскетболистов**

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01. Физическая культура
Направленность программы бакалавриата «Физкультурное
образование»

Проверка на объем заимствований:
86,84 % авторского текста

Выполнил:
студент группы ЗФ-514-113-5-1
Морозов Андрей Александрович

Работа рекомендована к защите
« 20 » марта 2019 года

Научный руководитель:
доцент кафедры ТиМФКиС
Степанов Константин Сергеевич

зав. кафедрой ТиМФКиС

Жабиков В.Е.



Челябинск
2019

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава 1. Методические основы технической и тактической подготовки юных баскетболистов	6
1.1. Особенности баскетбола как средства физического воспитания	6
1.2. Обучение юных баскетболистов технике действий с мячом	8
1.3. Специфика и структура учебно-тренировочного процесса юных баскетболистов	12
1.4. Методика воспитания основных физических качеств юных баскетболистов	15
<i>Выводы по первой главе.....</i>	<i>19</i>
Глава 2. Организация исследования и разработка опытно-экспериментальной программы	20
2.1. Организация исследования и используемые методы тестирования.....	20
2.2. Разработка опытно-экспериментальной программы проведения учебно-тренировочных занятий	25
<i>Выводы по второй главе.....</i>	<i>35</i>
Глава 3. Результаты исследования и их интерпретация	36
3.1. Динамика показателей результатов тестирования в процессе опытно-экспериментальной работы.....	36
3.2. Оценка результатов опытно-экспериментальной работы и их обсуждение	39
<i>Выводы по третьей главе</i>	<i>43</i>
Заключение.....	45
Список литературы	47
Приложения	53

ВВЕДЕНИЕ

Современный баскетбол - одна из самых динамичных спортивных игр. Этим обусловлены три тенденции его развития. Во-первых, постоянное стремление к совершенствованию техники игры и доведения ее до уровня виртуозности, что производит большое впечатление на спортсменов как психологический фактор. Во-вторых, постоянная тенденция к увеличению уровня атлетической подготовленности игроков. В-третьих, вольно или невольно игра в современном баскетболе происходит так, что, как правило, ни одна из команд не может добиться большого преимущества в счете. Все это свидетельствует о необходимости постоянного совершенствования технической и тактической подготовки юных баскетболистов [5].

Современный баскетбол представляет собой спортивную игру, где достижение высоких спортивных результатов зависит от проявления максимально высокого уровня физической, технической, тактической подготовленности спортсменов.

Особый интерес приобретает процесс подготовки юных баскетболистов. Именно к этому возрасту у баскетболистов должна быть сформирована основная физическая и техническая база, необходимая в игровой деятельности.

Актуальность исследования

В результате изучения и анализа работ ученых-педагогов было установлено, что при подготовке юных баскетболистов используется, в основном, групповой подход в обучении. Также установлено, что нагрузка и различные средства тренировки применяются к игрокам по единой схеме. В связи с этим и возникла необходимость в дифференциации тренировочных нагрузок и средств технико-тактической и физической подготовки юных баскетболистов [9, 58].

Необходимость дифференциации тренировочного процесса неоднократно подчеркивалась специалистами в области спортивной тренировки. Однако при изучении процесса спортивной подготовки юных

баскетболистов, мы столкнулись с тем, что юные баскетболисты имеют существенные различия в уровне физического развития, физической и технической подготовленности.

Следовательно, разработка и экспериментальное обоснование методики технико-тактической подготовки юных баскетболистов является актуальной темой исследования.

Цель исследования – повышение эффективности технико-тактической подготовки баскетболистов.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс юных баскетболистов.

Предмет исследования – технико-тактическая подготовка юных баскетболистов.

Гипотеза

Предполагается, что разработка рационального соотношения средств физической, технической и тактической подготовки юных баскетболистов позволит повысить уровень их физической и технико-тактической подготовленности.

Задачи исследования:

1. Определить особенности игровой деятельности юных баскетболистов.
2. Разработать рациональное соотношение тренировочных средств технико-тактической подготовки юных баскетболистов.
3. Экспериментально обосновать методику технико-тактической подготовки юных баскетболистов.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Контрольные испытания.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математико-статистический анализ с обработкой материалов исследования.

База исследования

МОУ СОШ № 117 г. Снежинска Челябинской области.

Этапы исследования

1. Констатирующий.

В него входят: анализ первичных результатов, обобщение полученных данных, разработка гипотезы, определение требований методики, отбор материала и накопление практического опыта.

2. Формирующий.

Состоит из разработки программы, определения аппарата исследования, работы над базовыми понятиями, разработки методики, организации исследования.

3. Итоговый.

Включает в себя получение и анализ конечных данных, подтверждение достоверности выдвигаемой гипотезы, разработку методических рекомендаций для успешной работы с детьми младшего школьного возраста, направленных на развитие и совершенствование скоростно-силовых способностей.

Глава 1. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

1.1. Особенности баскетбола как средства физического воспитания

Баскетбол привлекает своей зрелищностью, обилием разнообразных технико-тактических приемов, эмоциональностью, воздушностью, динамичностью, одновременно коллективизмом и индивидуализмом и к тому же является, по моему мнению, и многих специалистов, самым эффективным средством для всестороннего физического развития.

Кстати, баскетбол, пожалуй, единственный из популярных видов спорта, дата и место возникновения которого доподлинно известны. Об этом знаменательном событии написан не один десяток книг, часто с вымышленными подробностями повествующих о первых шагах этого будущего пристрастия миллионов, обозначить основные моменты становления и развития баскетбола, искусственно изобретенной игры, сумевшей за считанные десятилетия завоевать сердца поклонников во всем мире, что само по себе представляется явлением беспрецедентным [7].

Популярность баскетбола и широкое его применение в системе физического воспитания обуславливаются, прежде всего, экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большим зрелищным эффектом, комплексным воздействием на организм.

В основе баскетбола лежат естественные движения -- бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами -- с двухлетнего возраста [51].

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности

способствуют воспитанию настойчивости, решительности и целеустремленности.

Разнообразное чередование движений и действий, часто изменяющихся по интенсивности и продолжительности, оказывает общее комплексное воздействие на организм занимающихся. Занятия баскетболом способствуют развитию основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков и укреплению внутренних органов.

Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации [28, 44].

Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у баскетболистов, умения управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями [58].

Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы. В общем, не следует забывать о том, что из всех командных видов спорта баскетбол более других предрасположен к тому, чтобы выставлять на показ индивидуальные способности и дриблинг, а также, порою, в одиночку решать исход того или иного матча.

Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания

служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований. Эта особенность имеет наибольшее значение для воспитания дружбы и товарищества, и выработыванию привычки подчинять свои действия интересам команды [26].

Баскетбол получил широкое распространение во всем мире, с каждым годом возрастает интерес к занятиям этим видом спорта, усиливается конкуренция на международной арене. Последнее вызывает необходимость совершенствования методики спортивной тренировки с учетом тенденций развития баскетбола.

Многообразие двигательных действий спортсменов во время игры весьма затрудняет количественное описание их компонентов. Современный тренировочный процесс настоятельно выдвигает необходимость разработки методов интегративного качественно-количественного описания организма спортсмена как большой системы с целью рационального моделирования его состояния [46].

1.2. Обучение юных баскетболистов технике действий с мячом

Для удачного овладения действиями с мячом. нужно обучить детей таким следующим приемам:

- перемещения;
- бег;
- многообразные прыжки;
- повороты и остановки;
- передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча;
- ловля мяча одной и двумя руками от груди;
- ведение мяча правой и левой рукой по прямой и с изменением направления;
- броски мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Стержневой задачей обучения является образование определенных знаний обращаться с мячом, изготавливать свои движения. Следственно, в данный период рационально дать много многообразных действий, а также вольно поиграть с мячом. Надо добиться того, чтобы детям понравились занятия с мячом, чтобы они оставались довольными после учебно-тренировочного занятия и с нетерпением ожидали нового занятия.

После этого следует обучить детей правильно удерживать мяч обеими руками на уровне груди, пальцы должны быть расставлены, кисти лежать сзади - сбоку, мышцы рук расслаблены. Особенно важно обучить детей принимать и в будущем сберегать основную стойку баскетболиста, из которой можно стремительно, комфортно и благополучно исполнять всякое действие с мячом и без мяча. При этом ноги согнуты в коленках, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед. Тело направляется вперед, тяжесть его распределяется на обе ноги. Руки согнуты в локтях и находятся около туловища [34].

Как только юные спортсмены научатся правильно стоять и удерживать мяч, передвигаться по площадке, необходимо научить их ловить мяч обеими руками, стоя на месте, после этого с выходом к летящему мячу, в стороны, назад и т. д. Неумение юного баскетболиста поймать мяч зачастую вызывает обиду. Он усердствует прижимать мяч руками к груди, а когда не успевает это сделать, мяч летит прямо в лицо. Летящий мяч нужно встречать руками, с широко расставленными пальцами. Необходимо следить за полетом мяча. Как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, нужно стремительно захватить его и подтянуть амортизирующим движением к себе.

Выполнение ловли мяча, а также других элементов баскетбола в различных условиях в сочетании с другими действиями содействуют улучшению двигательного действия юного баскетболиста и использовать его в игровой обстановке.

Одновременно с ловлей мяча нужно обучать юных спортсменов передачам мяча двумя руками от груди с места, а после этого и в движении.

Занимающихся следует обучать передавать мяч из основной стойки баскетболиста, держа его двумя руками на уровне груди. Они обязаны описать мячом небольшую дугу к туловищу - вниз - на грудь и, разгибая руки вперед, от себя посылать мяч, энергичным движением кисти, одновременно разгибая ноги [51].

Одним из главных действий с мячом является его ведение. Оно позволяет игроку, обладая мячом, перемещаться по площадке. При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть с расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча выполняются несколько сбоку от игрока, равномерно, согласованно с передвижением. Многие занимающиеся пытаются вести мяч прямо перед собой, ударяют по мячу сверху, что мешает движению вперед, не умеют сочетать темп движения руки с темпом работы ног, руководить мячом и следовательно зачастую теряют его.

В итоге систематического обучения ведению мяча у детей вырабатывается знание руководить мячом, даже без зрительного контроля, продвигаясь приставным шагом, изменяя темп бега, высоту отскока мяча и направление перемещения. Самым благоприятным темпом ведения мяча для юных баскетболистов является такой, при котором на два шага выполняется один удар мячом по площадке.

Передачи мяча и броски являются сходными по своей структуре движениями. Юных баскетболистов следует учить броску мяча с места с фиксацией остановки. Бросать мяч в двумя руками от груди с места следует из такого же начального расположения, как и в методе передачи мяча. Удерживая мяч на уровне груди, занимающийся должен описать небольшую дугу вниз - на себя и, выпрямляя руки вверх, направить мяч к цели с одновременным разгибанием ног. Кисти и пальцы раскрываются, исполняя направляющий толчок [34, 35].

При разучивании ловли, передачи, ведения и бросков мяча подводящие упражнения играют значительную роль. Они имеют огромное сходство с основным действием. Подводящие упражнения позволяют выделить основное звено постигаемого движения, что облегчает освоение двигательного действия.

На исходном этапе обучения навыкам владения мячом внимание занимающегося должно быть направлено на качество выполнения движения, а не на достижение при помощи этого движения определенного итога. Если они еще не усвоили новое движение, навык еще не сформирован, то соревнования на скорость выполнения движения содействует не положительному их закреплению. Но это не значит, что на исходном этапе действий с мячом основным способом обучения должны быть подводящие упражнения.

На начальном этапе обучения необходимо использовать спортивно-игровой метод. Используя игры и игровые упражнения, которые могут составлять 65-70%, мы удовлетворяем желание занимающихся играть. Результативно применение подвижных игр, где всякий играющий действует за себя, в сочетании с обучением. В будущем уместно использовать подвижные игры, в которых итог команды зависит от участия каждого действующего самостоятельно от своих партнеров. Такие игры повышают ответственность юного баскетболиста перед командой и побуждают его мобилизовать максимальные усилия для достижения наилучшего итога [60].

При обучении элементам баскетбола исключительно значимо обеспечить сознательное их усвоение. Сознательное отношение к действиям с мячом появляется у юных баскетболистов только при условии, если тренер-преподаватель разъясняет их значение в разных обстановках использования, поясняет, почему именно так они обязаны выполняться. Занимающийся должен знать, отчего в той, либо другой игровой атмосфере больше уместно использовать те или иные действия, исполнять их определенным методом, с определенной скоростью и в определенном направлении [8,19].

После того как юные баскетболисты научатся правильно ловить, передавать, вести и бросать мяч в стремительном темпе, без специальных усилий возникает вероятность играть в баскетбол по упрощенным правилам. В таких играх занимающиеся обязаны взаимодействовать с мячом, что повышает активность и создает данные для быстреего и осмысленного образования навыков действий с мячом.

Для сознательного отношения к действиям с мячом недостаточно разъяснений и показа: нужно дать вероятность юному баскетболисту упражняться и использовать полученные умения в игровой деятельности. Только при сочетании объяснения техники действий с показом и упражнениями у них появляется сознательное отношение к действиям с мячом, знание рационально пользоваться ими в игровой деятельности.

В играх с мячом тренеру-преподавателю нужно учить занимающихся согласовывать свои действия с действиями товарищей на основе дружеских взаимоотношений и сплоченности, вырабатывать у детей повод поступаться личными интересами ради достижения общей цели. Часто в играх с мячом появляется необходимость оказывать помощь игроку, попавшему в затруднительное положение, при этом изредка доводится рисковать любимой ролью в игре. К этому тренер-преподаватель тоже должен приучать юных баскетболистов [37].

1.3. Специфика и структура учебно-тренировочного процесса юных баскетболистов

Хрестоматийность подхода к периодизации спортивной тренировки заключается, как известно, в необходимости и возможности, при определенных условиях, достижения юными спортсменами высоких результатов. Высокая специфичность дифференциации тренировочного процесса уже в подростковом возрасте может привести к более быстрой адаптации и высоким результатам. Отдельные авторы считают, что основной недостаток данного подхода проявляется в двух направлениях. Во-первых,

быстрое достижение высоких результатов лишает юных баскетболистов «спортивного долголетия»; во-вторых, попытки достичь высоких достижений путем узкой специализации, в ущерб созданию базовой основы подготовки молодого организма к предстоящим интенсивным нагрузкам, в большинстве случаев заканчиваются травмами и болезнями. В этих случаях возникают (при реализации подобного подхода): дисбаланс в развитии отдельных мышечных групп и отклонений в функционировании разных органов; нарушения естественного физического роста и биологического равновесия; перетренированность и истощение функциональных резервов, а также негативные последствия в технической, тактической и психической подготовленности еще не сформированного организма. Принципиально иную позицию выражают специалисты, которые придерживаются концепции гармоничного и постепенного раскрытия индивидуальных возможностей юного спортсмена [28, 34, 35].

Методология тренировочного процесса юных спортсменов основана на результатах ряда фундаментальных исследований особенностей двигательной подготовленности школьников, а также критических периодов онтогенеза и этапности развития физических качеств у детей и подростков. В качестве «фундамента» долгосрочной тренировочной программы предлагается рассматривать разностороннее физическое развитие. При достижении определенного уровня подготовленности юные баскетболисты приступают к специализированной тренировке, постепенно приближаясь к уровню высшего спортивного мастерства. Специализированная тренировка начинается тогда, когда у юного спортсмена возникает устойчивый интерес к конкретному виду спортивной деятельности.

Специализированная тренировка начинается примерно с 13-летнего возраста, когда постепенно увеличиваются объем и интенсивность тренировки. На данном этапе акцент тренировки все больше смещается с разностороннего физического развития на выполнение все более специализированных упражнений и технических элементов. Первостепенное

значение приобретает четкость регулирования компонентов и объемов тренировочной нагрузки. Одна из наиболее характерных особенностей заключительной фазы данного этапа - отсутствие серьезных проблем в технике выполнения не только отдельных элементов, но и целостных движений [62].

Для командных видов спорта, включая баскетбол, важно выявить, в каком игровом амплуа хочет специализироваться подросток. Это определяет техническую направленность двигательных действий и, в частности, способствует более эффективному овладению технико-тактическими навыками, развивает игровое мышление, формирует индивидуальный игровой стиль. Развитие методологии тренировки юных спортсменов позволило создать современные долгосрочные программы подготовки в разных видах спорта, в том числе и в баскетболе.

Рекомендации для подготовки юных баскетболистов предусматривают до 50% тренировочного времени в подготовительном периоде отводить общей и примерно столько же специальной физической подготовке. В основном периоде рекомендовано существенно повышать удельный вес специализированной подготовки (до 75-80%).

Отдельные исследователи считают, что в подготовке юных баскетболистов наиболее адекватны упражнения, выполняемые с интенсивностью не ниже 70% от соревновательной. При этом указывается, что около 65% тренировочного времени приходится на игровые упражнения с мячом (техничко-тактические комбинации, двусторонние и контрольные игры) и около 35% - на вспомогательные и общеразвивающие средства подготовки. Перечисленные факты указывают на необходимость оптимизации тренировочных нагрузок юных баскетболистов [43]. Следует также учитывать, что в подготовительном и соревновательном периодах необходимо отдавать предпочтение скоростно-силовым и силовым упражнениям, близким по своей биодинамической структуре к игровым действиям баскетболистов. Кроме того, игровые функции нападающих

предусматривают частые активные передвижения от середины площадки к кольцу соперников и обратно, что предполагает высокий уровень развития выносливости. При этом также необходим достаточно высокий скоростно-силовой потенциал этих игроков.

У юных баскетболистов важно выявить их игровое амплуа, так как специализация игрока определяет путь развития его функциональных и двигательных качеств. Это способствует, как известно, целенаправленному воздействию на системы и функции организма, позволяет выбрать оптимальный и эффективный путь развития двигательных качеств юных баскетболистов. По мнению многих авторов особое внимание следует уделять индивидуальной технике игры в нападении и защите, при этом использовать выполнение упражнений в различных условиях. В результате анализа специальной и методической литературы, посвященной структуре тренировочного процесса юных баскетболистов, установлено, что единого и абсолютно верного подхода по применению и дифференцировке спортивной нагрузки игрокам различного амплуа не наблюдается. Распределение тренировочной нагрузки на функциональную, физическую, техническую и тактическую подготовленность юных баскетболистов осуществляется без учета игрового амплуа. В связи с этим актуальным является изучение уровня их подготовленности и построение на этой основе сочетания оптимальных и эффективных нагрузок для получения тренировочного эффекта [60, 62].

1.4. Методика воспитания основных физических качеств юных баскетболистов

Быстрота - способность человека делать двигательные действия в наименьший отрезок времени. Различают три основные формы проявления быстроты: латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения и частоту движения, которое регулируется координацией туловища и работой ног.

Основным способом воспитания быстроты юных баскетболистов является повторный способ. Продолжительность отдыха между повторениями должна позволять спортсмену фактически всецело восстановиться. Число повторений должно быть такое, которое спортсмен может исполнить без существенного снижения быстроты. Исключительно результативны упражнения в виде разных эстафет и соревнований на быстрейшее их выполнение [55].

Упражнения для становления быстроты обязаны быть многообразными, охватывающими разные группы мышц. Изыскания показали, что использование таких упражнений в равном соотношении с прыжковыми упражнениями дает наилучший результат в воспитании быстроты и скоростно-силовых качеств.

Для воспитания быстроты нужно в первую очередь применять скоростно-силовые упражнения, потому что в баскетболе быстрота связана с мышечной «взрывной» силой. Примером таких упражнений могут быть прыжки и прыжковые упражнения с отягощениями.

Выносливость - способность к долгому выполнению какой-нибудь деятельности без снижения ее производительности. Под общей выносливостью понимают выносливость в продолжительной работе умеренной интенсивности. Отлично развитая выносливость является фундаментом спортивного мастерства.

Особая выносливость - это выносливость к определенной деятельности. Для баскетболиста нужна скоростная выносливость, которая позволяет поддерживать высокую скорость на протяжении каждой игры [43,46].

При становлении выносливости нужна дальнейшая последовательность постановки задач: воспитание общей выносливости; воспитание скоростной и скоростно-силовой выносливости; воспитание игровой выносливости.

Способы долгого постоянного упражнения с равномерной и переменной нагрузкой (в практике их зачастую называют сокращенно "способ равномерной тренировки" или «способ переменной тренировки»)

является, в первом случае, выполнение циклического упражнения со огромной продолжительностью в зависимости от подготовленности от 30 мин. до 2-х часов и, во втором случае, в процессе выполнения циклического упражнения баскетболист выполняет несколько упражнений с нагрузкой на другие группы мышц.

Способ интервальной тренировки характеризуется тоже двумя вариантами. В одних вариантах работа выполняется сериями, но в одном случае во всей серии выполняется идентичный объем работы, а время отдыха между сериями сокращается. Во втором варианте объем работы возрастает, а время отдыха остается непрерывным. Данный способ характерен для воспитания особой выносливости [7].

Ловкость - это способность юного баскетболиста к осуществлению трудных координированных двигательных актов. Она характеризуется также быстротой овладения новыми движениями и особенно рациональным их использованием в изменяющихся условиях. Следственно, стержневой задачей при воспитании ловкости должно быть овладение новыми разнообразными двигательными навыками и их компонентами.

Основным способом воспитания ловкости является повторный способ. Упражнения на ловкость рекомендуется включать в занятие в начале основной части занятия либо в подготовительной. Обогащение занимающихся новыми двигательными навыками должно быть постоянным. Установлено, что если в течение длительного времени резерв движений не пополняется, то способность к обучению снижается. Автоматизированные движения, происходящие в стандартных условиях, перестают содействовать становлению ловкости. Упражнения на ловкость выполняются до проявления первых знаков утомления [5, 8].

Особая ловкость имеет две разновидности:

- акробатическая ловкость, которая проявляется в бросках и защите во время игры;

- прыжковая ловкость - знание обладать своим телом в безопорном расположении.

Средствами для становления ловкости, как способности баскетболиста стремительно переключаться с одних действий на другие, являются подвижные и спортивные игры, бег с препятствиями, разные сочетания акробатических упражнений, гимнастические упражнения на снарядах, жонглирование мячами, прыжки на батуте, упражнения на баланс.

Гибкость - способность исполнять движения с огромной амплитудой, высокий ярус становления которой - нужное условие правильного выполнения разных движений. Различают пассивную и энергичную гибкость. Под пассивной гибкостью понимают максимальную подвижность в суставах, которую юный спортсмен может продемонстрировать с помощью партнера по команде. Под энергичной гибкостью подразумевают максимальную подвижность в суставах, которую спортсмен может продемонстрировать самостоятельно [60].

Основным способом воспитания гибкости является повторный способ выполнения упражнений. Упражнения выполняются медленно, с постепенным увеличением амплитуды движения до максимально допустимой. В паузе отдыха выполняются упражнения для расслабления работавших мышц.

В баскетболе исключительно важно укрепить и сделать эластичным голеностопный сустав, лучезапястный, локтевой, плечевой, тазобедренный, шейные позвонки. Закрепощенность мышц, относящихся к этим суставам, мешает освоению трудных технических приемов, а умение расслабиться создают базу для освоения трудно-координационных приемов баскетбола и придают им силу и непринужденность [46,51].

Гибкость при игре в баскетбол нужна при выполнении обманных движений (финтов). Техника обыгрывания с мячом и обманные движения составляют наиглавнейшую часть баскетбольной техники. Финты в баскетболе играют значительную роль, следовательно, обучать обманным

движениям юного баскетболиста необходимо на первоначальном этапе обучения.

Выводы по первой главе

Анализ научно-методической литературы показал, что процесс технико-тактической подготовки баскетболистов в годичном тренировочном цикле осуществляется комплексным характером, что не позволяет раскрыть наиболее сильные стороны каждого игрока. В связи с этим особо актуальным является разработка дифференцированного подхода к подготовке игроков, применением рациональной нагрузки и средств, используемых игроками в различных условиях тренировки и соревновательной деятельности.

Делая выводы по первой главе, можно заключить, что процесс спортивной подготовки юных баскетболистов должен строиться по следующей методологической модели: применение комплекса методических приемов, которые осуществляются за счет основного управляющего инструмента спортивной подготовки - дифференцированного подхода, и выделение индивидуальных особенностей в процессе дифференцированного обучения. На наш взгляд для осуществления этого подхода актуальным является рассмотрение вопроса, касающегося специфики и структуры учебно-тренировочного процесса.

Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ И РАЗРАБОТКА ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Организация исследования и используемые методы тестирования

Экспериментальные исследования проводились на протяжении 2018-2019 годов по схеме двухэтапного педагогического эксперимента. Опытнo-экспериментальная работа была организована на базе МОУ СОШ № 117 г. Снежинска Челябинской области.

В качестве испытуемых участвовали юные баскетболисты по состоянию здоровья отнесенных в основную медицинскую группу.

На первом этапе исследования был проведен теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы. Проанализирована существующая практика повышения эффективности технико-тактической подготовки юных баскетболистов.

На основании полученных результатов первого этапа исследования была уточнена гипотеза и цель работы, определены задачи и программа дальнейшего исследования, разработана экспериментальная методика проведения занятий посредством рационального соотношения тренировочных средств технико-тактической подготовки юных баскетболистов.

На втором этапе исследования осуществлялся педагогический эксперимент. В нем приняли участие две группы занимающихся по 18 человек в каждой. Одна группа – контрольная, которая занималась по общепринятой методике (в ее основу положена комплексная программа секционной работы в общеобразовательной школе), другая – экспериментальная, занималась по разработанной нами методике, предусматривающей экспериментальное обоснование методики технико-тактической подготовки юных баскетболистов.

Основной формой организации учебно-тренировочного занятия явились академические занятия (3 раза в неделю). Для решения поставленных цели и задач опытно-экспериментальной работы был использован комплекс педагогических методов исследования, включающих в себя:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Контрольные испытания.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математический анализ с обработкой материалов исследования.

Анализ научно-методической литературы проводился с целью определения направленности и содержания физического воспитания на учебно-тренировочных занятиях с юными баскетболистами.

Педагогическое наблюдение применялось с целью контроля над качеством выполнения предложенной программы и ее содержанием.

Для определения эффективности применения этой программы был проведен *педагогический эксперимент*, сутью которого является повышение эффективности технико-тактической подготовки юных баскетболистов при проведении учебно-тренировочных занятий.

Для оценки результатов физической подготовленности учащихся мы воспользовались комплексом тестов средствами баскетбола. На основе результатов тестирования можно:

- сравнить физическую подготовленность как отдельных игроков, так и целых групп;
- проводить спортивный отбор для занятий тем или иным видом спорта;
- осуществлять в значительной степени объективный контроль за двигательной подготовкой занимающихся;
- выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов и форм организации учебно-тренировочных занятий.

Тестирование мы проводили в три этапа: на втором занятии (контрольный срез, сентябрь 2018 г.), в середине прохождения учебного материала (текущий срез, декабрь 2018 г.) и в конце прохождения учебного материала (итоговый срез, март - апрель 2019 г.).

Содержание и методика проведения тестирования

Оценка «5» — двигательное действие выполнено уверенно, непринужденно, в соответствии с требованиями к ученикам того или иного класса.

Оценка «4» — соблюдены основные требования, но допущены одна-две мелкие ошибки.

Оценка «3» — действие в основном выполнено, но допущены две существенные ошибки или одна существенная и одна-две мелкие ошибки.

Тест 1. Ведение мяча с изменением направления («змейка») 30 м (2x15 м)

По команде «На старт!» учащиеся принимают положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде «Марш!» учащиеся начинают бег по восьмерке с ведением мяча правой и левой рукой, выполняя при этом обводку ориентиров, находящихся на расстоянии 3 м друг от друга. Фиксируют время, которое показывает ученик, пересекая финишную линию.

Существенные ошибки: кисть руки накладывается на мяч ударом (шлепком); неправильная координация работы рук и ног; ноги прямые; неумение управлять мячом в свободном передвижении шагом и бегом без постоянного зрительного контроля.

Мелкие ошибки: ведение мяча перед со-бой с недостаточно акцентированным направлением движения вперед; недостаточно согнуты ноги; неумение осуществлять ведение мяча без периодического зрительного контроля.

Тест 2. Челночный бег с ведением мяча 3x10 м

Старт тот же, что и в тесте 1. По команде «Марш!» ученик устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой, при этом не беря мяч в руки, и устремляется обратно, касается ногой стартовой линии и финиширует не останавливаясь. Фиксируют время, которое ученик показывает, пересекая финишную линию.

Существенные ошибки: руки неправильно накладываются на мяч; не переносится центр массы тела в сторону предстоящего движения; потеря контроля над мячом; недостаточно согнуты ноги; бег на носках; неумение чередовать работу правой и левой рук при изменении направления движения;

Мелкие ошибки: недостаточно акцентированный перенос центра массы тела в сторону предстоящего движения с мячом; длительная задержка мяча в момент перевода его для ведения другой рукой; недостаточно четкое чередование работы рук в зависимости от направления ведения.

Тест 3. Штрафной бросок

Учащиеся разбиваются по парам: один подает мяч, другой с линии штрафного броска выполняет броски в кольцо 10 раз подряд. Затем партнеры меняются ролями. Засчитывают каждый попавший в кольцо мяч.

Существенные ошибки: неправильное исходное положение ног и руки с мячом перед броском; бросок неправильный, выполняется резко, без плавного последовательного раз-гибания ног, руки и направляющего движения кистью;

Мелкие ошибки: неполное выпрямление ног и руки в момент завершающего движения кистью; очень высокая или низкая траектория полета мяча.

Тест 4. Бросок в движении

Учащиеся строятся у средней линии с правой стороны щита. У каждого мяч. По команде учителя ученик начинает ведение, выполняет два шага и бросок в кольцо с отскоком от щита, затем возвращается на свое место, выполняет второй бросок и т.д. (всего - 10). Фиксируют количество точных

попаданий в кольцо.

Существенные ошибки: неправильная координация работы ног в момент ловли мяча; опускание мяча вниз после его ловли и задержка его внизу; недостаточный вынос мяча в момент толчка вверх; нет направляющего движения кистью; отсутствие прицельного броска (бросок считается прицельным, если мяч после отскока от щита попадает в корзину или же, ударившись о дужку кольца, отскакивает вверх); нет выраженного махового и стопорящего шага в момент прыжка вверх;

Мелкие ошибки: замедленная фиксация шагов в момент ловли мяча; излишне согнутая в коленном суставе маховая нога в момент прыжка вверх; неполное выпрямление вверх руки с мячом; недостаточно мягкое направляющее движение кистью; нет широкого свободного шага в момент ловли мяча после его ведения.

Тест 5. Передача мяча двумя руками от груди в стену

Учащиеся располагаются в 3 м от стены и по сигналу учителя в течение 30 сек. выполняют передачи в стену обеими руками от груди. По свистку передачи заканчивают. Подсчитывают количество выполненных передач за 30 сек. Задание можно выполнять двумя группами: одна группа учащихся выполняет передачи, другая считает; затем группы меняются местами.

Таблица 1

Таблица оценки тестирования средствами баскетбола

Содержание теста	Оценка		
	«5»	«4»	«3»
Ведение мяча с изменением направления («змейка») 30 м (2x15 м).	10,00	10,5	11,00
Челночный бег с ведением мяча 3x10 м.	8,6	8,9	9,2

Штрафной бросок (к-во попаданий)	5	4	3
Бросок в движении (к-во попаданий)	5	4	3
Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 сек. (к-во передач)	19	18	17

2.2. Разработка опытно-экспериментальной программы проведения учебно-тренировочных занятий

В соответствии с основной идеей нашего исследования, необходимо было определить оптимальные пути для эффективного развития двигательной подготовленности юных баскетболистов на учебно-тренировочных занятиях на основе комплексного подхода. И в дальнейшем, с помощью батареи тестов по физической подготовленности, сравнить уровень возможностей контрольной и экспериментальной групп.

В качестве обеспечения учебно-тренировочных занятий мы применили комплексы специальных упражнений и игровые задания:

- упражнения для обучения тактическим действиям в защите и нападении;
- групповые и командные упражнения для обучения тактическим действиям;
- круговые тренировки;
- подвижные игры и игровые задания на развитие координационных способностей, выносливости и быстроты.

Важным этапом в экспериментальной программе являлось не вызвать чрезмерного утомления, отрицательных эмоций, скуки, стресса и т.д. Такой подход к учебно-тренировочному процессу требует постоянного регулирования объема, характера и интенсивности нагрузок. Это необходимо и для стимулирования того или иного физического качества, укрепления и

повышения уровня функционального и морфологического статуса систем организма ребенка.

Упражнения для обучения и совершенствования тактических действий, применяемые в экспериментальной группе

Тактика нападения

Индивидуальные действия: ловля на бегу, ведение, бросок мяча одной рукой в прыжке и т.п.; ловля на месте, ведение с изменением направления и высоты отскока мяча, бросок сверху-вниз одной рукой.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков с заслоном, наведением и пересечением; взаимодействия в «тройке» и «малой восьмерке».

Построение парами у лицевой линии. Игроки продвигаются к противоположному щиту, используя передачу вперед игроку, выбегающему на свободное место. То же, но после передачи игрок переходит на сторону партнера. Последний, получив мяч, пропускает игрока 1 вперед, а сам с ведением переходит на его сторону. Упражнение заканчивается броском в корзину.

Упражнения для изучения заслона:

Построение треугольником, основание которого обращено к противоположной лицевой линии. Перемещаясь к противоположному щиту, игроки все время передают мяч друг другу каждый раз через игрока, находящегося в вершине треугольника. То же, против двух защитников. Владующий мячом должен продвигаться к корзине с ведением, вызывая на себя одного из защитников. После этого следует передача освободившемуся партнеру, который атакует корзину.

Командные действия

1. Построение тройками у лицевой линии. Игрок 1 ударяет мяч в щит и ловит его. Как только началось движение мяча от щита к игроку 1, игрок 2 уходит в отрыв вдоль боковой линии. С ловлей мяча игроком 1 в прорыв

уходит игрок 3. Игрок 1 передает мяч игроку 3, а тот – игроку 2. Игрок 1 подключается к атаке, перемещается для подбора мяча и возможной повторной атаки броском.

2. Построение то же. Игрок 1, поймав мяч, отскочивший от щита, ведет его вперед к ближайшей лицевой линии. Игрок 2 перемещается вперед-в середину. Игрок 3 уходит в прорыв по боковой линии. Передачи следуют игрокам 2 и 3.

3. Игрок 1 передает мяч игроку 3 и движется на место игрока 2. Игрок 2 получает мяч от игрока 3 и ведет его на место игрока 1. После передачи центральной игрок 3 перемещается на другую сторону зоны штрафного броска, где взаимодействует с другими игроками.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

1. Площадка делится на зоны, в каждой из которых располагается пара занимающихся. Нападающий становится в углу, лицом к нему защитник. Обыгрывая защитника, нападающий должен перебежать в противоположный угол своей зоны. Защитник обязан противодействовать, преграждая ему кратчайший путь. То же, но нападающий применяет финт на уход в одну сторону, уходит в другую. Защитник быстро отсекает ему путь в сторону и выбивает мяч во время броска.

2. Построение нападающих в кругу, передача мяча друг другу стоя на месте. Ведущий защитник пытается перехватить мяч во время передачи. Игрок, потерявший мяч, становится защитником. Упражнение проводится в тройках, четверках и т.д.

Групповые взаимодействия

1. Построение в «тройках». Нападающий ведет мяч от одной лицевой линии к другой. Два защитника занимают положение уступом друг за другом. Защитник, находящийся ближе к нападающему, вступает с ним в активное противодействие. Как только защитник совершит ошибку и нападающий

обойдет его, второй защитник, наблюдающий за ними, сразу же вступает в единоборство с нападающим.

2. Построение в четверках. Нападающие, свободно передвигаясь, разыгрывают мяч. Защитники их опекают. Затем один из нападающих применяет наведение. Защитники меняются подопечными.

Командные взаимодействия

1. Занимающиеся распределяются на три команды по три человека. Проводится учебная игра, в которой все три команды атакуют один щит. Одной нападающей команде противодействуют сразу две.

2. Занимающиеся распределяются на три команды: две из них располагаются в защите, третья – в нападении на середине площадки. По сигналу нападающие атакуют один щит. Если им удастся забросить мяч в корзину, команда получает право вести атаку на другой щит. Если мяч перехвачен игроками защиты, третья команда переходит в защиту, а команда, овладевшая мячом, ведет нападение на противоположный щит.

Упражнения для обучения и совершенствования техники, применяемые в экспериментальной группе

Упражнения в бросках

1. Броски в движении в высоком прыжке.
2. Соревнование в бросках в движении.
3. Упражнение для обучения надежному контролю мяча при движении на бросок.
4. Упражнение, совершенствующее умение увидеть открытого игрока при ведении к корзине.
5. Упражнение для обучения игроков умению оттеснить защитника наружу, если нападающий имеет преимущество.
6. Броски в прыжке
7. Ведение и бросок в прыжке.
8. Броски в прыжке с места.

9. Быстрая остановка и бросок.
10. Бросок в прыжке через высокого игрока
11. Броски с места
12. Броски с точек.

Упражнения в передачах

1. Передачи со сменой мест.
2. Передачи из рук в руки на высокой скорости.
3. Передачи крюком в двух колоннах.
4. Передачи крюком.
5. Передачи входящему игроку.
6. Передачи со сменой мест.
7. Соревнования в быстрых передачах.
8. Упражнение с двумя мячами специально для центрального игрока.
9. Передача с задержкой.
10. Передачи крюком для нападающих и центрального.

Упражнения в ведении и ловле мяча, групповые и командные упражнения для обучения тактическим действиям в защите, которые мы применяли в экспериментальной группе даны в *Приложении 1*.

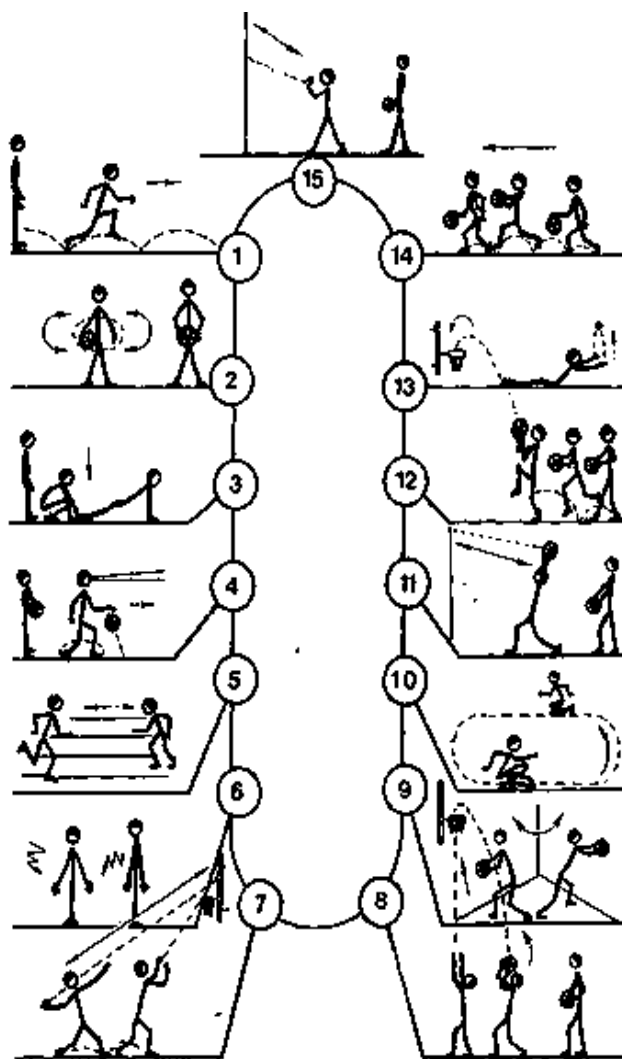
Круговые тренировки, применяемые в экспериментальной группе

Комплекс 1

1. Прыжки в шаге с ноги на ногу через линейки на отрезках прямой 10 или 20 м.
2. Узкая стойка ноги врозь, передача баскетбольного мяча вокруг себя.
3. Переход через упор присев в упор лежа с последующим возвращением в основную стойку.
4. Ведение баскетбольного мяча на месте вокруг себя со зрительным контролем за мячом и без него.

5. Из положения высокого старта, челночный бег с ускорением на отрезках 20 м с повторением 4 – 6 раз.

6. Сжимание и разжимание кистевого эспандера одновременно обеими руками.



7. Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8 – 10 м, метание теннисного мяча на дальность отскока с последующей ловлей и повторением упражнения.

8. Броски по кольцу с близких точек одной рукой от плеча.

9. Вышагивание с мячом без отрыва носка ноги, касаясь им угла стены справа и слева.

10. Передвижение в полном приседе вперед или по кругу.

11. Верхняя передача баскетбольного мяча двумя руками с ударом о стену.

12. Бросок мяча по кольцу в прыжке после удара мяча о пол с выполнением двух прыжковых шагов.

13. Лежа на животе, теннисный мяч в правой руке, поочередное подбрасывание и ловля теннисного мяча (жонглирование).

14. Ведение баскетбольного мяча с продвижением вперед, чередуя двумя прыжковыми шагами с мячом в руках.

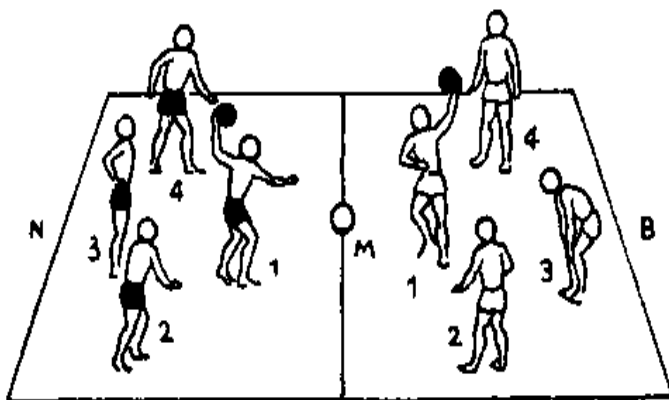
15. Передача двумя руками баскетбольного мяча от груди в стенку.

Еще один комплекс круговой тренировки, который мы применили в экспериментальной группе, дан в *Приложении 2*.

Подвижные игры и игровые задания на развитие координационных способностей, выносливости и быстроты, применяемые в экспериментальной группе

Мяч – мишень

Две команды стоят на половинах баскетбольной (волейбольной) площадки, на середине которой лежит мяч. Первые номера каждой команды с мячом встают на соответствующую дистанцию (3-5 м).



По сигналу игроки бросают свои мячи в мяч, находящийся в центре площадки. Их задача – ударами своих мячей перегнать центральный мяч за лицевую линию противника.

Правила:

- Если мяч проходит мимо цели или уходит на половину противника, один из членов этой команды должен пойти за мячом и передать его своему партнеру, чтобы возобновить игру.
- Если мяч выходит за пределы площадки (за боковые линии), то мяч устанавливается по середине площадки, напротив того места, где он вышел из игры, и игра возобновляется.

Зеркало

Вариант 1. Два игрока с мячами в руках стоят лицом друг другу на расстоянии 3-4 м. Один выполняет разнообразные варианты ведения мяча на месте, второй как можно точнее и быстрее повторяет их (как отражение в зеркале). По команде учителя игроки меняются ролями.

Вариант 2. То же, но в движении по площадке (ходьба или медленный бег).

Дирижер

Два игрока стоят лицом друг к другу на расстоянии 3-4 м. Один (без мяча) выполняет имитацию различных вариантов ведения мяча на месте, второй (с мячом) как можно точнее повторяет их, выполняя ведение. По команде учителя игроки меняются ролями.

Слалом с мячом

Учащиеся располагаются попарно. На каждую пару баскетбольный мяч. Один в паре – ведущий (без мяча), второй – ведомый (с мячом).

По сигналу бегом перемещаются по площадке. Ведомые с ведением мяча должны повторять его путь. За потерю мяча ведомому начисляется штрафное очко. Через определенное количество времени играющие меняются ролями.

Салка и мяч

Игроки бегают по площадке, передавая мяч друг другу и, тем самым, спасаются от водящего. Их задача состоит в том, чтобы передать мяч игроку, которого настигает водящий, т.к. игрока с мячом осаливать нельзя. В этом случае водящий должен преследовать нового игрока.

Водящий, если представился момент, может осалить мяч в руках играющего или на лету, перехватывая его. При удачной попытке идет смена ролей.

Еще несколько игровых заданий для баскетболистов, которые мы применили в экспериментальной группе, даны в *Приложении 3*.

Перед применением разработанных комплексов специальных упражнений мы провели первоначальное тестирование, результаты которого приведены ниже.

Приведенные ниже *Таблицы 2,3* и *Диаграммы 1,2* характеризуют результаты тестирования занимающихся контрольной и экспериментальной групп на первоначальном этапе нашего исследования.

Таблица 2

Первоначальное тестирование контрольной группы

		Оценка			Качественный показатель
		«5»	«4»	«3»	
1 тест	Кол-во	4	5	7	9
	%	22	27,7	38,8	49,7
2 тест	Кол-во	5	4	6	9
	%	27,7	22	33	49,7
3 тест	Кол-во	8	6	4	14
	%	44	33	22	77
4 тест	Кол-во	5	4	6	9
	%	27,7	22	33	49,7
5 тест	Кол-во	6	5	6	11
	%	33	27,7	33	60,7

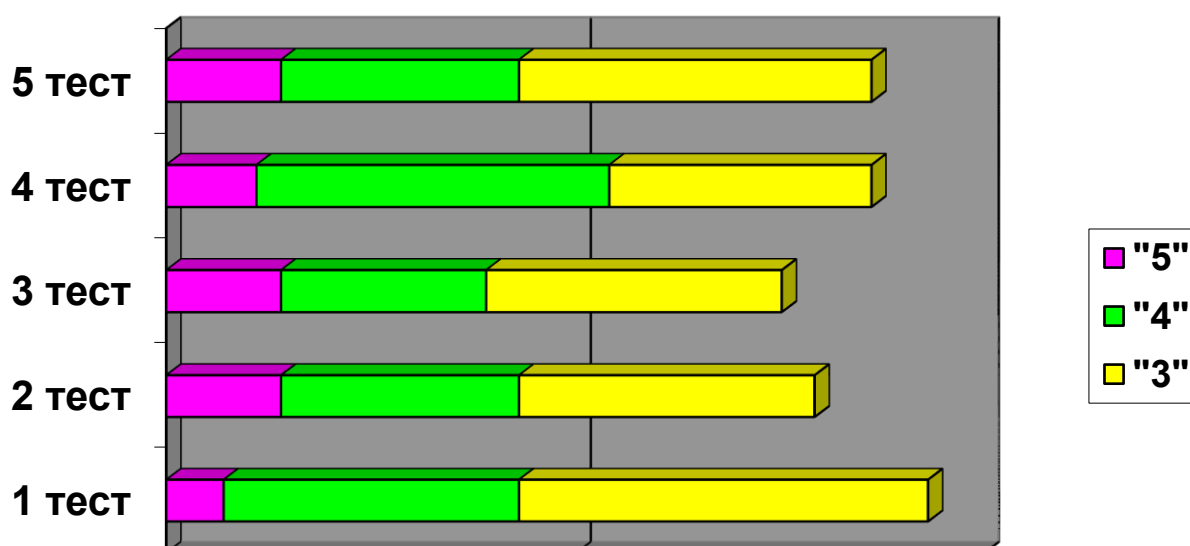


Рис. 1. Диаграмма «Показатели испытуемых контрольной группы на

первоначальном этапе тестирования».

Таблица 3

Первоначальное тестирование экспериментальной группы

		Оценка			Качественный показатель
		«5»	«4»	«3»	
1 тест	Кол-во	6	4	6	10
	%	33	22	33	55,4
2 тест	Кол-во	5	6	5	11
	%	27,7	33	27,7	60,7
3 тест	Кол-во	7	6	4	13
	%	38,8	33	22	71,8
4 тест	Кол-во	5	5	6	10
	%	27,7	27,7	33	55,4
5 тест	Кол-во	6	6	4	12
	%	33	33	22	66

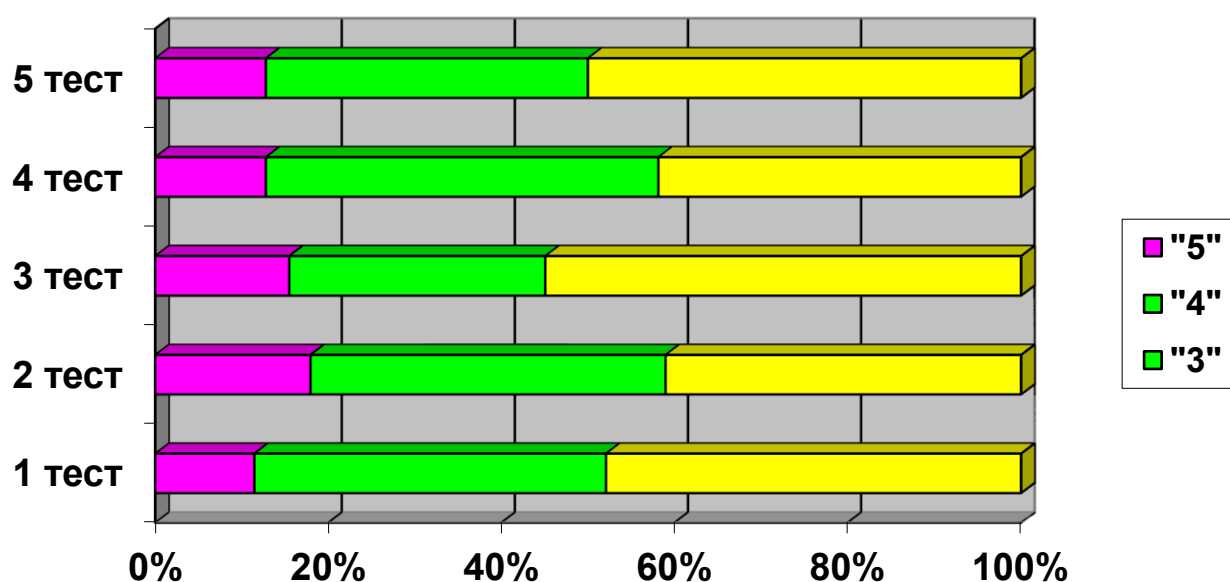


Рис. 2. Диаграмма «Показатели испытуемых экспериментальной группы на первоначальном этапе тестирования»

Выводы по второй главе

- при разработке опытно-экспериментальной программы на учебно-тренировочных занятиях с юными баскетболистами, направленных на развитие и совершенствование технико-тактических элементов баскетбола, мы исходили из того, что применение предложенных упражнений и заданий является одним из эффективных средств физического воспитания юных баскетболистов;
- у юных баскетболистов процесс формирования, развития и совершенствования двигательных навыков следует корректировать в первую очередь игровой направленностью;
- на констатирующем этапе необходимо отметить, что мониторинг двигательной подготовленности юных баскетболистов позволяет сделать вывод о том, что испытуемые в начале эксперимента имели приблизительно одинаковые результаты, что позволило нам провести исследование, применив разработанную опытно-экспериментальную программу, а затем проследить динамику полученных результатов тестирования на текущем и итоговом этапах исследования.

Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

3.1. Динамика показателей результатов тестирования в процессе опытно-экспериментальной работы

В нашей работе исследовался контингент юных баскетболистов, уровень физической подготовленности которых примерно одинаков.

Анализ результатов исследования дал возможность проследить в динамике и установить прирост изучаемых показателей в экспериментальной и контрольной группах.

Текущее тестирование баскетболистов, которое мы проводили в декабре 2018 года, показало следующие результаты, отраженные в *Таблицах 4,5* и *Диаграммах 3,4*.

Таблица 4

Текущее тестирование контрольной группы

		Оценка			Качественный показатель
		«5»	«4»	«3»	
1 тест	Кол-во	5	5	5	10
	%	27,7	27,7	27,7	55,4
2 тест	Кол-во	5	4	5	9
	%	27,7	22	27,7	49,7
3 тест	Кол-во	8	7	2	15
	%	44	38,8	11	82,8
4 тест	Кол-во	5	4	6	9
	%	27,7	22	33	49,7
5 тест	Кол-во	6	6	4	12
	%	33	33	22	66

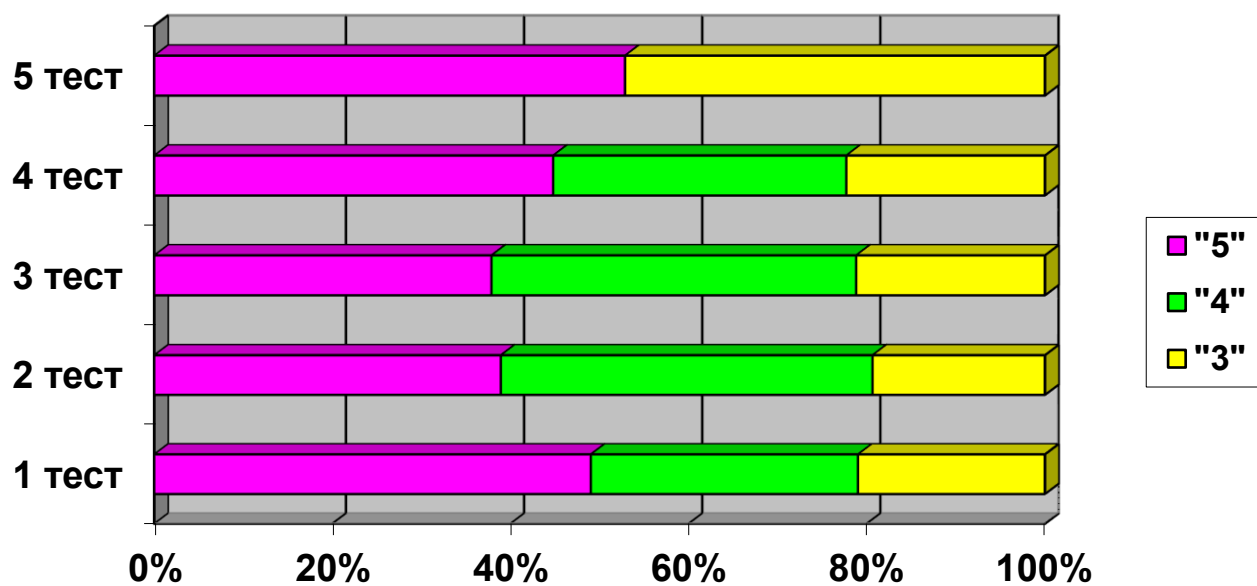


Рис. 3. Диаграмма «Показатели испытуемых контрольной группы на текущем этапе тестирования»

Таблица 5

Текущее тестирование экспериментальной группы

		Оценка			Качественный показатель
		«5»	«4»	«3»	
1 тест	Кол-во	6	5	5	11
	%	33	27,7	27,7	60,7
2 тест	Кол-во	5	6	7	11
	%	27,7	33	38,8	60,7
3 тест	Кол-во	8	7	3	15
	%	44	38,8	16,6	82,8
4 тест	Кол-во	5	5	7	10
	%	27,7	27,7	38,8	55,4
5 тест	Кол-во	7	6	4	13
	%	38,8	33	22	71,8

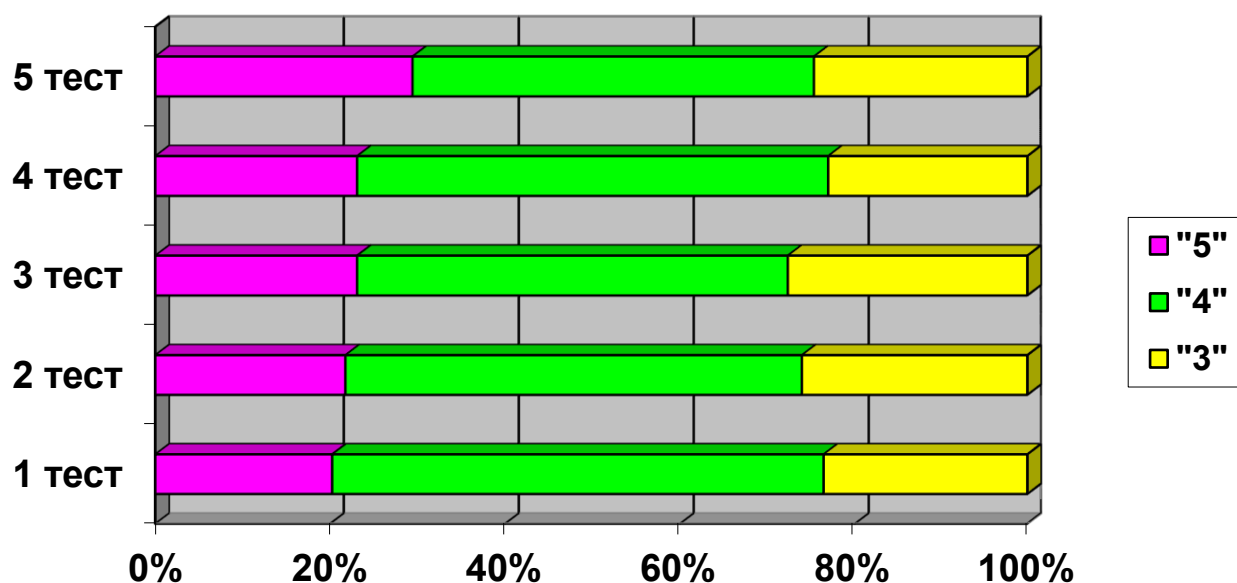


Рис.4. Диаграмма «Показатели испытуемых экспериментальной группы на текущем этапе тестирования»

Исследования показали, что после учебно-тренировочных занятий с применением разработанной нами опытно-экспериментальной программы, предусматривающей использование методики повышения эффективности технико-тактической подготовки баскетболистов 13-15 лет с учетом игрового амплуа, прирост показателей уровня физической подготовленности произошел в значительной степени в экспериментальной группе.

Анализ результатов тестирования, отраженный в *Диаграммах 1 и 2* показывает, что в начале эксперимента качественные результаты оценки быстроты (1 тест – «Змейка») в контрольной группе составили 49,7 %, в середине эксперимента на текущем этапе тестирования этот результат увеличился до 55,4 %.

Качественные результаты оценки координационных способностей (тест 2 – «Челночный бег») в начале исследования составил в контрольной группе 49,7 %, в середине эксперимента остался на том же уровне 49,7 %.

В 3 тесте («Штрафной бросок») качественный показатель контрольной группы в начале эксперимента составил 72 %, на текущем этапе тестирования в середине исследования – 82,8 %.

Тестирование броска в движении в контрольной группе на первоначальном и текущем этапах был одинаков и составил 49,7 %, а передача мяча двумя руками от груди в стену (5 тест) улучшился с 60,7% до 66,0 % на текущем этапе.

3.1. Оценка результатов опытно-экспериментальной работы и их обсуждение

Итоговое тестирование испытуемых контрольной и экспериментальной групп проводилось в марте-апреле 2019 года. Полученные результаты представлены в таблицах 6,7 и диаграммах 5,6, приведенных ниже.

Таблица 6

Итоговое тестирование контрольной группы

		Оценка			Качественный показатель
		«5»	«4»	«3»	
1 тест	Кол-во	6	5	5	11
	%	33	27,7	27,7	60,7
2 тест	Кол-во	5	6	7	11
	%	27,7	33	38,8	60,7
3 тест	Кол-во	8	7	3	15
	%	44	38,8	16,6	82,8
4 тест	Кол-во	5	5	7	10
	%	27,7	27,7	38,8	55,4
5 тест	Кол-во	7	6	4	13
	%	38,8	33	22	71,8

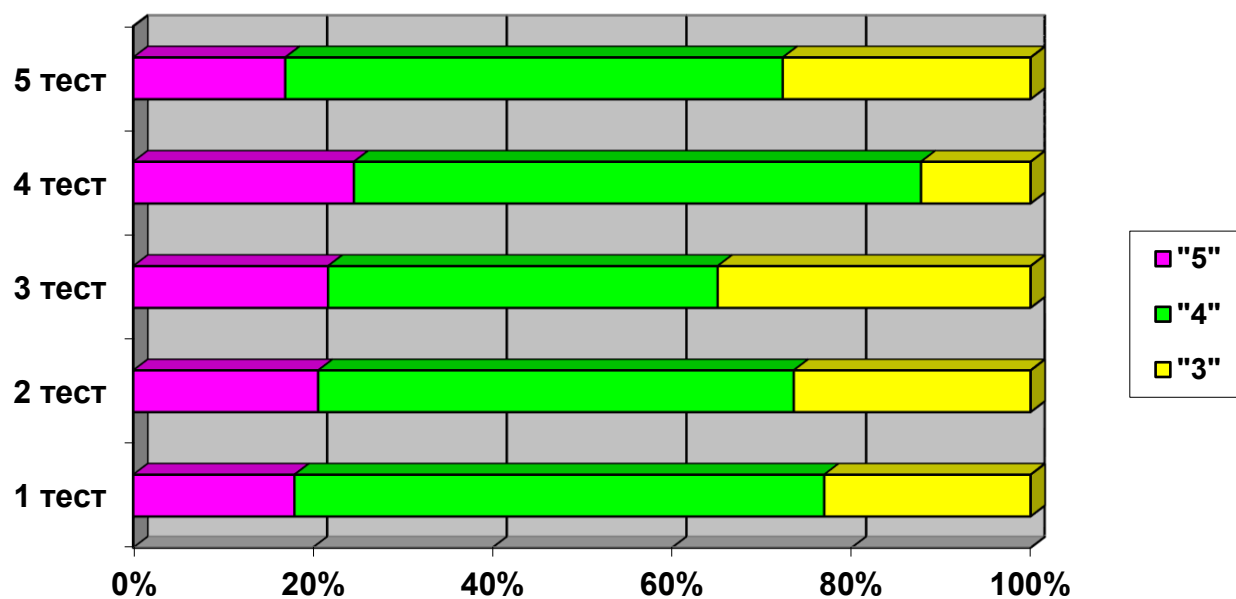


Рис.5. Диаграмма «Показатели испытуемых контрольной группы на итоговом этапе тестирования»

Таблица 7

Итоговое тестирование экспериментальной группы

		Оценка			Качественный показатель
		«5»	«4»	«3»	
1 тест	Кол-во	9	7	1	16
	%	50	27,7	5,5	88,8
2 тест	Кол-во	7	8	1	15
	%	38,8	33	5,5	82,8
3 тест	Кол-во	12	5	0	17
	%	67	38,8	-	94,7
4 тест	Кол-во	7	7	1	14
	%	38,8	27,7	5,5	77,6
5 тест	Кол-во	7	7	2	14
	%	38,8	38,8	11	77,6

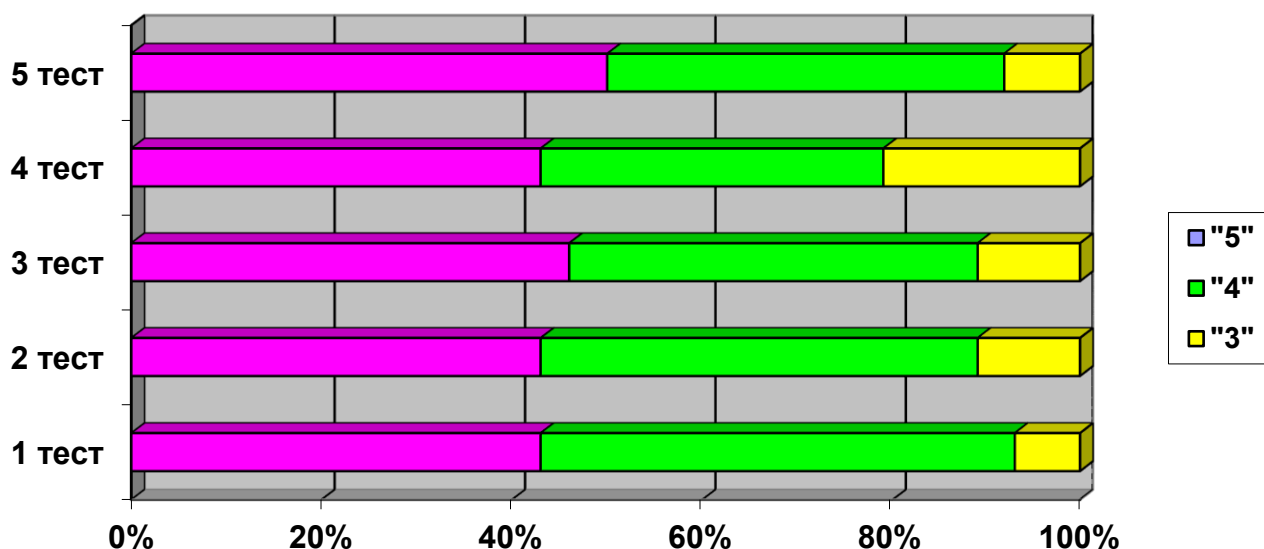


Рис. 6. Диаграмма «Показатели испытуемых экспериментальной группы на итоговом этапе тестирования»

Необходимо отметить, динамика физического состояния баскетболистов предполагает систематическое проведение мероприятий по комплексной оценке их двигательной подготовленности с целью изучения особенностей, взаимосвязей показателей, разработки способов коррекции их состояния.

Как показало первичное тестирование испытуемые контрольной и экспериментальной групп имели примерно одинаковый уровень развития физических качеств.

Если в контрольной группе (КГ) количество баскетболистов, сдавших первый тест на положительные оценки равно 9, то в экспериментальной группе таких баскетболистов было 10. Количество удовлетворительных оценок в контрольной группе в этом же тесте – 7, то в экспериментальной группе – 6.

Количество неудовлетворительных оценок (не сдавшие) в данном тесте одинаково – по 2 человека.

Во втором тесте, где мы определяли координационные способности, количество положительных оценок в контрольной группе – 9, в экспериментальной группе – 11; удовлетворительных оценок

соответственно в контрольной группе – 6, в экспериментальной группе – 5; количество неудовлетворительных оценок (не сдавшие тест) в контрольной группе – 3, в экспериментальной – 2.

Подобная тенденция прослеживается и в остальных результатах первоначального тестирования, т.е. разница в количестве положительных, удовлетворительных и неудовлетворительных оценок в обеих группах незначительна. Это лишний раз подтверждает, что в начале опытно-экспериментальной работы обе группы находились в равных условиях.

После того, как мы начали применять разработанную опытно-экспериментальную программу в учебно-тренировочных занятиях, предусматривающей использование методики повышения эффективности технико-тактической подготовки баскетболистов 13-15 лет с учетом игрового амплуа, показатели физической подготовленности изменились. Это видно из результатов текущего тестирования.

Сравнивая результаты текущего тестирования можно увидеть, что в экспериментальной группе прирост положительных оценок более значительный, чем в контрольной группе. Кроме того, количество неудовлетворительных оценок в экспериментальной группе сократилось, т.е. уже прослеживаются отдельные различия между показателями экспериментальной и контрольной групп.

Но более явную разницу в показателях тестирования можно проследить, анализируя результаты итогового тестирования. (*Таблицы 6,7 и Диаграммы 5,6*).

Если сопоставить результаты всех этапов тестирования (*Таблица 8*), то становится очевидным – к концу эксперимента показатели испытуемых экспериментальной группы оказались гораздо выше показателей испытуемых контрольной группы, что лишний раз доказывает эффективность использования разработанной нами опытно-экспериментальной программы, предусматривающей использование методики повышения эффективности технико-тактической подготовки юных баскетболистов.

Таблица 8

**Сравнительные показатели уровня физической подготовленности
испытуемых на всех этапах тестирования**

Содержание теста	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	Начало экспер.	Середина экспер.	Конец экспер.	%	Начало экспер.	Середина экспер.	Конец экспер.	%
«Змейка» с ведением мяча 2 x 15 м / сек	52	60,7	88,8	36	49,7	55,4	60,7	11
Челночный бег с ведением мяча 3 x 10 м / сек	60,7	60,7	82,8	22,1	49,7	49,7	55,4	5,7
Штрафной бросок (количество попаданий)	71,8	82,8	94,7	22,9	77	82,8	88	11
Бросок в движении (кол-во попаданий)	55,4	55,4	77,6	22,2	49,7	49,7	49,7	0
Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 сек (кол-во передач)	66	71,8	77,6	11,6	60,7	66	71,8	11,1

Выводы по третьей главе

- результаты педагогического эксперимента показали, что по уровню физической подготовленности испытуемые экспериментальной группы опережают своих сверстников из контрольной группы;
- прослеживается динамика показателей физической подготовленности в обеих группах;
- экспериментальная проверка эффективности разработанной нами опытно-экспериментальной программы показывает достоверный прирост

всех показателей физической подготовленности баскетболистов экспериментальной группы на всех этапах нашего исследования.

- при анализе диаграмм видно, что идет увеличение всех показателей у испытуемых экспериментальной группы. Причем увеличивается не только количество испытуемых, которые справились с тестами, но и количество испытуемых, качественно улучшивших свои результаты.

- анализ результатов оценивания двигательных способностей испытуемых по объективному показателю свидетельствуют о положительной динамике уровня развития и совершенствования этих качеств у занимающихся как контрольной, так и экспериментальной групп. Вместе с тем, обращает внимание количественные изменения значений. Уменьшилось количество неудовлетворительных оценок в обеих группах, но показатели экспериментальной группы выше.

Это говорит о том, что применение наших методик при проведении учебно-тренировочных занятий повышает эффективность технико-тактической подготовки баскетболистов 13-15 лет с учетом их игрового амплуа.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Методические рекомендации и разработанная нами опытно-экспериментальная программа для учебно-тренировочных групп баскетболистов имеет огромное значение в процессе их многолетней подготовки. Именно на этом этапе закладывается фундамент, на чем в дальнейшем будет строиться профессиональное мастерство баскетболиста с учетом их игрового амплуа.

При определении перспективности к занятиям баскетболом нельзя не учитывать возрастные особенности учащихся, а также объективные закономерности развития, формирования систем организма, двигательных и других функций, применять современные научно-обоснованные методы объективной оценки каждого в овладении игрой.

Возрастной период 13-15-летних можно назвать относительно спокойным, и он является наиболее благоприятным для развития «чувства мяча». В это время объяснение, рассказ не приводят к серьезным сдвигам в обучении технике баскетбола и знакомство с механизмами ударных действий и разными по форме (относительно более простыми) действиям с мячом происходит почти спонтанно.

В игровой деятельности баскетболистов объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, учащиеся включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны — получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Перед играющим всегда ставится цель — выполнение какой-либо конечной задачи игры, т. е. получение результата, хотя и в рамках определенных способов его достижения, но таких, которые позволяют самим играющим выбирать пути, находить сообразно своим возможностям новые решения в зависимости от постоянно меняющейся ситуации.

В процессе опытно-экспериментальной работы мы подтвердили выдвинутую нами гипотезу о том, что, разработка рационального соотношения средств физической, технической и тактической подготовки юных баскетболистов разного игрового амплуа позволит повысить уровень их физической и технико-тактической подготовленности. Итоги педагогического эксперимента могут служить положительным аргументом в системе доказательств эффективности занятий в экспериментальной группе. Они доказывают правомерность выдвинутых нами положений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин В.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физической культуры.- М.: Просвещение, 1990.
2. Адемчишин А.П, Мухин В.Н., Мозола Р.О. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. – Киев: Здоровье, 120 с.
3. Алабин В.Г. Комплексный контроль в спорте // Теория и практика физической культуры.- 1995, № 3.- С. 43-45.
4. Алачачян, Арменак Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая гвардия, 2018.-320 с.
5. Баскетбол : спортивная энциклопедия. - Москва : Эксмо, 2011. – 55 с.
6. Бальсевич В.К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 4. - С. 9 -10.
7. Берговина М. Л. Баскетбол: средства и методы обучения : учебное пособие /М.Л. Берговина; М-во образования и науки Рос. Федерации, ГОУ ВПО "Сыктывк. гос. ун-т". - Сыктывкар : ИПО СыктГУ, 2011. - 111 с.
8. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных: Баррел Пайе, Патрик Пайе — Москва, Дивизион, 2008 г.- 352 с.
9. Баскетбол. 10 вопросов детскому тренеру: В. М. Голованов — Москва, Литера, 2013 г.- 56 с.
10. Башкин, С. Уроки по баскетболу / С. Башкин. - М.: Физкультура и спорт, 2012.-184 с.
11. Гомельский Е. Я. Вся баскетбольная рать /Е. Я. Гомельский. - Москва : Вагриус, 2009. – 125 с.
12. Богдановский А. Н. Развитие специальных физических качеств юных баскетболистов // Человек. Спорт. Медицина. - 2008. - № 4 - с. 127-128.
13. Воронин И.Ю.: Организация и проведение соревнований по баскетболу. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2011 г.-120 с.
14. Верхошанский Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса

/Ю.В.Верхошанский // Теория и практика физической культуры. - № 4.- 2005 г.- С. 24-26.

15. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: ФиС, 1985 г.

16. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок. М.: Просвещение, 1991.

17. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий.- Москва, Просвещение, 2013 г. -112 с.

18. Гомельский, А. Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский.

19. Москва: СПб, 2016 г. – 144 с.

20. Гомельский, В. Как играть в баскетбол / В. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015 г. - 288 с.

21. Гомельский Е. Я. Вся баскетбольная рать /Е. Я. Гомельский. - Москва:

22. Вагриус, 2009 г. 125 с.

23. Гомельский, А. Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах / А.Я. Гомельский. - М.: Советская Россия, 2017. - 160 с.

Губа В. П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, С.В. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2017 г. - 144 с.

24. Губа В. П. Оценка уровня развития двигательных способностей юных баскетболистов / В. П. Губа, А. В. Родин, А. Д. Скрипко // Физич. культура в шк. – 2015 г. - № 1. - С. 57-60.

25. Германов Г.Н., Сабирова И.А., Цуканова Е.Г. Классификационный подход и теоретические представления специального и общего в проявлениях выносливости//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал. 2014 г. № 2 С. 49-57.

26. Германов Г.Н., Цуканова Е.Г Тренировочное задание как первичная единица микроструктуры спортивной тренировки // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал. 2011 г. № 4. С. 29-34.

27. Горская И.Ю. Оценка координационной подготовленности в спорте / И.Ю. Горская // Теория и практика физ. культуры. – 2010 г. - № 7. - С. 34-37.
28. Джон, Р. Вуден Современный баскетбол / Джон Р. Вуден. - М.: Физкультура и спорт, 2017 г.- 256 с.
29. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 2000 г.– 120 с.
30. Казарян Ф.Г. К характеристике физического развития школьников. – Теория и практика физической культуры, 1990 г. - № 3.- С.47-49.
31. Кузнецов В.С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. / Москва, «Владос», 2002 г.
32. Костикова, Л. В. Баскетбол / Л.В. Костикова. - М.: Физкультура и спорт, 2014 г.-176 с.
33. Кузин, В. В. Баскетбол / В.В. Кузин, С.А. Полиевский. - М.: Физкультура и спорт, 2016 г. - 136 с.
34. Коняхина Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процессе: Учебное пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013 г.- 520 с.
35. Коняхина Г.П., Черная Е.В., Сайранова О.С. Методика проведения круговой тренировки в избранном виде спорта: Учебно-методическое пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017 г. – 94 с.
36. Коняхина Г.П. Организационно-методические основы проведения эстафет в учебном процессе. Учебное пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017 г. –266 с.
37. Лях В. И. Двигательные способности школьников. М., Просвещение, 2000 г.
38. Ландышев, В.В. Оптимизация учебно-тренировочного процесса в
39. игровых видах спорта/ В.В. Ландышев. - Омск: Сиб ГАФК, 1993 г. - 213 с.

40. Ляликова Н. Н. Баскетбол: игра и обучение : учеб. пособие для студентов всех спец. техн. вузов, преподавателей и тренеров по баскетболу / Н.Н. Ляликова; М-во высш. образования и науки Рос. Федерации, Ом. гос. техн. ун-т. - Омск : Изд-во ОмГТУ, 2004. - 107 с.
41. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. / Пособие для учителя.- М.: ФиС, 2001г.
42. Медведев Д.В. Физиологические факторы, определяющие физическую работоспособность человека в процессе многолетней адаптации к специфической мышечной деятельности: автореф. дис. ... канд. биол. наук: 03.00.13 / Д.В. Медведев. -Москва, 2007 г. - 24 с.
43. Маловичка А. Г. Развитие физических качеств юных баскетболистов / А. Г. Маловичка, С. В. Вартамян, О. Н. Мещерякова // Науч. альманах. – 2015 г. - № 12). - С. 546-551.
44. Настольная книга учителя физической культуры. / Под ред. Л.Б. Кофмана.- М., 1998 г. - 208 с.
45. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. – М., 2009 г. – 41 с.
46. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера, наука побеждать / Н.Г. Озолин. - М.: Апрель, 2004 г. - 863 с.
47. Основы управления подготовкой юных спортсменов. / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: ФиС, 2002 г.– 80с.
48. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б.Пайе.-М.:ТВТ Дивизион, 2017 г.-513 с.
49. Полехин, А. Путь к вершине: Штрихи к портрету югославского баскетбола / А. Полехин. - М.: Физкультура и спорт, 2010 г.. - 144 с.
50. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания: Учебник для пед. фак. ин-тов физ.культуры / Под ред. Портных Ю. И. – М.: ФиС, 2001 г.
51. Поляков М.И. О развитии физических качеств // Физическая культура в школе. – 2002 г, № 2.

52. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: ФиС, 2001 г.
53. Платонов В.А. Программированная физическая подготовка юных баскетболистов 11-16 лет: автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2001 г. - 24 с.
54. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997 г. – 584 с.
55. Рапп Адольф. Большой баскетбол / Адольф Рапп. - М.: Физкультура и Спорт, 2010 г. – 224 с.
56. Роуз Ли. Баскетбол чемпионов. Основы / Ли Роуз. - М.: Человек, 2014 г. – 272 с.
57. Рубцов В.В. Организация и развитие совместных действий у детей в процессе обучения. – М.: Наука, 2003 г. – 345с.
58. Самарин В.М. Школа мяча. // ФК в школе.-2000 г, № 3. С.31-34.
59. Современные технологии организации работы по физическому воспитанию школьников. Методические рекомендации. / Составители: Коняхина Г.П., Михайлова Т.А. – Челябинск, 2003 г.
60. Спортивные игры. /под ред. Ю.Д.Железняка. М.: Академия, 2001 г. Смирнова В.З., Коняхина Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития двигательных способностей в учебном процессе: Учебное пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013 г.- 162 с.
61. Теория и методика физического воспитания. / Под. общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – М.: ФиС, 2001 г.– 450с.
62. Чилигин Д. В. Технология подготовки юных баскетболистов к соревновательной деятельности на основе реализации индивидуальных потенциальных возможностей : монография / Д. В. Чилигин ; Дальневост. гос. акад. физ. культуры. - Хабаровск, 2011 г. - 134 с.
63. Чернов, С.В. Баскетбол. Подготовка судей. Учебное пособие / С.В. Чернов. - М.: Физическая культура, 2016 г. - 919 с.

64. Шустиков Г. С. Особенности тренировочного процесса в школьном баскетболе: учебное пособие /Г. С. Шустиков. - Москва: Физкультура и спорт, 2011 г. – 44 с.

Вспомогательные информационные источники

Периодические издания

1. Журнал «Теория и практика физической культуры».
2. Журнал «Физическая культура в школе».
3. Журнал «Спортивные игры».

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение».
2. <http://dic.academic.ru> – словари и энциклопедии.
3. <http://www.poiskknig.ru> – возможность поиска электронных книг.
4. <http://studentam.net/> - электронная библиотека учебников.
5. <http://window.edu.ru/> - единое окно образовательных ресурсов.

ПРИЛОЖЕНИЯ

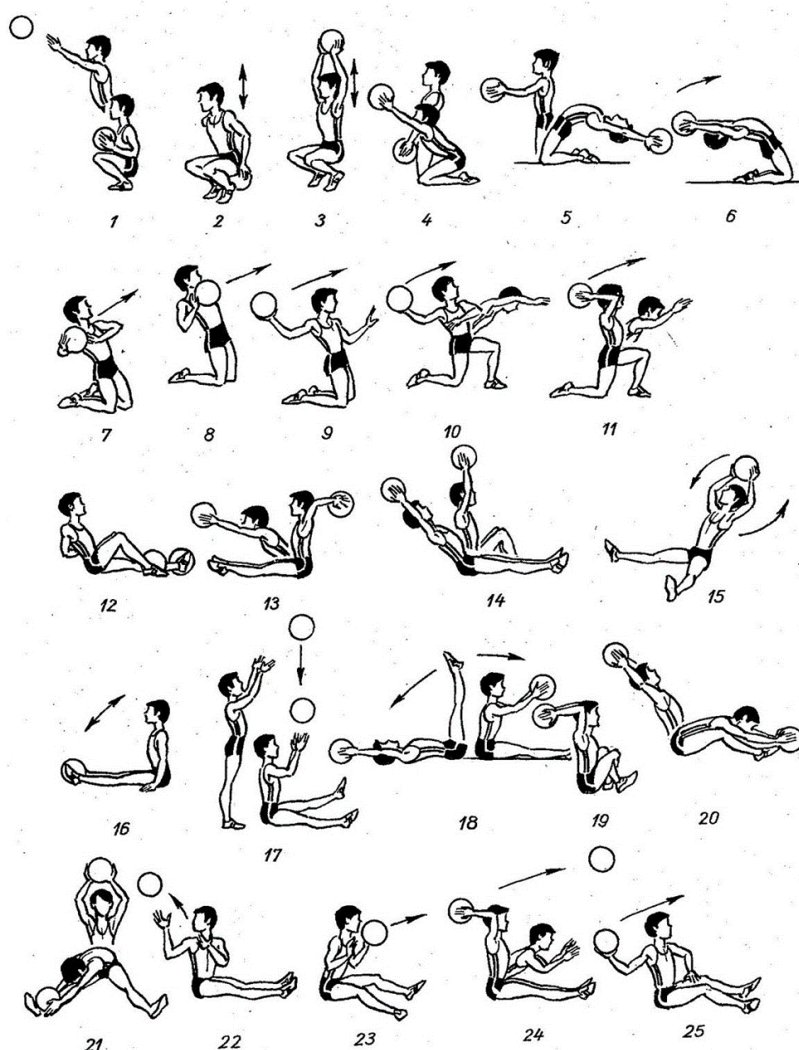
Упражнения в ловле мяча

1. Развитие периферического зрения в упражнении с двумя мячами.
2. Совершенствование быстроты реакции при ловле мяча.
3. Упражнение для изучения передачи из рук в руки.
4. Передачи и пересечения пятью игроками.
5. Ловля мяча в позиции центрального.
6. Передачи мяча кончиками пальцев.
7. Ловля мяча при встречных передачах.

Упражнения в ведении

1. Ведение и передачи из рук в руки.
2. Эстафета с ведением.
3. Смена рук при ведении.
4. Ведение по сигналам.
5. Пятнашки с ведением.
6. Ведение с сопровождением.
7. Ведение с двумя мячами.
8. Преследование дриблера.
9. Ведение с изменением темпа.
10. Соревнования в ведении.
11. Ведение в полосе препятствий.
12. Овладение контролируемым мячом в ведении.
13. Ведение в круге.
14. Ведение с поднятой головой.
15. Ведение кончиками пальцев.

Комплекс индивидуальных упражнений с мячом



Групповые и командные упражнения для обучения тактическим действиям в защите в экспериментальной группе

1. Занимающиеся баскетболисты располагаются тройками — один нападающий и два защитника. Во время ведения мяча нападающим один из защитников, который находится ближе к нападающему, вступает с ним в активное противодействие. Как только нападающий баскетболист обойдет этого защитника, второй защитник, страхующий его, сразу же устремляется к нападающему.

продолжение *Приложения 1*

2. Занимающиеся баскетболисты располагаются пятерками — три нападающих и два защитника. Защитники становятся друг за другом. Первый защитник атакует баскетболиста с мячом и, когда тот передает мяч, отступает назад, перекрывая возможную передачу. К нападающему, получившему мяч, выходит второй защитник.
3. То же, что и в упр. 2, но с участием четырех нападающих и трех защитников.
4. Занимающиеся располагаются четверками — два нападающих и два защитника. Нападающие баскетболисты передают мяч друг другу, защитники, передвигаясь приставными шагами, опекают их. Когда один из нападающих использует наведение, защитники меняются подопечными.
5. Расположение занимающихся то же, что и в упр. 4. Один из нападающих ставит заслон своему партнеру, который выходит из-за заслона и ведет мяч. Один из защитников переключается на выходящего нападающего, другой остается с первым нападающим.
6. Игры в баскетбол 2×2, 3×3 на одной половине площадки с применением одного из групповых действий.
7. Личная защита в области штрафного броска. Противодействие нападающим в непосредственной близости от защищаемой корзины.
9. Личная защита по всей площадке (или прессинг). Рассредоточение защитников и навязывание нападающим противодействия по всей площадке.
10. Личная защита при игре 5×5 на одной половине площадки.
11. Зонная защита с использованием варианта «3–2». Два баскетболиста располагаются в зонах под щитом, а три выдвигаются за линию штрафного броска и противодействуют нападающим.
12. Зонная защита с использованием варианта «2–3». Три защитника располагаются под щитом, а два занимают места за линией штрафного броска и противодействуют нападающим.

продолжение Приложения 1

13. Зонная защита с использованием варианта «2–1–2». По два защитника располагаются на первой и второй линиях защиты, а один выдвигается к линии штрафного броска и противодействует нападающим.

14. Зонная защита с использованием варианта «1–3–1». Под щитом располагается самый рослый защитник, в центре — еще один, на флангах — быстрые и рослые защитники, а впереди — самый быстрый баскетболист. Такая расстановка помогает закрыть область штрафного броска и противодействовать нападающим.

15. Зонный прессинг, при котором двое защитников атакуют баскетболиста, владеющего мячом, вынуждая его допустить ошибку в передаче.

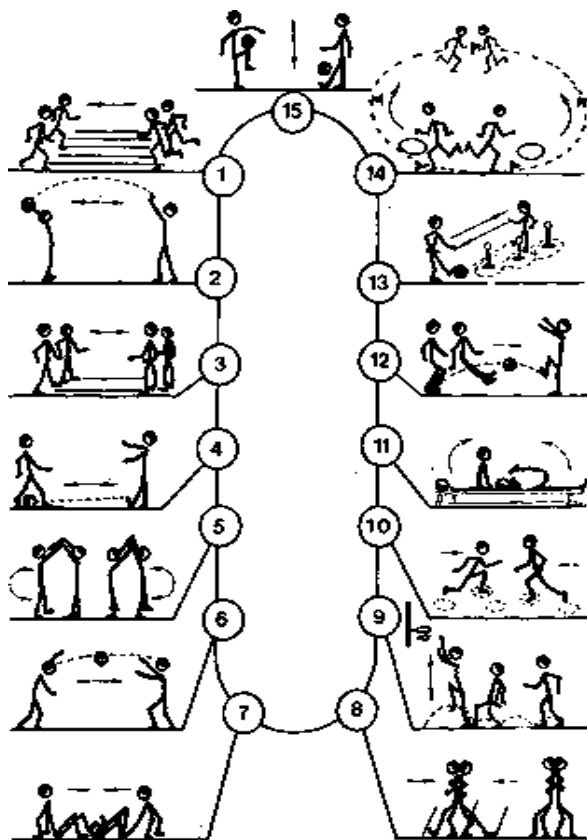
16. Смешанная защита с использованием варианта «4+1». Четверо защитников располагаются в зоне, один опекает нападающего персонально. Упражнение с противодействием нападающим.

17. Тот же вариант, но четверо защитников опекают персонально, а один располагается в зоне.

18. Смешанная защита в баскетболе с использованием варианта «3+2». Трое защитников располагаются в зоне, два опекают нападающих и противодействуют им.

19. Тот же вариант, но два защитника располагаются в зоне, а три, осуществляя персональную опеку, противодействуют нападающим.

Комплекс круговой тренировки



1. Из высокого старта челночный бег с ускорением до середины отрезка.
2. Верхняя передача мяча в парах двумя руками из-за головы.
3. Ходьба на внутренней и внешней сторонах стопы.
4. Нижняя передача мяча в паре между партнерами.
5. Стоя лицом друг к другу (взявшись руками вверх) вращение в правую и левую стороны.
6. Передача в парах пасом головы.
7. Сидя в упоре сзади, игра с мячом ногами между партнерами.

8. Стоя спиной друг к другу, захватом рук в локтевых суставах выталкивание партнера за линию.

9. В прыжке с разбега доставание рукой баскетбольного щита.

10. Бег прыжками по кочкам на отрезках прямой с повторением задания.

11. Партнеры лежат на спине (первый держит за ноги второго), поочередные наклоны туловища первого, сгибание и разгибание ног второго партнера.

12. Удерживать мяч между ног, передача мяча вперед партнеру броском обеих ног.

13. Ведение мяча с обводкой 3 или 4 стоек и пасом партнеру.

14. Бег партнеров два раза по 50-метровому кругу в противоположных направлениях на опережение.

15. Жонглирование мячом при помощи стопы, бедра между партнерами.

Подвижные игры и игровые задания на развитие координационных способностей, выносливости и быстроты, применяемые в экспериментальной группе

Пятнашки с ведением

По жребию игроки одной из команд располагаются по всей баскетбольной площадке. Два игрока другой команды, выполняя ведение мяча, стараются приблизиться к соперникам и запятнать их руками, за что начисляется выигрышное очко.

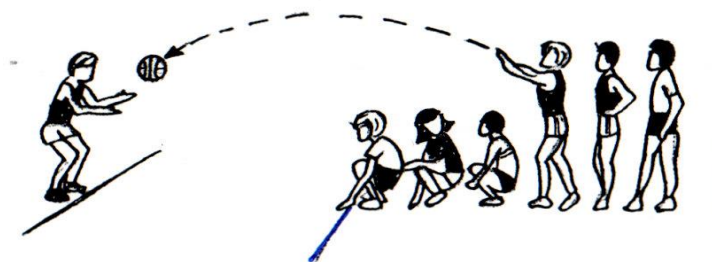
Игра продолжается пять минут, после чего команды меняются ролями.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

Передал - садись

Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны по одному, параллельно одна другой. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 5-8 шагов с мячом в руках.

По сигналу руководителя капитан передает мяч обусловленным способом первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно капитану и сразу же принимает упор присев. Затем капитан обменивается передачами со 2-м, 3-м и остальными игроками команды. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, принимает упор присев. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает.



Побеждает команда, закончившая передачи мяча первой и не нарушившая правила

Игра усложняется, если последний в колонне игрок, получив мяч, бежит на место капитана, а тот встает в начало колонны. После этого игрок, стоящий перед колонной, снова обменивается передачами с остальными игроками. Таким образом, в ходе игры каждый побывает в роли капитана.

Охраняй капитана

Играющие делятся на две команды: капитан, 5 защитников, 5 нападающих. Капитаны и защитники остаются на своей половине поля, а нападающие уходят на сторону противника.

После розыгрыша мяча в центре площадки каждая команда старается за счет ведения, передач приблизиться к капитану противника и осалить его. Этому противодействуют защитники, стремящиеся перехватить мяч и отправить его на сторону противника своим нападающим.

За попадание мячом в капитана команда получает очко. Правила запрещают защитникам переходить среднюю линию, а нападающим возвращаться на свою половину.

Салки баскетболистов (парные)

Вариант 1. Игра проводится в парах (без мяча). Один игрок убегает, а второй (водящий) старается догнать его и осалить. Убегать можно только спиной или боком вперед. При этом водящий должен осалить убегающего касанием. Если убегающий игрок хоть немного пробежит лицом вперед, то он считается осаленным. В этом случае игроки меняются ролями и продолжают играть, но новый водящий должен дать партнеру возможность отбежать на некоторое расстояние.

Вариант 2. Аналогичен первому, но водящий выполняет ведение мяча и может осаливать других свободной рукой за любую часть тела. Если водящий при осаливании потеряет мяч, то оно не засчитывается. После осаливания водящий должен передать мяч игроку, и только тогда они меняются ролями.

