



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 БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

**Развитие скоростно-силовых способностей у юных
баскетболистов**

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01. Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура»

Проверка на объем заимствований:
85,49 % авторского текста

Выполнила:
студентка группы ЗФ-514-106-5-1
Халезина Наталья Валентиновна

Работа рекомендована к защите
« 29 » 03 2019 года

Научный руководитель:
Доктор биологических наук,
профессор
Павлова Вера Ивановна

зав. кафедрой БЖиМБД
(д.п.н., профессор)
Тюмасева Зоя Ивановна



Челябинск
2019

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Теоретическое обоснование развития скоростно-силовых способностей баскетболистов.....	9
1.1 Психолого-педагогические основы изучения основных понятий по проблеме исследования.....	9
1.2 Методологический подход к исследованию скоростно-силовой подготовки баскетболистов.....	21
1.3 Методы и средства изучения подготовки баскетболистов в условиях общеобразовательной организации.....	28
Выводы по первой главе.....	34
Глава 2. Опытно-экспериментальная работа по развитию скоростно-силовых способностей юных баскетболистов.....	35
2.1 Организация и методы исследования.....	35
2.2 Результаты проведенного исследования и их обсуждение.....	40
Выводы по второй главе.....	49
Заключение.....	50
Библиографический список.....	52
Приложения.....	59

Введение

Актуальность ВКР. Баскетбол является популяризированным видом спорта на современном этапе в области спортивных достижений и высокого мастерства спортсменов. Эта спортивная игра характеризуется целым арсеналом движений: ходьбой, бегом, остановками, поворотами, прыжками, ловлей, бросками и ведением мяча, осуществляемыми в единоборстве с соперниками. Освоение юными баскетболистами двигательных действий посредством сопряженных с ними физических упражнений способствует массовой оздоровительной работе, поскольку являются эффективными средствами укрепления здоровья. Помимо этого, баскетбол создает фундаментальную основу для развития и совершенствования различных физических качеств спортсменов [23].

Игровая деятельность баскетболистов во многом зависит от уровня развития скоростно-силовой подготовленности, которая является основным спектром специальной физической подготовки. А также оказывает существенное влияние на эффективность выполнения технико-тактических действий.

Теми средствами и методами, которые являются общепринятыми и используются в настоящее время, добиться требуемых результатов в скоростно-силовой подготовленности спортсменов становится всё труднее. Причиной тому является то, что тренировочные упражнения в достаточной мере часто не предоставляют возможности обеспечить такую мощность работы мышц, которую они развивают при взаимодействии с внешней средой в процессе соревновательной деятельности. Для того, чтобы подвести баскетболистов к состоянию спортивной формы, необходимо разработать правильно построенную систему тренировочного процесса, которая будет способствовать сопряженному развитию скоростно-силовых способностей и совершенствованию технико-тактических действий, а также их качественной реализации в соревновательной деятельности.

В связи с вышесказанным, актуальным является разработка и внедрение в тренировочный процесс баскетболистов комплекса упражнений, с помощью которых предоставляется возможным усилить процесс их подготовки, ориентированный на эффективное развитие скоростно-силовых способностей и использование методических приёмов, путём применения которых возможно обеспечение их качественной реализации в соревновательной деятельности.

Цель исследования – разработать организационно-методический комплекс упражнений по развитию скоростно-силовых способностей юных баскетболистов.

Объект исследования – процесс физического воспитания школьников -баскетболистов в условиях общеобразовательной организации.

Предмет исследования – процесс развития скоростно-силовых способностей юных баскетболистов.

В основу исследования положена гипотеза, согласно которой развитие скоростно-силовых способностей юных баскетболистов будет успешным, если:

-разработать организационно-методологический комплекс упражнений;

-определить методы и средства для оценки развития скоростно-силовых способностей школьников.

В связи с целью, объектом и предметом сформулированы следующие задачи:

- в тренировочный процесс необходимо включить интервальный метод, предполагающий чередование технико-тактической подготовки и специальной физической подготовки скоростно-силовой направленности в подготовительной и основной частях занятия по 10 минут (2 мин., 3 мин., 2 мин., 3 мин., интервал 2 мин.- технико-тактическая подготовка (ТТП) и интервал 3 мин специальная физическая подготовка (СФП));

- комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей должен включать в себя разновидности передач с набивным мячом (2,5 кг), разновидности выпрыгиваний и перепрыгиваний; сгибаний и разгибаний рук на время; упражнений для мышц брюшного пресса на время; ускорений с различными видами отягощений.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние проблемы в психолого-педагогической и научно-методической литературе.

2. Обозначить методологический подход по развитию скоростно-силовых способностей юных баскетболистов в условиях общеобразовательной организации.

3. Разработать организационно-методический комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых способностей юных баскетболистов.

Методологическую основу исследования составляют:

- Субъективно деятельностный подход (Л. С. Выготский, Л.Н. Леонтьев, Е.Ю. Никитина и др.), важным направлением является его реализация, как метода анализа и совершенствования подготовки спортсменов в игровых видах спорта.

Положительной стороной применения метода составления спортограмм является раскрытие особенностей внешних и внутренних факторов, влияющих на спортсменов. Кроме этого, выполнение анализа, учёта особенностей деятельности, особенностей амплуа играющих позволяет применить эти данные для научного обоснования выбора методов лабораторного изучения подготовленности спортсменов и подходов к совершенствованию подготовленности в условиях моделирования деятельности в тренировочном процессе.

- Концепции физического воспитания (И. М. Быховская. В. И. Прокопенко. В. Г. Макаренко и др.);

- Концепции физического воспитания детей и подростков (В. И. Лях, Ю.А. Кретов, Е.И. Кибенко, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, А.Р. Галкин и др.), основой изучения явились разработка основных идей и принципов перестройки физического воспитания, перестройка педагогического процесса по физическому воспитанию и др.

Методы исследования:

1. Педагогическое тестирование. В исследованиях по теории физической культуры довольно широко используется тестирование, основанное на выполнении испытуемым двигательных заданий в строго регламентированных условиях.

Педагогическое тестирование применяется для оценки двигательных возможностей, физической подготовленности, его отдельных компонентов и степени их изменения под влиянием физкультурной деятельности с целью получения конкретной количественной информации об эффективности исследуемых факторов, в данном случае, занятий по баскетболу, и в других целях.

2. Педагогический эксперимент. В целом можно утверждать, что это организованная деятельность педагога-исследователя и детей с заранее поставленными определёнными целями.

Данный метод включает в себя комплексный метод научного познания, и опирается на данные смежных наук, требуя от исследователя определённого мастерства в педагогической преподавательской сфере. Успех такого эксперимента зависит от готовности исследователя, как в теоретическом плане, так и практическом, а также зависит от уровня его знаний, интереса к определённой проблеме, умения чётко определить цель, продуманности системы и серьёзного осмысления поставленных задач.

3. Анализ результатов. Подразумевает оценку конечного итога проведённого исследования, достижения определённых показателей.

База исследования:

МБОУ «Ларинская средняя общеобразовательная школа» Уйского муниципального района Челябинской области.

Этапы исследования:

Исследование проводилось в три этапа:

Первый этап исследования включил выбор темы, обоснование идей изучалась и анализировалась научная литература различного характера; определены цель, предмет, объект, задачи, гипотеза исследования; определён комплекс необходимых методов исследования.

На втором этапе шла подготовка информации для эксперимента; осуществлялась разработка плана программы развития скоростно-силовых способностей юных баскетболистов.

На третьем этапе проводился эксперимент; изучение данных полученных в результате эксперимента; анализ опытно-экспериментальных данных с дальнейшей их интерпретацией.

Далее были сформулированы основные выводы по данному исследованию.

Выпускная квалификационная работа выполнена на 55 листах, и содержит введение, две главы, заключение, список использованных источников и приложение.

Научная новизна состоит в следующем:

- 1) Определён методологический подход, обеспечивающий развитие скоростно-силовых способностей юных баскетболистов;
- 2) Разработан организационно-методический комплекс упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей юных баскетболистов.

Практическая значимость: Разработка и внедрение комплекса упражнений позволяет повысить эффективность скоростно-силовой подготовки в тренировочном процессе баскетболистов 12-13 лет,

сократить время предсоревновательной подготовки и добиться более высоких показателей в соревновательной деятельности.

Глава 1. Особенности тренировочного процесса и развития скоростно-силовых способностей баскетболистов

1.1. Психолого-педагогические основы изучения основных понятий по проблеме исследования

Баскетбол является одной из красивейших и зрелищных спортивных игр, которая популярна во всем мире. Спортивная игра баскетбол входит в программу физического воспитания детей и молодежи, и изучается практически во всех образовательных заведениях России.

Спортивная подготовка баскетболистов включает в себя различные виды: физическую, техническую, тактическую, игровую, теоретическую, психологическую и др. Каждый вид подготовки имеет свои цели и задачи.

Обучать технике, тактике, психологической и другим видам спортивной подготовки стоит в единстве с развитием физических качеств необходимых для баскетболистов. Высокий уровень физической подготовки спортсменов – важный фактор в решении психологической готовности к ведению спортивной борьбы в экстремальных условиях. Физическая подготовка придает игрокам уверенность в себе, способствует проявлению волевых качеств.

Комплексный подход при планировании спортивной подготовки позволяет целенаправленно подвести обучающихся к соревновательной деятельности, где достаточно полноценно заметна тесная взаимосвязь физических качеств и технико-тактического мастерства. Также можно увидеть психологическую готовность спортсменов к принятию участия в спортивной борьбе, выявляются отношения межличностного плана в учебной группе (команде).

Грамотная работа в группах на начальном этапе спортивной подготовки имеет особое значение, так как именно в этот период у

учащихся начинают формироваться навыки игры, воспитывается стойкий интерес к учебно-тренировочным занятиям. Именно этот период является фундаментом системы многолетней подготовки спортивных резервов.

В Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, указан уровень влияния физических качеств и телосложения на результативность спортсменов. К наиболее значимым физическим качествам, которыми должны обладать баскетболисты относятся: быстрота (скоростные способности), ловкость (координационные способности), выносливость (общая и специальная). Также, кроме всего прочего, баскетболисты должны обладать хорошей силовой подготовкой, гибкостью. И достаточную роль играет телосложение и непосредственно показатели роста спортсменов.

Каждый занимающийся баскетболом примерно к 14 годам знает свою позицию (амплуа) на игровой площадке: защитник – разыгрывающий или атакующий, нападающий (форвард) – легкий или тяжелый (мощный), центральной игрок.

Кроме командных тренировок со спортсменами различного игрового амплуа проводят индивидуальные и групповые занятия разной направленности. Например, для атакующего защитника необходимо уметь вовремя и точно выполнить передачу мяча, иметь хороший бросок со средней и дальней дистанции, владеть скоростным ведением. Спортсмен данного амплуа должен быть достаточно быстрым, ловким, обладать хорошим вертикальным прыжком и высоким ростом. Что касается центрального игрока, то у него стоит другая задача, а именно он должен хорошо играть под кольцом, уметь правильно занять позицию для подбора мяча, метко атаковать с близкой и средней дистанции. Для чего ему и нужно обладать высоким ростом (210 – 225 см), быть очень мощным для борьбы под щитом.

Наиболее благоприятным периодом для начала систематических занятий баскетболом считают возраст 11-13 лет, то есть конец младшего школьного возраста и начало подросткового.

На начальном этапе обучения учебно-тренировочные занятия в основном направлены на приобретение юными спортсменами общей физической подготовки. Для этого используют различные средства, которые способствуют не только физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, но и нацелены на то, чтобы выявить задатки учащихся относительно будущей спортивной специализации.

Во время планирования физической подготовки следует внимательно следить за сенситивными периодами развития двигательных качеств, чтобы не упустить тот возраст учащихся, когда наиболее эффективно решаются тренировочные задачи по развитию тех или иных физических способностей у спортсменов.

Следует помнить, что возрастной период 12-13 лет является наиболее благоприятным для развития быстроты, аэробных возможностей (общей выносливости), гибкости и равновесия, которые так важны для баскетболиста. В этом возрасте довольно легко развиваются скоростно-силовые и координационные способности. Для этого используют различные подвижные и спортивные игры, эстафеты; элементы техники других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, акробатики. При подборе физических упражнений следует учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности учащихся.

Учебно-тренировочные занятия на начальном этапе подготовки должны обеспечить юному спортсмену пропорциональное физическое развитие. Для этого следует чередовать физические упражнения, воздействующие на различные мышечные группы с теми которые укрепляют опорно-двигательный аппарат.

Слаборазвитые мышцы спины, эластичный связочный аппарат не в состоянии долго поддерживать тело юного спортсмена в правильном

положении, что может вызвать развитие деформации позвоночника, плоскостопие и т.п. Поэтому силовые способности следует воспитывать лишь в плане развития «мышечного корсета» удерживающего позвоночник и способствующего формированию правильной осанки, гармоничному развитию всех мышечных групп. Упражнения на силу должны быть кратковременными и без задержки дыхания [27].

В возрасте 12-13 лет у занимающихся очень низкая способность к выполнению физических упражнений в условиях кислородного долга. Поэтому при воспитании быстроты особое внимание следует уделять физическим упражнениям, которые способствуют развитию мгновенной двигательной реакции, увеличению темпа движений за короткое время, быстрому выполнению отдельного двигательного действия. С этой целью используют упражнения требующие реакции на звуковые и зрительные сигналы, бег с изменением направления и скорости, подвижные игры, эстафеты. Положительный эмоциональный фон, особенно при использовании заданий игрового характера, также способствует развитию скоростных способностей у юных баскетболистов [33].

Для воспитания выносливости чаще всего используют бег на различные дистанции, серийные упражнения циклического и общеразвивающего характера, подвижные игры, применяют «круговую тренировку» (от 4 до 10 станций).

Метод круговой тренировки используют не только для воспитания и совершенствования выносливости, с помощью его развивают и сохраняют на должном уровне практически все физические качества спортсмена. Круговая тренировка имеет ряд различных вариантов методик. Достаточно часто при работе с баскетболистами тренеры используют следующие занятия:

– круговая тренировка по методу длительного непрерывного упражнения (здесь осуществляется воспитание общей выносливости);

– круговая тренировка по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (происходит воспитание силовой выносливости и способностей скоростно-силового плана);

– круговая тренировка по методу интервального упражнения с ординарными (полными) интервалами отдыха (в данном случае воспитываются силовые и скоростные способности).

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития координационных способностей (ловкости). Для этого в учебно-тренировочные занятия включают разнообразные элементы из акробатики, гимнастики, легкой атлетики; всевозможные прыжки, метания; подвижные игры; упражнения, которые связаны с преодолением препятствий и с ориентированием; эстафеты и контрастные задания (бег с увеличенным или укороченным шагом, ловля и метание маленького и большого мяча и т.п.); упражнения с временным исключением зрительного контроля; упражнения на равновесие (ходьба и бег по бревну или по гимнастической скамейке и т.п.); прыжки на подкидном мостике, упражнения со скакалкой и многие другие. Основная цель этих упражнений – расширение диапазона естественных и приобретенных умений и навыков, совершенствование функций вестибулярного аппарата [19].

Любому спортсмену, в том числе и баскетболисту, нужен высокий уровень развития гибкости для обеспечения жизненно важных действий и осуществления тренировочной и соревновательной деятельности. Во время проведения учебно-тренировочных занятий для развития гибкости необходимо использовать упражнения многократно повторяемые, с постепенно возрастающей амплитудой (махи, наклоны, вращательные движения). При этом на этапе начальной подготовки применяются в основном динамические упражнения [8].

Баскетболист должен научиться тому, чтобы легко, точно, свободно, стабильно выполнять технические приёмы игры. С данной целью в процессе технической подготовки спортсмена осуществляется большая,

кропотливая работа по усвоению знаний, формированию умений и навыков.

По мнению педагога Ж. К. Холодова, «эффективность процесса обучения, продолжительность перехода от умения до уровня навыка зависят от: 1) одарённости движений (это способности врождённого характера) и двигательного опыта обучающегося (чем богаче является двигательный опыт, тем быстрее формируются новые движения); 2) возраста обучающегося (дети осваивают движения гораздо быстрее, чем взрослые лица); 3) координационной сложности двигательного действия (чем сложнее является техника движения, тем длительнее выступает процесс обучения); 4) профессионального мастерства преподавателя; 5) уровня мотивации, сознательности, активности обучающегося и др.» [42].

Те двигательные действия, которые на сознательном уровне вырабатываются в процессе тренировочной деятельности, предоставляют возможность спортсмену увеличить количество приёмов техники баскетбола, а также и совершенствовать качество их выполнения. На научном уровне доказано, что те навыки, которые были ранее освоены, оказывают значительное влияние на приобретение новых, уже более сложных двигательных действий. Влияние может быть как в положительную сторону, облегчающим развитие нового навыка, так и в отрицательную сторону, а именно затрудняющим процесс обучения. Для того, чтобы избежать торможения одного навыка другим, нужно соблюдать определённую последовательность действий при обучении двигательных тренировок, при этом следуя принципам физического воспитания – сознательности и активности, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, постепенного увеличения воздействий развивающего и тренировочного характера, прочности и т.д.

Отметим, для обучения двигательному действию в баскетболе, как и в других видах спорта, активно применяются общепедагогические и специфические для физического воспитания методы.

Первый этап обучения – является ознакомительным с упражнением – как правило, в основном используют методы общепедагогического плана. К методам такого характера относятся словесные методы и методы наглядного воздействия.

Словесные методы – это объяснение, разбор, инструктирование, распоряжения, команды, указания, комментарии, замечания.

Методы наглядного воздействия – это непосредственная и опосредованная наглядность, методы направленного прочувствования двигательного действия.

Следующий этап – этап овладения действием на практике. Применяются специфические методы (строго регламентированные упражнения, игровой метод, соревновательный метод), используемые только в физическом воспитании.

Отметим, что такой метод, как строго регламентированного упражнения, предоставляет возможность каждое упражнение изучать в строгой последовательности и с конкретно определённой нагрузкой. Такие методы в теории и методике физического воспитания разделяют на две группы: методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств [22].

К методам обучения двигательным действиям относится целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения), путём применения которого упражнение осваивается сначала и в целом виде, без деления на отдельные части. Данный метод как правило применяют тогда, когда двигательное действие является не сложным по структуре, или тогда, когда тренеру нужно уточнить в каком месте при повторе, спортсмены допускают ошибки. Это предоставляет возможность тренеру понять, какие подводные упражнения необходимо подобрать спортсменам для того, чтобы при разучивании сложного технического приёма, ошибки были устранены.

Также к методам обучения двигательным действиям относится и расчлененно-конструктивный метод. Его применение связано с тем, когда при освоении технического приёма выявляются какие-либо ошибки. Такой метод предполагает разделение целостного двигательного действия на отдельные элементы, в дальнейшем их разучиванием по очерёдности, а затем с соединением всех частей в одно целое.

Чтобы у занимающихся было как можно меньше ошибок, педагог должен создать полноценное представление о техническом приеме, выделив основные опорные точки (ООТ) (по терминологии М. М. Богена, 1985). ООТ – это наиболее сложные моменты при освоении двигательного действия в целом виде без расчленения на отдельные части. Они и составляют программу действия для тренера.

Благодаря основным опорным точкам у педагога появляется возможность при помощи подводящих упражнений исправить ошибки, которые допускают спортсмены. Подводящие упражнения помогают баскетболисту создать или уточнить представление о разучиваемом техническом приеме, прочувствовать и понять характер движений в каждой фазе изучаемого сложного двигательного действия [14].

После того как новый технический прием баскетболистами будет усвоен приступают к его прочному закреплению и совершенствованию. На этом этапе целесообразно выполнять его в новых условиях и ситуациях, обогащая элементами новизны в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов.

В баскетболе большинство игровых ситуаций связано с командными действиями, то есть носят коллективный характер. В постоянно меняющихся игровых ситуациях действия баскетболистов приобретают крайне изменчивый и непредсказуемый характер, что требует от участников игры большой концентрации внимания и совместных усилий для того чтобы творчески, активно и в сжатые сроки разрешить те задачи которые стоят перед ними. Для этого обязательным условием является

наличие разработанного плана ведения командной игры, как в защите, так и в нападении. Характер запланированного командного действия в основном зависит от условий спортивной встречи, подготовленности команды и ее отдельных игроков, тактики игры команды соперника и её лидеров. Поэтому большое внимание при проведении учебно-тренировочных занятий уделяют взаимодействиям и взаимопониманию спортсменов на площадке [20].

Игровая подготовка позволяет баскетболистам совершенствовать технико-тактические умения и навыки, даёт возможность проверить функциональные возможности организма спортсмена, увидеть насколько готова команда и отдельно каждый игрок к спортивной борьбе.

Главным средством игровой подготовки является специально организованная и управляемая двусторонняя учебная игра, направленная на решение определенных задач, например:

- закрепить ранее разученные технические приёмы игры и тактические взаимодействия;
- совершенствовать взаимодействия игроков придерживаясь жесткой тактической схемы, доведенной до автоматизма;
- создать экстремальную ситуацию, жесткие противодействия со стороны противоположной команды определенному игроку или команде в целом;
- совершенствовать психологическую подготовку;
- содействовать творческому подходу при решении тактических задач, для образования новых, порой неожиданных игровых ситуаций и т.д. [41].

В своей книге «Баскетбол» педагог Н. В. Семашко указывает на то, что игровая подготовка является одной из наиболее важных сторон подготовки спортсмена, она «оказывает помощь в совершенствовании умения ориентироваться на площадке, переходить от нападения к защите и наоборот, в соответствии с возникающими ситуациями правильно

выбирать место для взаимодействия с партнёрами, находить пути осуществления намеченного плана, брать на себя инициативу в плане организации атаки, или обороны, а также уметь подчиняться в игре, распознавать сильные и слабые стороны противника и использовать их для победы» [37].

Для воспитания личности спортсмена, достаточно большое значение имеет подготовка теоретического характера. Посредством применения которой можно понять сущность учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, лучше усвоить материал практического характера, а также достаточно быстро и качественно изучить правила ведения спортивной борьбы, приобрести знания, которые дадут возможность более углублённо понять и усвоить практику инструкторов и судей. Теоретический материал помогает узнать историю возникновения и развития баскетбола в мире и в России, получить информацию о результатах выступления команд на различных соревнованиях, провести анализ игры своей команды, выявив сильные и слабые стороны спортивной подготовки. Подготовка теоретического характера достаточно тесным образом связана с физической, технической, тактической, морально-волевой и другими видами спортивной подготовки. Например, при освоении технического приема теоретические сведения позволяют сократить время, которое тренер тратит, добиваясь стабильности и надежности при выполнении двигательного действия [1].

В настоящее время баскетбол является такой игрой, которая требует от спортсменов силовых способностей, выносливости, высокой скорости, прыгучести, хорошей координации движений, точности снайпера и других видов подготовленности. Но одной из главных задач при обучении юных баскетболистов является повышение уровня психологической подготовки.

В спорте имеется множество примеров, когда вопреки всем прогнозам, основанным на оценке физической, технической, тактической, игровой подготовленности спортсменов слабая команда выигрывает у

сильной. Это, как правило, объясняют психологическими факторами, например, желанием победить сильного соперника, высоким эмоциональным подъемом игроков команды.

В круглогодичном цикле психолого-педагогические воздействия включаются во все этапы и периоды спортивной подготовки баскетболистов. К средствам психологической подготовки, которые целенаправленно применяются для развития определенных психических качеств и функций относятся вербальные и невербальные воздействия тренера на моральную, нравственную, волевую сферы спортсмена. Довольно часто для этого используют физические упражнения выполняемые баскетболистами в различных условиях. Например, для развития волевых качеств, таких как настойчивость, упорство, терпение, смелость, решительность, выдержка, педагогом применяется наиболее естественный путь, который лежит через преодоление трудностей возникающих при достижении поставленной цели. К трудностям такого рода относят тренировочные нагрузки, погодные условия, техническую сложность разучиваемых упражнений, реакцию зрителей, незнакомое место при проведении соревнований и т. п. [45].

Баскетболист, приобретая знания, умения и практические навыки спортивной игры баскетбол, должен стать быстрым, выносливым, сильным, ловким, гибким, как того требует спортивная игра; постоянно совершенствовать и обогащать арсенал технических приёмов и тактических действий; уметь оперативно ориентироваться в сложной игровой обстановке; воспитать в себе решительность, честность, искренность, надежность, то есть целенаправленно формировать в себе личность способную преодолевать трудные задачи во время учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, стремясь достичь высоких спортивных результатов [21].

1.2. Методологический подход к исследованию скоростно-силовой подготовки баскетболистов

Скоростно-силовые способности занимают особое место в развитии двигательных возможностей баскетболиста. Высокий уровень развития таких способностей играет большую роль при достижении результатов высокого плана. Данные научно-методической литературы и спортивной практики доказывают, что развитие скоростно-силовых способностей это главное звено в жизни баскетболиста, которые развивают абсолютно все необходимые навыки: ловкость, быстроту, силу, координацию движений.

Как уже было обозначено выше, что в практической деятельности физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две подгруппы:

- методы обучения двигательным действиям;
- методы воспитания физических качеств.

Методы обучения двигательным действиям. К ним относятся: целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения); расчленено – конструктивный; сопряженного воздействия.

Метод целостно-конструктивного упражнения применяется на любом этапе обучения, сущность его заключается в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части.

Расчленено – конструктивный метод применяется на начальных этапах обучения, и как мы отметили ранее, предусматривает расчленение целостного двигательного действия (преимущественно со сложной структурой) на отдельные элементы с поочередным их разучиванием, и в итоге с последующим соединением в единое целое.

Метод сопряженного воздействия применяется уже в процессе совершенствования разученных двигательных действий для того, чтобы

улучшить их качественную основу. Сущность его заключается в том, что техника двигательного действия совершенствуется в тех условиях, которые требуют увеличения физических усилий.

Методы стандартного упражнения в основном ориентированы на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Стандартное упражнение может быть непрерывным и прерывистым (интервальным).

Метод стандартно-непрерывного упражнения представляет собой непрерывную работу мышцами, не меняя интенсивности (как правило, умеренной).

Метод стандартно-интервального упражнения – это, как правило, упражнение повторное, то есть, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть интервалы отдыха различного плана.

Методы переменного упражнения характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой.

Метод переменного-непрерывного упражнения характеризуется мышечной деятельностью, которая выполняется в режиме с изменяющейся интенсивностью. То есть его можно охарактеризовать наличием различных интервалов отдыха между определёнными нагрузками.

Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, которые оказывают воздействие на различные группы мышц и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станцией» [36].

Физические упражнения являются основным средством воспитания скоростно-силовой подготовки. Выполняя определённые упражнения, баскетболист может развить мышцы верхнего плечевого пояса, точность в

попадании со штрафной линии, прыжок, мышцы кистей и многое другое. Физические (двигательные) качества связаны с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы (силой-слабостью; подвижностью-инертностью и т.д.), выступающие в структуре качеств в виде задатков природного типа. Каждое качество обуславливает различного характера возможности, особенности. Их можно разделить на простые и сложные. Но сложные качества, такие, например, как ловкость, меткость, прыгучесть, не являются суммой простых качеств. Сложное качество – это интегрированная качественная особенность действия двигательного плана.

Баскетбол современного времени является атлетической игрой и те требования, которые предъявляются к баскетболистам, самые высокие. Для того, чтобы достичь высокого технико-тактического мастерства, спортсмену, в первую очередь, необходим высокий уровень развития физических качеств. На сегодняшний день баскетболист является спортсменом подвижным, отлично координированным, достаточно быстро мыслящим на площадке.

Обозначим характеристику скоростно-силовой подготовки. Выделяют четыре специфических вида проявления силы:

- абсолютная сила, как максимальное мышечное усилие, которое можно развивать в статическом и динамическом режиме;
- взрывная сила – это способность мышц достигать максимума проявления силы по ходу движения в возможно меньшее время;
- быстрая сила, во многом обуславливает возможности скоростного плана;
- силовая выносливость, выступает, как способность совершать мышечные напряжения длительного характера, не снижая их рабочую эффективность.

Условно все упражнения, которые применяются для развития скоростно-силовых качеств в баскетболе можно разбить на три группы:

1. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, которые связаны с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т.д.

2. Упражнения, выполнение которых связано с дополнительным отягощением (пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд). К упражнениям такого плана относятся различного рода бег, всевозможные прыжковые упражнения, метания и специальные упражнения, близкие по форме к соревновательным движениям.

3. Упражнения, которые связаны с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору и т.д.).

Система упражнений скоростно-силовой подготовки ориентирована на решение основной задачи – это развитие быстроты движений и силы определённой группы мышц. Решение задачи такого характера осуществляется по трём направлениям: скоростному, скоростно-силовому и силовому.

Скоростное направление предусматривает использование упражнений первой группы, с преодолением собственного веса, упражнений, выполняемых в облегчённых условиях. К данному направлению можно отнести методы, которые ориентированы на развитие быстроты двигательной реакции (простой и сложной): метод реагирования на внезапно появляющийся зрительный или слуховой сигнал; расчлененный метод выполнения различных технических приёмов по частям и в облегчённых условиях.

Целью направления скоростно-силового характера является развитие скорости движения одновременно с развитием силы определённой группы мышц и предполагает использование упражнений второй и третьей

группы, где применяются отягощения и сопротивление внешних условий среды.

В процессе многолетней скоростно-силовой подготовки баскетболиста можно выделить несколько этапов.

1. Этап начальной тренировки. Здесь основной целью является содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья спортсменов, развитие физических качеств, устранение недостатков физического развития. На данном этапе подготовки, развитие скоростно-силовых качеств носит комплексный характер, то есть кроме специально-подготовительных упражнений в процессе тренировки значительное место отводится подвижным и спортивным играм, эстафетам, формирующим подъем эмоций и большую заинтересованность занимающихся.

Основные методы: метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения без отягощения и с небольшим отягощением, применение игрового метода с широким использованием упражнений из различных видов спорта и подвижных игр.

2. Этап специализации. На данном этапе основной целью является повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, выполняется в большей степени специализированная работа над совершенствованием физических качеств. Разносторонняя подготовка на данном этапе при небольшом объеме беговых средств является более благоприятной для последующего спортивного совершенствования, нежели специализированная. Основными задачами является: развитие мускулатуры в целом (укрепление мышечного корсета), укрепление здоровья, создание двигательного потенциала, которое предполагает освоение разнообразных двигательных навыков, в том числе и скоростно-силовых. Скоростно-силовая подготовка на данном этапе, ориентированная на развитие быстроты движений и силы мышц, включает такие направления, как: скоростное – увеличение скорости бега: бег со

старта, ускорения, бег под гору, по ветру; скоростно-силовое – сочетание упражнений без отягощений или с небольшими отягощениями в виде пояса, жилета, бег и прыжки против ветра, в гору, по опилкам, песку и т.д.; силовое – упражнения с сопротивлением парами и группой, акробатика, гимнастические упражнения на снарядах, силовые упражнения со штангой.

Основные методы: метод динамических усилий, метод повторного выполнения статического и динамического силовых упражнений, широкое применение игрового метода.

3. Этап спортивного совершенствования.

Целью данного этапа является увеличение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, специализированная работа по совершенствованию основных физических качеств. Важной задачей является то, что развитие скоростно-силовых качеств необходимо выполнять путём применения скоростно-силовых упражнений, где силовые способности достигают максимума за счёт увеличения скорости сокращения мышц: бег на короткие дистанции, всевозможные «короткие» прыжки, «длинные» прыжки на отрезках 30-60 м, метание (ядер, камней, набивных мячей) относительно небольшого веса – 2-4 кг). На данном этапе подготовки необходимо использовать физические упражнения, которые оказывают какое-либо воздействие на группы мышц, испытывающие основную нагрузку в беге.

Основные методы: метод повторного упражнения, круговой метод, использование методов в комплексе, рекомендованных на предыдущих этапах подготовки [28].

4. Этап реализации спортивного потенциала. Целью данного этапа является значительное увеличение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, в том числе и скоростно-силовых.

Основной задачей является использование по максимуму тренировочных средств, которые способны вызвать бурное протекание

процессов адаптации. В значительной мере увеличивается число занятий в недельных микроциклах [6].

Скоростно-силовая подготовка достаточно строго дифференцирована. Средства, методы, режим работы мышц, величина сопротивлений, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений, длительность и характер отдыха предоставляют возможность решить в методическом плане важную проблему специальной подготовки, предопределяющей увеличение спортивных результатов.

Основные методы: метод повторного выполнения силового упражнения с отягощениями малого и среднего веса, метод повторного выполнения статического и динамического силовых упражнений, комбинированный и круговой методы.

Выполнение значительного объёма скоростно-силовых упражнений на данном этапе препятствует стабилизации уровня быстроты; возникновению так называемого «скоростного барьера». Ведущая роль в процессе увеличения скорости бега должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений.

5. Заключительный этап соревновательной карьеры.

На данном последнем этапе основной целью является индивидуальный подход к нагрузкам во время выполнения тренировок и во время соревнований, потому как большой тренировочный опыт спортсмена помогает всесторонне изучить присущие только ему способности, найти резервы в вариантах планирования тренировочной нагрузки, выявлении наиболее эффективных средств и методов скоростно-силовой подготовки.

1.3. Методы и средства изучения подготовки баскетболистов, в условиях общеобразовательной организации

Современное образование немыслимо без инновационных процессов. В общем смысле «инновация» (от латинского «innovation») – нововведение, изменение, обновление связывается с деятельностью по созданию, освоению, использованию и распространению нового.

Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт - общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом каждого человека в отдельности.

В основу современной системы освоения ценностей физической культуры закладываются инновационные подходы и новые педагогические технологии, которые сформировались в последнее время.

Однако традиционно процесс физического воспитания в учебном заведении сводится к физическому развитию и подготовке, формированию физических качеств, двигательных умений и навыков, т.е. акцентируется биологический, двигательный аспект. Необходимо ставить более широкие цели - воспитание посредством освоения всего ценностного потенциала физической культуры.

Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи. Для него характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания [15].

В системе народного образования баскетбол включен в программы физического дошкольников, общего среднего, среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования.

Техника игры в баскетбол многообразна. Современный баскетбол находится в стадии бурного творческого подъема, направленного на активизацию действий, как в нападении, так и в защите.

Деятельность баскетболиста в игре - не просто сумма отдельных приемов защиты и нападения, а совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему. Правильное взаимодействие игроковкоманды - основа коллективной деятельности, которая должна быть направлена на достижение общих интересовкоманды, и опираться на инициативу и творческую активность каждого игрока.

Каждый игрок должен не только уметь нападать, но и активно защищать свое кольцо. Чтобы перехватить мяч у соперника или не дать ему возможности свободно произвести бросок, необходимо своевременно и правильнореагировать на все его действия, учитывая расположение игроков команды противника, партнеров и местонахожденимяча. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развитияфизических качеств, состоянии здоровья и интеллекта от игроков [3].

В последние годы многие виды спортивно-игровой деятельности на уровне высших достижений приняли практическизаконченный вид профессионального спорта. В баскетболе он в основном базируется на реализации в напряженной и зрелищно привлекательной обстановке высокоэффективной спортивной деятельности. Одновременно у исполнителей (игроков) направленноформируются установки на выполнение не только эффективных, но и эффектных игровых действий. При этом, как и в спорте высших достижений, конечный результат в виде спортивного успеха является главным критерием эффективной деятельности.

Инновационное совершенствование системы профессионального баскетбола, позволит повысить его уровень, как в отношении содержания игры, так и в отношении спортивных результатов на международной арене.

На современном этапе развития баскетбола высших достижений, фактически являющегося профессиональной деятельностью, управленческие решения по его совершенствованию должны иметь инновационный характер и быть направлены:

- на принципиальные изменения организационной структуры этого вида спорта в рамках деятельности страны;
- на поиск принципиально новых методических подходов к процессу спортивной подготовки;
- на выявление неизвестных в настоящее время резервов человеческого организма и человеческой психики для повышения эффективности игровой деятельности [25].

Все это предопределяет необходимость совершенствования технологии подготовки в русле профессионального баскетбола, как отдельных спортсменов, так и команд, в том числе национальных.

Такие технологии должны быть инновационными по своей сути и охватывать все сферы профессиональной игровой деятельности:

- функционирование института профессиональных клубных команд;
- функционирование института национальных команд;
- управление процессом подготовки профессиональных спортсменов;
- управление процессом подготовки клубных команд к международным соревнованиям;
- управление процессом подготовки национальных команд к важнейшим международным соревнованиям, включая турниры Олимпийских игр.

Инновационные педагогические технологии принято рассматривать как научное описание тех способов деятельности в области профессионального спорта, которые создают объективные предпосылки повышения его уровня в нашей стране, обеспечивающего приоритетные позиции в мире. Помимо педагогических технологий необходимо рассматривать так называемые технологии функционирования системы определенного вида профессионального спорта. Технология функционирования – это совокупность методов и процессов в виде организационной и методологической платформы системы спортивной подготовки в профессиональном баскетболе.

То есть, можно говорить о том, что необходимо изучать и проводить экспериментальное исследование новейших технологий подготовки спортивных команд, чему в основном и посвящена данная работа.

На принципы и методы подготовки профессиональных баскетбольных команд также распространяются инновационные подходы.

Исходя из положения, что высшее спортивное мастерство – это качественно отличная категория, необходимо учитывать помимо традиционных принципов и специфические:

- принцип достаточности тренировочных нагрузок (во-первых, это позволяет прогнозировать спортивное долголетие и управлять им; во-вторых, сэкономленное время тренировочной деятельности может быть использовано с наиболее оптимальным эффектом);

- принцип разноуровневой индивидуализации (индивидуализация на групповом уровне с принципом формирования объектов тренировочных воздействий: «слабое звено» – «сильное звено», индивидуализация тренировочных акцентов с компенсаторным воздействием);

- принцип ударности нагрузок;

- принцип узконаправленной специализации тренировочных нагрузок;

– принцип вариативности тренировочных воздействий (предыдущий и данный принципы позволяют избежать эффекта «сверхстабилизации», что весьма актуально для высшего спортивного мастерства);

– принцип соответствия тренировочных нагрузок характеру соревновательной деятельности;

– принцип многоканальной реализации точностных двигательных задач (контрастная вариативность для расшатывания жесткого стереотипа точностных двигательных структур и многоканальное программирование двигательных задач);

– принцип опережения.

Современный баскетбол в своем развитии основывается: на всемерном повышении исполнительского мастерства: на высочайшем уровне атлетизма игроков; на гибких, вариативных тактических построениях. При этом наблюдается постоянная тенденция к повышению скорости игры с приоритетом быстрого прорыва и раннего нападения, при определенном упрощении тактических схем игры и уменьшении времени их реализации.

Поэтому инновационные подходы к подготовке национальных команд предусматривают:

– совершенствование индивидуального мастерства молодых спортсменов в расширенном диапазоне игровых действий;

– увеличение вариативности тактических командных действий;

– повышение базового уровня атлетической подготовки с акцентом на развитии скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;

– динамичное накопление потенциала соревновательной деятельности;

– совершенствование взаимодействия тренеров клубных и сборных команд, а также всего института сборных команд в плане методического единства и преемственности в идеологии и стратегии подготовки;

– дифференцированное материальное обеспечение кандидатов в сборную команду с поэтапным стимулированием;

– оптимизацию деятельности всего института сборных команд.

В целом обозначу, что считаю необходимым поиск внутренних резервов в функционировании команды не только за счет изменений количественных параметров подготовки и её частных сторон, но, главное, за счет качественного изменения самой системы. Необходимо поэтапное омоложение состава команд с достаточной по объёму многоэтапной централизованной подготовкой к основным соревнованиям. Одним из вариантов такого подхода можно считать принцип опережающей подготовки, т.е. система функционирования команды должна быть ориентирована на опережающий скачок, позволяющий подняться до уровня основных соперников и, таким образом, успешно конкурировать с ними [40].

Выводы по 1 главе

Поскольку баскетбол — это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игроков предельной мобилизации функциональных возможностей, скоростно-силовых способностей, физическая подготовка баскетболиста должна быть направлена на решение следующих задач:

1) повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма (функциональная подготовка);

2) воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучести, скоростных способностей, мощности метательных движений, игровой ловкости и выносливости).

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных скоростно-силовых способностей баскетболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности. Скоростно-силовые способности проявляются в разновидностях выпрыгиваний, бросков как основных игровых действий, бросков в условиях активного сопротивления защитников, способности произвести быстрые передачи на значительное расстояние.

Комплекс упражнений для совершенствования данных способностей должен включать упражнения с различными видами отягощений, начиная с обычного баскетбольного мяча, заканчивая набивным; разновидности перепрыгиваний и отталкиваний от поверхности баскетбольной площадки, «дальних» передач и передач на время.

Глава 2. Опытнo-экспериментальное исследование

2.1. Организация и методы исследования

Анализ научной и методической литературы позволил выявить современное состояние вопроса об актуальных тенденциях в баскетболе, определить инновационные направления в технологиях баскетбольной тренировки, выделить наиболее перспективные учебно-тренировочные приёмы для приоритетного развития скоростно-силовых и координационных качеств баскетболистов, а также разработать программу тренировочного процесса в баскетболе.

То есть, проанализирован научный материал по оптимизации тренировочного процесса баскетболистов юношеского возраста 12-13 лет, изучены научные труды по закономерностям тренировочного процесса в баскетболе, как одном из популярных видов спорта среди подрастающего поколения. Рассмотрены средства, которые ориентированы на повышение скоростно – силовых способностей баскетболистов.

Выявлены факторы, определяющие характеристики скоростно-силовых и физических способностей баскетболистов. Научное обоснование условий в тренировочном процессе обеспечит возможность эффективно готовить баскетболистов высокого класса в ходе многолетних тренировок.

Педагогический эксперимент включал в себя реализацию разработанного чередования технико-тактической и специальной физической подготовленности скоростно-силовой направленности в виде интервальной тренировки и применения комплекса упражнений искомой направленности (экспериментальная группа - ЭГ). Количество человек 15 юношей, МБОУ «Ларинская СОШ» Уйского муниципального района Челябинской области.

Использовались упражнения с отягощениями (малые веса), прыжковые упражнения (с утяжелителями, на скакалке, через скамейку и др.), подвижные игры («пятнашки», «День и ночь», «вытолкни из круга», «вызов номеров» сведением мяча). Упражнения с гантелями, передачи набивного мяча на скорость, имитация бросков с набивным мячом, разновидности упражнений для мышц брюшного пресса, отжиманий на время и других. По технико-тактическому разделу – бросковая подготовка, разновидности передач в движении: в парах, тройках; игровые действия на одно кольцо; упражнения на выносливость (приложение).

Контрольная группа (КГ) традиционно использовала арсенал упражнений скоростно – силовой направленности, без применения интервальной тренировки и расширения арсенала упражнений для становления данного физического качества. Количество занимающихся в группе составило 15 человек.

Количество занятий в неделю опытных групп составило 3 раза, в условиях школьной спортивной секции, продолжительность 1,5 часа.

Педагогическое тестирование включало следующие испытания:

1. Бег 20 м (с). Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Тест оценивает скоростные способности.

2. Быстрота прыжков (кол-во раз за 20 с). Испытуемый выполняет выпрыгивание из приседа, прогибаясь, в течении 20 сек. (количество прыжков).

3. Точность бросков в прыжке (%). Оценивается процент попадания. Испытуемый выполняет 40 бросков в прыжке (бросок в движении).

4. Оценка количества попаданий за матч, по протоколам игр определяется среднее значение попаданий за игру (результативные передачи, подборы под щитом, потери мяча), данный показатель объективно характеризует результативность игрока, его стабильность или

её отсутствие в попадании. Вовремя игры проявляется комплекс физических качеств и способностей баскетболистов и в том числе скоростно – силовых во время бросков (высота и сила выпрыгиваний), при активном сопротивлении защитников.

5. Высота прыгучести (см). Тестирование проводится так: на полу обозначается квадрат 40X40 см, в середине его к полу шурупами крепится планка длиной 8 – 10 см и толщиной 1,5 – 2 см, на неё сверху накладывается другая планка длиной 4 – 6 см. Эти две планки скрепляются между собой шурупами.

Между планками пропускается сантиметровая лента, плотность зажима регулируется шурупами скрепляют эти две планки. Верхний конец сантиметровой ленты прикрепляется к поясу испытуемого. В исходном положении стоя в основной стойке в квадрате 40x40 см фиксируется на сантиметровой ленте между двумя планками устройства. Испытуемый получает задание выполнить максимальный подскок вверх с обязательным приземлением в обозначенном квадрате. Лента при исполнении прыжка, естественно, протягивается, и разница между начальной цифрой на ленте и цифрой на ленте после прыжка и будет высотой выпрыгивания. Каждому испытуемому даётся по две попытки. Лучшая попытка, заносится в таблицу.

Анализ результатов проводился с целью выявления диапазона показателей физических качеств и способностей юношей на данном этапе исследования.

Организация исследования. В исследовании приняли участие мальчики 12-13 лет (30 человек), занимающиеся в секции баскетбол, из них 15 человек экспериментальная группа (ЭГ) и 15 человек контрольная группа (КГ). Занятия баскетболом в опытных группах проводились 3 раза в неделю в течение 6 месяцев. Подростки экспериментальной группы занимались по разработанной мною методике, которая направлена на повышение скоростно-силовых способностей. В контрольной группе

тренировочный процесс осуществлялся по стандартной схеме занятий баскетболом в школьной секции. В тренировочный процесс баскетболистов ЭГ был включен интервальный метод, который был использован в подготовительной и основной части занятия и включал:

2 мин – темп высокий, разновидности ведения и бросков мяча, передач, ускорений.

3 мин – темп средний, выпрыгивания, прыжки через гимнастическую скамейку, передачи набивного мяча.

2 мин – броски в парах с различных точек, темп средний.

3 мин – челночный бег с отягощением (манжеты); упражнения на укрепления мышц живота, спины, ног.

Этапы исследования:

На первом этапе выявлялась общая характеристика основных понятий предмета исследования, определялись проблема и гипотеза, объект и предмет исследования, подбирались поставленным задачам методы исследования. На этом этапе я использовала метод теоретического анализа и синтеза, изучения научно-методической литературы о баскетболе, особенностям подготовки баскетболистов на этапе совершенствования. Разработаны средства повышения скоростно-силовых способностей и методы их оценки.

На втором этапе исследования осуществлялось подтверждение выдвинутой гипотезы, проведены тренировочные занятия в Ларинской средней общеобразовательной школе. На этом этапе проводилось педагогический эксперимент, реализованы условия развития скоростно-силовых способностей баскетболистов, проведено тестирование в начале исследования. Проведен анализ результативности игровой и соревновательной деятельности. Ниже представлены виды, входящие в нее: подбор мяча на своем щите и чужом щите, результативные передачи, перехват и потеря мяча, количество атак, количество бросков мяча по корзине, количество быстрых прорывов, количество результативных

передач, количество потерь мяча, количество перехватов, количество раз применения прессинга.

На третьем этапе проводилась систематизация полученных данных, их обработка, написание и оформление работы.

В целом здесь мы можем говорить о том, что педагогический эксперимент был поставлен с целью обоснования целесообразности применения разработанного на основе инновационных педагогических технологий комплекса упражнений для баскетболистов с целью приоритетного развития скоростно-силовых качеств и включал в себя интенсификацию баскетболу спортсменов экспериментальной группы. Учащиеся второй группы занимались в традиционных условиях, их показатели служил и контролем.

2.2. Результаты проведенного исследования и их обсуждение

Анализ результатов двигательных тестов позволил оценить физическую и техническую подготовленность баскетболистов. За время проведения эксперимента произошли положительные изменения исследуемых показателей. Результаты представлены в таблице 1.

Проведённый анализ результатов контрольных испытаний показывает о том, что за период эксперимента произошли положительные изменения в большей части исследуемых показателей.

Показатели физической подготовленности в исследуемых группах изменились таким образом: в беге на 20 м в контрольной группе результаты улучшились на 2,5%, а в экспериментальной – на 9,5%; в упражнении «высота прыгучести» – 5% и 10,9%; в быстроте прыжков – 9,2% и 23,3% соответственно при 95%-ном уровне значимости во всех случаях.

Анализ результатов уровня технической подготовленности выявил, что эффективность бросков в прыжке возросла на 7,8%. У баскетболистов экспериментальной группы.

Показатели физической и технической подготовленности баскетболистов

№ п/п	Контрольные тесты	Контрольная группа						Экспериментальная группа					
		начальный этап	конечный этап	разница		t- критерий	P	начальный этап	конечный этап	разница		t- критерий	P
				Ед	%					Ед	%		
1	Бег 20 м (с)	4,0 ± 0,04	3,9 ± 0,04	0,11	2,5	1,77	>0,05	4,0 ± 0,04	3,6 ± 0,03	0,38	9,5	7,6	<0,05
2	Быстрота прыжков (кол- во раз за 20 с)	26,0 ± 0,9	28,4 ± 0,72	2,4	9,2	2,08	<0,05	26,6 ± 0,7	32,8 ± 0,6	6,2	23,3	6,58	<0,05
3	Точность бросков в прыжке (%)	38,3 ± 0,95	41,3 ± 0,86	3	7,8	2,34	<0,05	37,9 ± 1,8	54,6 ± 1,8	16,7	44,1	6,56	<0,05
4	Высота прыгучести (см)	46,9 ± 2,2	49,3 ± 3,5	2,4	5	0,58	>0,05	47,5 ± 1,8	53,0 ± 1,9	5,5	10,9	2,10	<0,05

На рис.1. представлены результаты в упражнении «Точность бросков в прыжке (%)»

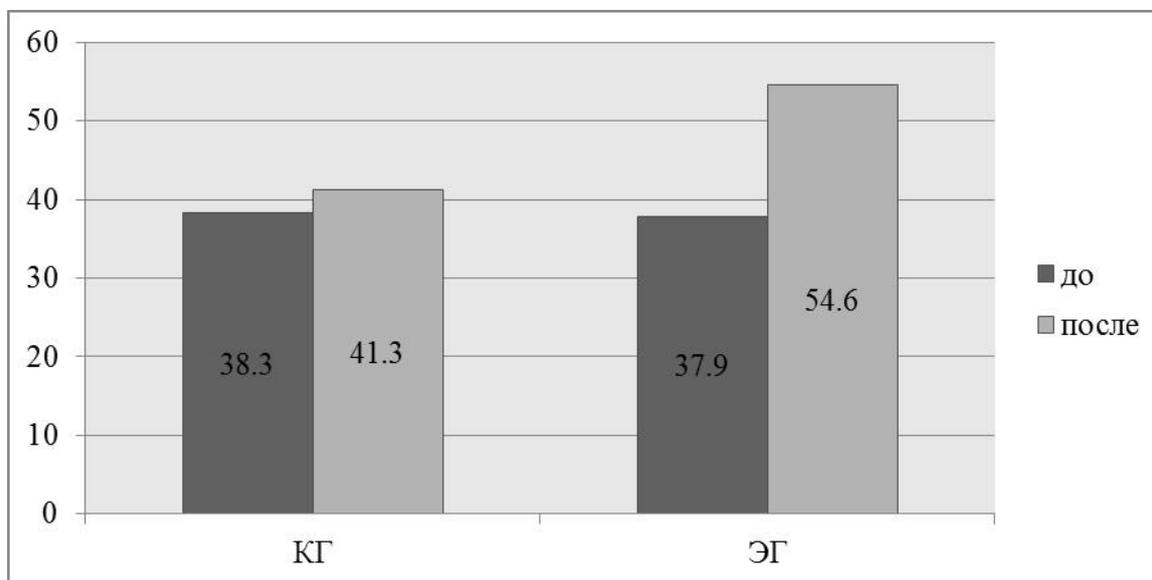


Рисунок 1. Динамика результатов в тесте «Точность бросков в прыжке (%)»

У испытуемых КГ начальный результат составлял 38,3%, а в конце исследования 41,4%, в целом прирост составил 3% (7,8%). В ЭГ начальный результат в данном испытании составлял 37,9%, в конце исследования – 54,6%.

Анализ рис.1. показал, что у испытуемых ЭГ прирост результата составил 16,7% (44,1%), по данным математической статистики прирост носит достоверный характер ($p < 0,05$). Межгрупповая достоверность выявлена в конце исследования ($p < 0,05$).

Вывод: результаты групп КГ и ЭГ в упражнении «Точность бросков в прыжке (%)» увеличились, но в экспериментальной группе динамика ярче выражена.

На рис.2 представлены результаты в упражнении «Быстрота прыжков (кол-во раз за 20 с)» баскетболистов 12-13 лет.

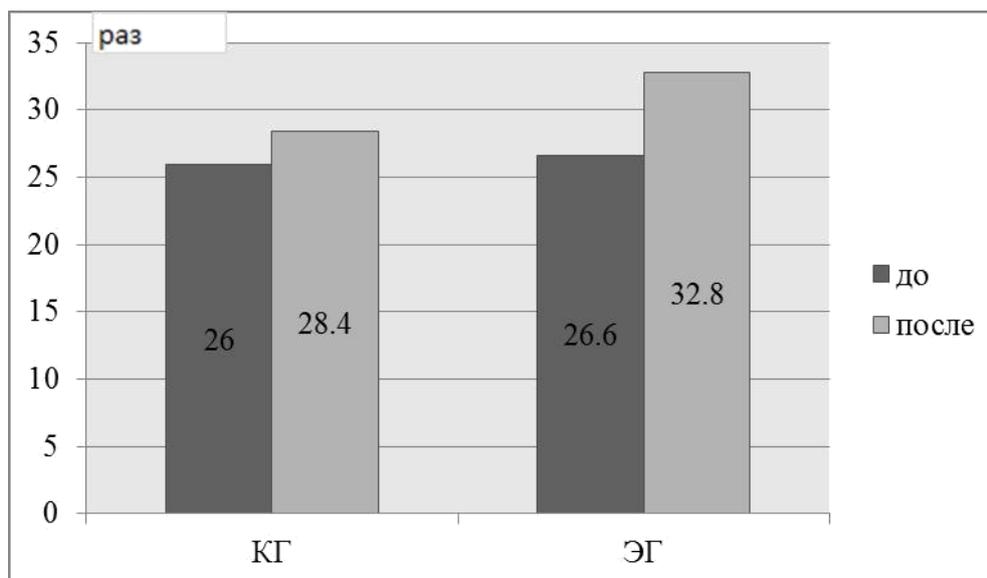


Рисунок 2. Динамика результатов в тесте «Быстрота прыжков (кол-во раз за 20 с)»

У испытуемых КГ начальный результат составлял 26 раз, а конечный 28,4 раза. В ЭГ начальный результат в данном испытании составлял 26,6, а конечный – 32,8 раз за 20с. Анализ рис.2. показал, что у испытуемых ЭГ прирост результата составил 23,3%, а у КГ – 9,2%. Межгрупповая достоверность выявлена в конце исследования ($p < 0,05$). Вывод: результаты групп КГ и ЭГ в упражнении «Быстрота прыжков (кол-во раз за 20 с)» за время проведения исследования улучшились.

На рис.3 представлены результаты в упражнении «Бег 20м (с)» баскетболистов 12-13 лет.

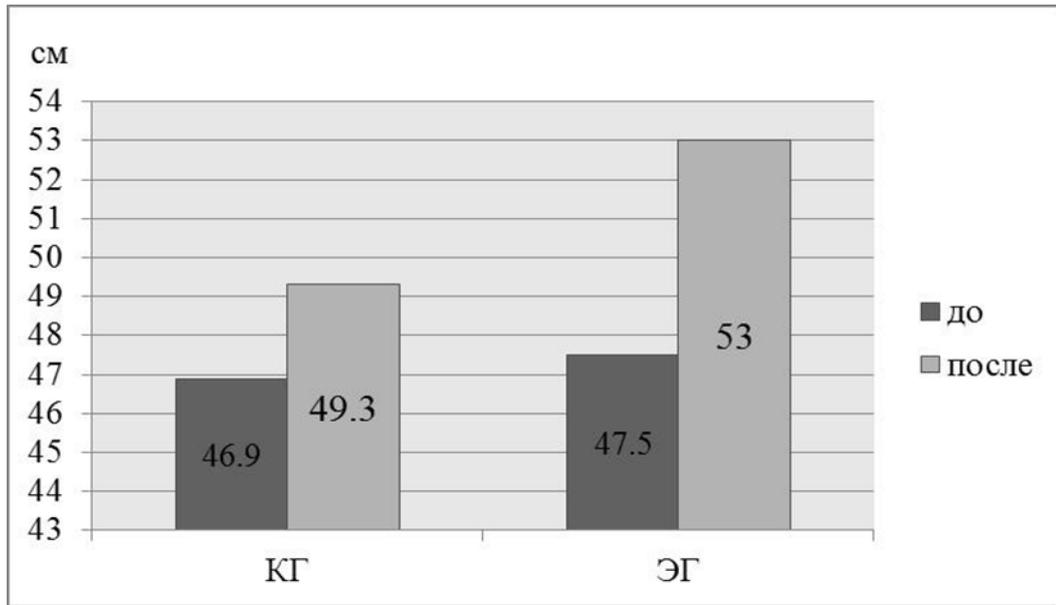


Рисунок 4. Динамика результатов в тесте «Высота прыгучести (см)»

У испытуемых КГ начальный результат составлял 46,9, а конечный 49,3 см.

В ЭГ начальный результат в данном испытании составлял 47,5, а конечный – 53 см. Анализ рис.4. показал, что у испытуемых ЭГ прирост результата составил 10,9%, а у КГ – 5%. Межгрупповая достоверность выявлена в конце исследования ($p < 0,05$). Вывод: результаты групп КГ и ЭГ в упражнении «Высота прыгучести(см)» за время проведения исследования улучшились.

Показатели физической подготовленности (табл. 1) в исследуемых группах улучшились. Анализ результатов уровня технической подготовленности выявил(табл.1) высокий прогресс испытуемых. Эффективность разработанных условий проверялась в контрольных играх между группами.

На рис.5 представлены результаты соревновательной деятельности баскетболистов 12-13 лет.

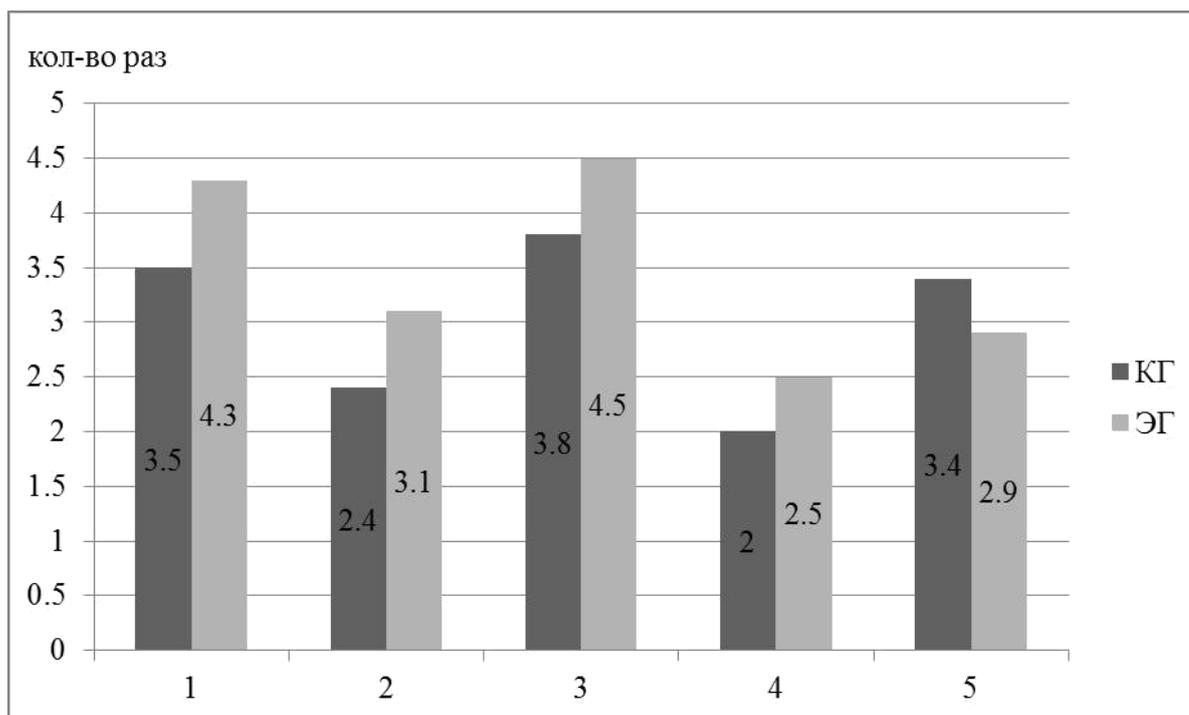


Рисунок 5. Динамика реализации технических приемов

Примечание:

- 1–подбор мяча на своем щите;
- 2–подбор мяча на чужом щите;
- 3– результативные передачи;
- 4–перехват мяча; 5–потери мяча.

В ходе оценки результатов соревновательной деятельности (рис.5), было определено, что в контрольной группе возросло количество подборов мяча на своём щите на 6,1%, на щите противника – на 9%, перехватов мяча – на 25 %.

Эффективность двухочковых бросков в этой группе улучшилась на 7,1%, трехочковых бросков – на 14,9%, штрафных бросков – на 5,9 %, бросков в прыжке – на 22,1%.

В экспериментальной группе эти показатели достоверно улучшились в подборах мяча на своем щите на 22,8 % и щите противника на 34,7 %,

вперехватах мяча – на 38,8 %, потерь мяча стало меньше на 37,9 %, результативных передач выполнено на 18,4 % больше.

Эффективность разработанных условий проверялась в контрольных играх между группами. По итогам трёх встреч (рис.5) команда, представленная баскетболистами экспериментальной группы, одержала победы во всех трех играх, показав заметное превосходство над баскетболистами контрольной группы.

На рис.6 представлена динамика показателей соревновательной деятельности испытуемых контрольной и экспериментальной групп.

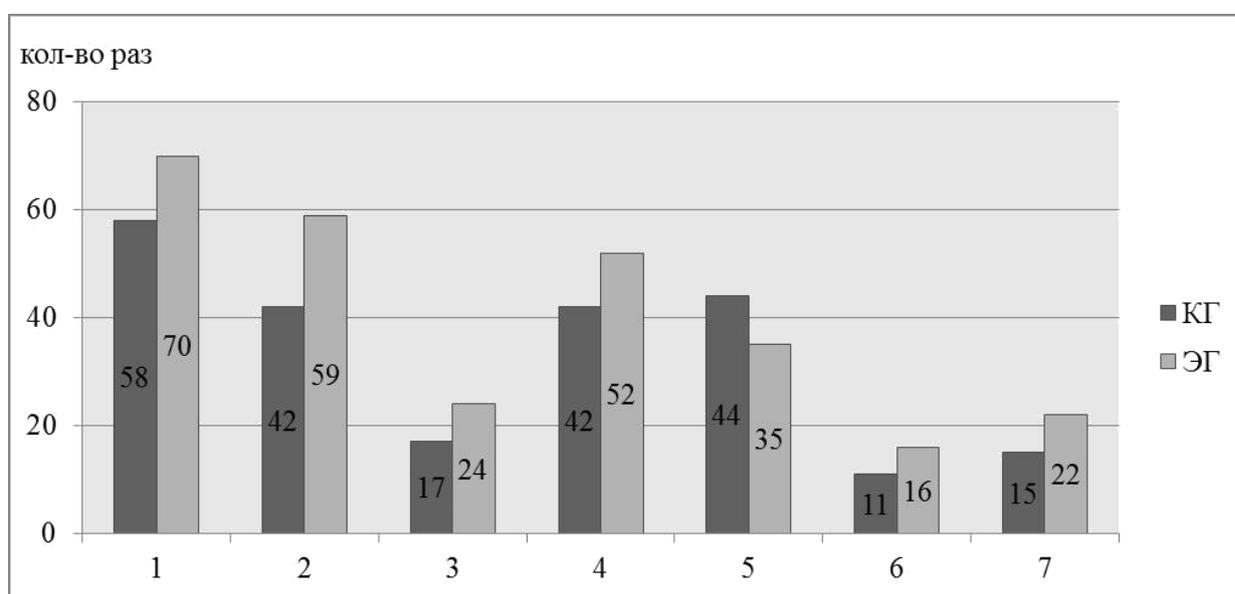


Рисунок 6 - Динамика показателей соревновательной деятельности

Примечание:

- 1) кол-во атак;
- 2) кол-во бросков мяча по корзине;
- 3) кол-во быстрых прорывов;
- 4) кол-во результативных передач;
- 5) кол-во потерь мяча;
- 6) кол-во перехватов;
- 7) кол-во раз применения прессинга.

Разница между контрольной и экспериментальной группами за три игры в количестве атак составила 20,7 %, в количестве бросков по кольцу – 40,4 %, в количестве быстрых прорывов – 41,1 %, в количестве результативных передач – 23,8 %, в количестве потерь мяча – 25,7 %, в количестве перехватов мяча – 45,4%, в количестве раз применения прессинга – 46,6 %.

Это свидетельствует о том, что разработанные интервальные тренировки и комплекс упражнений, направленные на интенсивное развитие скоростно-силовых способностей, является эффективными, так как позволяют улучшить результаты в показателях, непосредственно влияющих на эффективность игровой деятельности баскетболистов 12-13 лет.

Наибольший интерес у юношей вызвали игровые задания скоростно-силовой направленности, такие как, первым отбить мяч при его вбрасывании; количество передач набивного мяча на скорость; самый высокий прыжок вверх; прыжок с касанием щита.

Также нами разработаны практические рекомендации по развитию скоростно-силовых способностей баскетболистов юношеского возраста.

Практические рекомендации:

1. В рамках специальной физической подготовки, на этапе специализированной подготовки баскетболистов 12-13 лет целесообразно использовать метод «круговой тренировки», сопряженной подготовки, соревновательный метод.

2. С целью повышения эффективности развития скоростно-силовых способностей рекомендуется варьировать содержание средств с условиями проведения занятий по мере адаптационных перестроек в организме. В зависимости от задач и условий тренировки продолжительность отдельных этапов может быть изменена, а объём тренировочной нагрузки конкретизирован с учётом особенностей и степени подготовленности конкретных спортсменов.

3. Содержание «высокоударных» интервалов и интервалов низкой и средней интенсивности можно варьировать на каждом занятии, применяя более продолжительные интервалы скоростно–силовой направленности и короткие бросковые интервалы в высоком темпе (от 1 до 5 минут); изменяя время интервалов их повторение и интервалы отдыха. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей следует распределять на разновидности прыжков и выпрыгиваний, разновидности бросков на месте и в движении, разновидности подвижных игр скоростно-силовой направленности, разновидности передач, упражнений на повышение общей кондиции спортсменов.

Комплекс упражнений следует проводить в подготовительной и основной частях тренировочного занятия по 10 минут

Вывод по 2 главе

Анализ научной и методической литературы позволил выявить современное состояние вопроса об актуальных тенденциях в баскетболе, определить инновационные направления в технологиях баскетбольной тренировки, выделить наиболее перспективные учебно-тренировочные приёмы для приоритетного развития скоростно-силовых и координационных качеств баскетболистов, а также разработать программу тренировочного процесса в баскетболе.

В данной главе мы видим описание проведенного эксперимента, который включал в себя реализацию разработанного чередования технико-тактической и специальной физической подготовленности скоростно-силовой направленности в виде интервальной тренировки и применения комплекса упражнений искомой направленности.

Для эксперимента были сформированы две группы: контрольная группа (15 человек) и экспериментальная группа (15 человек).

В рамках данного эксперимента, была использована разработанная методика по повышению скоростно-силовых способностей юных баскетболистов в рамках внеурочной деятельности.

В результате здесь можно говорить о том, что после проведенной итоговой диагностики выявлено, что все полученные эмпирические значения находятся в зоне значимости, что свидетельствует о целесообразности применяемого комплекса упражнений на развитие скорости и силовых качеств юных баскетболистов.

Заключение

Исходя из проведённого исследования, сформируем основные выводы.

Как было отмечено во введении, что баскетбол в настоящее время является популярным видом спорта в области спортивных достижений и высокого мастерства спортсменов. Данную спортивную игру характеризует целым арсеналом движений: ходьбой, бегом, остановками, поворотами, прыжками, ловлей, бросками и ведением мяча, осуществляемыми в единоборстве с соперниками. Освоение юными баскетболистами двигательных действий посредством сопряженных с ними физических упражнений способствует массовой оздоровительной работе, поскольку являются эффективными средствами укрепления здоровья.

Помимо этого, баскетбол создает фундаментальную основу для развития и совершенствования различных физических качеств спортсменов.

В настоящее время существует достаточно разработанная теоретическая база по этой проблеме, однако выявлена недостаточная практическая разработанность вопросов воспитания быстроты у старших школьников.

В работе мы также обозначили практическую значимость исследования, которая определяется возможностью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса спортивной секции; разработке программно-методического обеспечения учебно-тренировочного процесса. Реализация комплекса специальных упражнений, направленных на воспитание скоростно-силовых качеств, позволяет достоверно усилить развивающий и оздоровительный эффект занятий.

Те средства физической подготовки, которые используются в современный период, являются недостаточно эффективными, что можно объяснить резко возросшим темпом игры, усложнением технико-тактических действий, увеличением силовой борьбы. Все это, несомненно, сказалось на тех требованиях, которые предъявляются к физической подготовленности баскетболистов.

На основании этого сделаны следующие выводы:

1. Скоростно-силовые способности проявляются при выполнении быстрых движений преодолевающего и уступающего характера (относятся к динамической работе мышц) или при быстром переключении от уступающей к преодолевающей работе. Скоростно-силовые способности баскетболистов проявляются в разновидностях выпрыгивании, бросков как основных игровых действий, бросков в условиях активного сопротивления защитников, способности произвести быстрые передачи на значительное расстояние.

2. На основании изученной литературы был разработан комплекс упражнений из чередования технико-тактических действий и специальной физической подготовки, который способствовал увеличению исследуемых показателей.

3. Проведённое исследование показало эффективность разработанных мероприятий по всем контрольным упражнениям. Представители экспериментальной группы показали по всем контрольным тестам результаты выше по сравнению с баскетболистами контрольной группы. Наибольший прирост был отмечен у представителей экспериментальной группы в броске в прыжке – 44,1%.

4. Следует отметить, что в экспериментальной группе выявлена достоверность всех полученных результатов, в контрольной группе достигнутые результаты имеют достоверные различия в двух контрольных тестах: бег 20 м и высота прыгучести.

Библиографический список

1. Андреев В.В. Теоретические, методологические и практические аспекты психологии преодоления в спорте / В.В. Андреев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 4 (122). – С. 209-212.
2. Артамонова А.А. Об изменении значения понятия «физическое воспитание» / А.А. Артамонова, Ф.И. Собянин, В.В. Соколов // Здоровое поколение – основа качественного образования: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Ульяновск: УлГУ, 2009. – С. 11-14.
3. Бейнисович В.В. Инновационный подход в технической подготовке баскетболистов / В.В. Бейнисович // В сборнике: Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. – Волгоград, 2009. – С. 23.
4. Башкин, С. Уроки по баскетболу / С. Башкин. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 184 с.
5. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2012. - 928 с. научной академии физической культуры, спорта и туризма. 2014. – С. 186-188.
6. Бондарь А.Н. Учись играть в баскетбол / А.Н. Бондарь. - Минск, 2006. – 110с.
7. Васильченко О.С. Особенности подбора упражнений в процессе скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов / О.С. Васильченко, В.З. Яцык, А.Н. Богдановский // Материалы научной и научно-методической конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта». – Волгоград, 2009. – С. 23.
8. Васильченко О.С. Особенности подбора упражнений в процессе скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов / О.С. Васильченко, В.З. Яцык, А.Н. Богдановский // Материалы научной и научно-

методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – № 1. – С. 248-249.

9. Вуден Д. Современный баскетбол / Д. Вуден. – М: Физкультура и спорт. 2006. – 256 с.

10. Волейбол. Спортивная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2013. - 941 с.

11. Волейбол. Теория и практика. Учебник. - М.: Спорт, 2016. - 456 с.

12. Галкин А.Р. Баскетбол как средство развития двигательных способностей у студентов / А.Р. Галкин, И.В. Чернышева, М.В. Шлемова, Е.В. Егорычева Е.В. // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-3. – С. 445-446.

13. Гомельский А.Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений. – М., 2012.

14. Гомельский, А. Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах / А.Я. Гомельский. - М.: Советская Россия, 2013. - 160 с.

15. Гомельский, А. Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2016. - 144 с.

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

17. Губа Д.В. Развитие скоростно-силовых способностей на секционных занятиях баскетболом / Д.В. Губа // Физическая культура в школе. – 2012. – № 5. – С. 58-59.

18. Дубчак В.А. Повышение эффективности игровой деятельности баскетболистов на этапе спортивного совершенствования / В.А. Дубчак, Н.А.Букреева, С.Н. Валеева // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы Всероссийской научно-практической конферен.

19. Джон, Р. Вуден Современный баскетбол / Джон Р. Вуден. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 256 с.ци. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2013. – С. 211-213.

20. Елевич С.Н. Управление спортивной формой баскетболистов высокой квалификации / С.Н. Елевич// Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С.43.

21. Еремин Е.В. О прыгучести баскетболистов вразличных видов прыжков / Е.В. Еремин // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 12. – С.38.

22. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика методика обучения: Учебник / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 520 с.

23. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб.для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк,Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия»,2009. – 520 с.

24. Запорожанов Ст. А., Платонов В. Н., Келлер В. С. и др. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов / Под ред.Ст. А. Запорожанова. - К: Здоровье, 2007. – 192 с.

24. Иванов С. С. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / С. С. Иванов. – М: Физкультура и спорт, 2010. – 256 с.

25. Ивойлов, А. В. Волейбол / А.В. Ивойлов, К.Б. Герман, Э.К. Ахмеров. - М.: Высшая школа, 2016. - 144 с

26. Канатов А.В, Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин. Исследование спортивной мотивации юных баскетболистов // Проблемы совершенствования Олимпийского движения, физической культуры и спорта в Сибири /Материалынауч.- практ. конф. Омск: и БГУФК, 2013.

27.Карлагина В.Ю. Современные технологии проведения уроков по баскетболу в общеобразовательной школе / В.Ю. Карлагина, Т.Ю. Карась

// Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. – 2015. – № 1. – С. 66-72.

28. Кибенко Е. И. Баскетбол: учебно-методическое пособие / Е. И. Кибенко; под ред. проф. Г. Ф. Гребенщикова. – Таганрог: Изд-во Таганрог.ин-та имени А. П. Чехова, 2014. – 116 с.

29. Кибенко Е.И. Спортивная подготовка баскетболистов / Е.И. Кибенко // Апробация. – 2014. – № 11. – С. 102-106.

30. Кибенко Е. И. Физическая культура: методико-практические занятия / Е. И. Кибенко; под ред. проф. Г. Ф. Гребенщикова. – Таганрог: Изд-во Таганрог.гос. пед. ин-та имени А. П. Чехова, 2014. – 252 с.

31. Киселев С.В. Особенности воспитания быстроты у детей старшего школьного возраста, занимающихся баскетболом / С.В. Киселев, А.Л. Марченко // Амурский научный вестник. – 2014. – № 4. – С. 56-65.

32. Корнеев Р.А. Организация атлетической подготовки квалифицированных баскетболистов на этапах макроцикла: Дисс...канд.пед.наук /Р.А. Корнеев. – Малаховка, 2012. – 124с.11. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. - М.: ТВТ Дивизион, 2018. - 705 с.

33. Костикова, Л. В. Баскетбол / Л.В. Костикова. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 176 с.

34. Кунянский, В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2012. - 517 с.

35. Кунянский, В. А. Волейбол. Профессиональная подготовка судей / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2015. - 176 с.

36. Кунянский, В. А. Волейбольный судья. Учебное пособие / В.А. Кунянский, М.И. Цукерман. - М.: Дивизион, 2014. - 192 с.

37. Кунянский, В.А. Волейбол. Практикум для судей / В.А. Кунянский. - М.: ТВТ Дивизион, 2016. - 637 с.

38. Коротков К.Б. Инновационные технологии в спорте / К.Б. Коротков, А.Г. Короткова. – М.: Советский спорт, 2008. – 280 с.

39. Кретов Ю.А. Основные направления совершенствования процесса подготовки баскетболистов в условиях вуза /Ю.А. Кретов // Современные проблемы физической культуры и спорта: Материалы XII научной конференции. -Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 2009. – С. 91 – 94.

40. Кузин В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения. / В.В.Кузин, С.А. Полиевский. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 136 с.

41. Кунакова К.А. Эффективность применения упражнений для совершенствования скоростно-силовой подготовки баскетболистов / К.А. Кунакова, Г.Р. Данилова, И.Е. Коновалов // Вестник научных конференций. – 2017. – № 4-5 (20). – С. 98-100.

42. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. Ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. – 464с.

43. Кучкин С.Н. Физиология человека: Учебник для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических вузов / Под ред. С.Н. Кучкина, С.А. Бакулина, В.М. Ченегина. М.: Физкультура, образование и наука, 2011. – 492 с.

44. Мухаев С.В. Анализ состояния физической, технической и тактической подготовленности баскетболисток, выпускниц ДЮСШ // Сборник материалов XXVI Междунар. науч.-практ. конф.: «Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения» / Под общ. ред. С.С. Чернова. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2012. – С. 331–334.

45. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 336 с.

46. Пискайкина М.Н. Мотивация здорового образа жизни /М.Н. Пискайкина, У.В. Смирнов, В.Г. Лагутенков // Известия Института систем управления СГЭУ. – 2015. – № 1 (11). – С. 61-64.

47. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов. - Киев: Высшая школа, . 2006. – 79 с.

48. Родионова А. Г. Особенности специальной физической подготовки баскетболисток в подготовительном периоде / А.Г. Родионова // сборник научных статей выпуск 6 том 2 Вестник УГТУ – УПИ №10 (81) серия «Образование и воспитание. Экономика и управление физической культуры и спорта». – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО УГТУ – УПИ, 2006. – С. 128–132.

49. Рудик О.П. Скоростно-силовая подготовка баскетболистов, её средства и методы / О.П. Рудик // Вестник научных конференций. – 2016. – № 9-3 (13). – С. 71-75.

50. Семашко Н.В. Баскетбол / под ред. Н. В. Семашко. – М.: ФИС, 1976. – 264 с.

51. Скворцова М.Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов: учебное пособие / М.Ю. Скворцова. – Кемерово, Издво ГУ КузГТУ, 2013. – 112с.

52. Сысоев А.В. Технология обучения юных баскетболистов приемам игры в баскетбол / А.В. Сысоев, В.И. Сысоев, Е.В. Суханова // Сборник научных статей / Воронежский гос. пед. ун-т. – Воронеж, 2012. – С. 23-30.

53. Трубицкая Л.А. Особенности инновационных подходов к подготовке профессиональных баскетболистов / Л.А. Трубицкая, О.А. Процюк, В.Н. Белькович // В сборнике: Актуальные проблемы экологии и здоровья человека. Материалы IV Международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 174-179.

54. Филипченко С.Н. Особенности формирования волевых качеств у подростков в процессе занятий спортивными играми / С.Н. Филипченко, Д.О. Маторин // Современные наукоемкие технологии. – 2017. – № 8. – С. 111-115.

55. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов. – М.: Академия, 2007. – 480 с.

56. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высших учебных заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 480 с.

57. Чернов С.В. Инновационные технологии подготовки профессиональных команд (монография) / С.В. Чернов. – М.: АНО «Школа «Премьер»», 2006. – 269 с.

58. Черных А.И. Возможности психологии в спорте / А.И. Черных, С.В. Коротько // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 9 (163). – С. 340-343.

59. Чернов, С.В. Баскетбол. Подготовка судей. Учебное пособие / С.В. Чернов. - М.: Физическая культура, 2016. - 919 с.

60. Шутенкова Е.В. Стретчинг в современном баскетболе / Е.В. Шутенкова, А.И. Бондарь // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь: Сб. науч. тр. - Мн., 2010. – Вып. 4. – С. 14-21.

Приложения

Приложение 1

Комплекс упражнений, способствующих развитию скоростно-силовых способностей, применяемых в экспериментальной группе:

1. Прыжки с разбега до баскетбольного щита, сетки (толчком одной или двумя ногами). 4-5 серий по 8-12 раз. Время отдыха = 25-30 с.

2. Прыжки через скамейку правым и левым боком, продвигаясь вдоль скамеек, толчком двух и одной ногами. 4-5 скамеек по 2-3 серии, время отдыха = 25-30 с.

3. Прыжки на скакалке (на двух ногах – 300-350 раз, на одной - 100-120 раз).

4. Полуприседания с партнером на плечах. 4-5 серий по 18-20 повторений, время отдыха = 30-45 с.

5. Подъем на носки с партнером на плечах. 4 серии по 18-20 повторений, время отдыха = 40-45 с.

6. Запрыгивание на возвышенность толчком двумя (20-25 раз) и одной (16-18 раз) ногами. 3-4 серии, время отдыха = 25-30 с.

7. Выпрыгивание из положения полуприседа с доставанием предмета толчком двух ног. 3-4 серии по 15-20 повторений, время отдыха = 30-35 с.

8. Беговые и прыжковые упражнения по прямой (3-4 прямых по 20 м).

9. Прыжок в длину с места без остановки по прямой. 3-4 серии по 6-8 прыжков, время отдыха = 15-20 с.

10. Выполнение беговых и прыжковых упражнений на матах.

11. И.п. – стоя на одной, другая – бедро поднято вверх в небольшом наклоне, оттолкнуться от пола и достать опорной ногой до груди. 4-5 серий по 15-20 повторений, время отдыха = 25-30 с.

12. Прыжок вверх толчком двух ног, коснуться коленями груди. 4-5 серий по 20-25 повторений, время отдыха = 25-30 с.

13. Сгибание и разгибание рук в «упоре лежа» (отжимания) с выполнением хлопка ладонями. 4-5 серий по 20-25 повторений.

14. Броски «медицинского» мяча «прогнувшись назад» из положения «лежа на животе». 4-5 серий по 15-20 повторений, время отдыха = 30с.

В исходном положении партнеры лежат на животе, головами друг к другу, на расстоянии 3 метра.

15. БЕГ «В УПРЯЖКЕ»

Цель: отработка техники движений рук и развитие силы мышц ног

1. Накиньте веревку или ленту на грудь спортсмена и, пропустив её под мышками (наподобие лямок рюкзака), вытяните ее концы назад.

2. Тренер, удерживая концы веревки руками, препятствует движению спортсмена вперед.

3. Чтобы преодолеть сопротивление, спортсмена приходится с усилием отталкиваться ногами от земли, слегка наклонившись вперед, и при этом энергично выбрасывать колени вперед.

4. Повторите то же самое при повторном забеге на 10-15 метров.