



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ 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 МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Методика физической подготовки юных баскетболистов 13-15 лет

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.05. «Педагогическое образование»

Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»

«44.03.05»

Форма обучения ОЧНАЯ

Проверка на объем заимствований:

67,93 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована «

2 » 05 2023
зав. кафедрой ТИМ ФК и С
Жабков (к.п.н, доцент)
Жабков Владислав Ермекбаевич

Выполнил:

Студент группы: ОФ 514/073-5-1
Максутов Даниил Вячеславович

Научный руководитель: доктор
педагогических наук Макаренко Виктор
Григорьевич

Челябинск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-15 ЛЕТ	
1.1 Основные понятия и определения, относящиеся к физической подготовке в системе физического воспитания.....	7
1.2 Современные методы и приемы физической подготовки юных баскетболистов на этапе спортивной специализации.....	14
1.3 Социально-психологические и анатомо-физиологические особенности развития баскетболистов 13-15 лет.....	22
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ	35
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-15 ЛЕТ	
2.1 Организация экспериментального этапа исследования.....	37
2.2 Содержание методики физической подготовки юных баскетболистов 13-15 лет на этапе спортивной специализации.....	41
2.3 Анализ результатов экспериментальной работы.....	48
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ	55
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	56
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	58
ПРИЛОЖЕНИЕ А	64

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Отсутствие научно обоснованной модели структуры, и содержания системы физической подготовки баскетболистов 13-15 лет, опирающейся на современные достижения, ставит вопрос о необходимости кардинального пересмотра существующей системы их спортивной подготовки. Научные исследования по проблеме улучшения качества тренировочной деятельности ограничиваются преимущественно разработкой отдельных вопросов, обеспечивающих прирост показателей спортивного мастерства, но не позволяют кардинально решить проблему повышения эффективности физической подготовки баскетболистов.

Высокий уровень спортивного мастерства в баскетболе обеспечивается реализацией разных сторон спортивной подготовки, в том числе физической подготовки.

Проблема улучшения физической подготовки в баскетболе, рассмотрена во многих источниках научно-методической литературы. Данной проблемой занимались такие ученые, как В. А. Кудряшов, Д. И. Нестеровский, Э. Б. Скрипец, И. И. Таран и др. Но следует отметить, что проблема совершенствования методики физической подготовки юных баскетболистов 13-15 лет требует дальнейшего изучения и разработки.

Специалисты по баскетболу справедливо подчеркивают значимость развития силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости, быстроты и ловкости, оптимальный уровень которых обеспечивает точность и экономичность технических приемов, оптимальную работоспособность спортсменов (В. М. Левин, В. Г. Луничкин, К. И. Травин, Г. Уиллис, В. П. Черемисин, и др.). При этом многие вышеупомянутые исследователи считают, что, в физической подготовке баскетболистов подросткового возраста имеются неиспользованные ресурсы, которые могли бы обеспечить прирост спортивных показателей.

Цель исследования – определить содержание и доказать эффективность применения методики физической подготовки юных баскетболистов 13-15 лет.

Объект исследования – тренировочный процесс баскетболистов на этапе спортивной специализации.

Предмет исследования – методика физической подготовки юных баскетболистов 13-15 лет на этапе спортивной специализации.

Гипотеза исследования: предполагается, что показатели силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости, быстроты и ловкости у баскетболистов 13-15 лет повысятся, если на этапе спортивной специализации применять разработанную нами методику физической подготовки, основанную на учете возрастных особенностей занимающихся.

Исходя из сформулированных цели и гипотезы исследования, были определены **задачи исследования:**

1. Установить основные понятия и определения, относящиеся к физической подготовке в системе физического воспитания.
2. Определить современные методы и приемы физической подготовки в баскетболе на этапе спортивной специализации.
3. Охарактеризовать возрастные особенности детей 13-15 лет
4. Определить содержание методики физической подготовки юных баскетболистов 13-15 лет на этапе спортивной специализации.
5. Экспериментальным путем проверить эффективность предложенной методики физической подготовки юных баскетболистов.

База исследования: Муниципальное автономное учреждение «Баскетбольный клуб «Челбаскет» г. Челябинска»

Исследование проводилось в три **этапа:**

На первом этапе (сентябрь 2022 г. – ноябрь 2022 г.) проведен анализ литературных источников по проблеме исследования. Разработан план исследовательской работы согласно поставленным задачам. Нами

проведено педагогическое наблюдение за тренировочным процессом баскетболистов на этапе спортивной специализации. Проведено первичное педагогическое тестирование физических способностей испытуемых.

На втором этапе (декабрь 2022 г. – февраль 2023 г.) в экспериментальной группе проходили занятия, направленные на воспитание силовой и скоростно-силовой выносливости, быстроты и ловкости баскетболистов 13-15 лет по разработанной нами методике. В контрольной группе проходили занятия согласно учебному плану баскетбольного клуба «Челбаскет».

На третьем этапе (март 2023 г. – май 2023 г.) было проведено контрольное педагогическое тестирование физических способностей испытуемых контрольной и экспериментальной групп. Была проведена обработка полученных данных, систематизация, анализ и описание результатов исследования. Подготовка к защите выпускной квалификационной работы.

Теоретической основой исследования явились работы:

- по теории и методике физической культуры и спорта (Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, Ж. К. Холодов и др.) [21; 23];
- по основам физической подготовки юных баскетболистов (В. А. Кудряшов, Э. Б. Скрипец, И. И. Таран и др.) [20; 37; 42];
- по психологии и физиологии развития (Е. В. Волынская, Г. Гуровец, З. В. Звягинцева, Ю. И. Савченков, М. Р. Сапин и др.) [9; 13; 16; 32; 33].

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической и статистической обработки результатов исследования.

Теоретическая значимость работы заключается в систематизации и обобщении научных представлений о роли, содержании и особенностях

физической подготовки детей 13-15 лет на этапе спортивной специализации в баскетболе.

Практическая значимость работы заключается в разработке методики воспитания силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости, быстроты и ловкости баскетболистов 13-15 лет на этапе спортивной специализации. Материалы могут быть использованы тренерами по баскетболу и другим спортивным играм.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения и списка использованных источников.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-15 ЛЕТ

1.1 Основные понятия и определения, относящиеся к физической подготовке в системе физического воспитания

Физическая подготовка в системе физического воспитания является комплексом мероприятий, направленных на формирование и улучшение физических качеств человека. Такая подготовка необходима для того, чтобы человек мог быстро и эффективно выполнять необходимые действия в различных ситуациях, сохранять здоровье и повышать свою жизненную энергию.

Основные цели физической подготовки в системе физического воспитания это воспитание физических качеств, таких как выносливость, сила, гибкость, координация движений и скорость. Второстепенными целями можно назвать развитие ценностных ориентаций к здоровому образу жизни и формирование здорового образа жизни; повышение работоспособности и эффективности в профессиональной деятельности и быту; а также профилактика заболеваний и укрепление здоровья [30, с. 70].

Физическая подготовка включает в себя такие компоненты, как различные виды физических упражнений (например, бег, плавание, гимнастика), а также соблюдение правильного режима питания, сна и отдыха. Важным элементом является также систематичность и упорядоченность занятий.

Эффективное проведение физической подготовки в системе физического воспитания предполагает комплексный подход, который учитывает индивидуальные особенности каждого человека. Кроме того, такой подход предусматривает отслеживание результатов тренировок и их корректирование в зависимости от поставленных целей [12, с. 7].

Нами были рассмотрены основные понятия и определения, относящиеся к физической подготовке в системе физического воспитания.

Так В. М. Волков указывает, что физическая подготовка - это система общих и специальных мероприятий, направленных на развитие и поддержание уровня физической работоспособности спортсменов.

Им же дается следующее определение физической работоспособности – это способность спортсмена выполнять задания тренировочных и соревновательных нагрузок в соответствии с требуемыми критериями без ухудшения результатов [8, с. 107].

Р. Е. Мотылянская, Л. И. Стогова и Ф. А. Иорданская дают следующее определение понятию «Физическая культура» - это комплекс мероприятий, направленных на достижение высокой физической подготовки человека. А физические качества, по мнению авторов, это свойства организма спортсмена, обеспечивающие выполнение требуемых для успешного выступления движений [25, с. 38]

Нами также рассмотрены вспомогательные понятия «физическая нагрузка», «адаптация к физической нагрузке», «спортивная форма» и «тренировочный процесс». В. С. Кузнецов и Г. А. Колодницкий дают следующее определение: физическая нагрузка - суммарный эффект всех физических воздействий на организм спортсмена во время тренировки или соревнования. А адаптация к физической нагрузке - процесс приспособления организма спортсмена к физической нагрузке [21, с. 88].

В процессе физической подготовки, по мнению Е. А. Сергиевича, Л. П. Пягайла, важно понимать определения следующих понятий. Спортивная форма – это состояние оптимальной физической подготовленности спортсмена, обеспечивающее максимально возможное использование его физических возможностей. А тренировочный процесс - систематическое использование физических упражнений для подготовки спортсмена к соревнованиям и достижения оптимального уровня физической подготовленности [34, с. 50].

Физическую подготовку принято делить на общую и специальную. Нами были рассмотрены оба этих понятия.

Общая физическая подготовка – это комплекс упражнений, направленных на развитие основных физических качеств у спортсмена. Специальная физическая подготовка – это комплекс упражнений, направленных на развитие специфических физических качеств, необходимых для успешного выступления в конкретном виде спорта [5, с. 90].

Общая физическая подготовка включает в себя упражнения, которые направлены на развитие общей физической формы человека, а также на улучшение его здоровья. Такие упражнения могут включать в себя бег, плавание, велосипедную езду, лыжи и другие упражнения, которые требуют от человека выносливости и силы.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических характеристик, которые необходимы для определенного вида спорта или деятельности. Например, специальная подготовка футболистов может включать в себя упражнения, которые развивают скорость, ловкость, выносливость и технику игры в футбол. Специальная подготовка боксеров может включать в себя упражнения, которые развивают координацию движений, силу удара, скорость реакции и т.д.

В обоих случаях важно, чтобы физическая подготовка была систематичной и основывалась на знании принципов физической тренировки. Также важно учитывать индивидуальные особенности каждого человека и его цели в тренировках, чтобы добиться наилучших результатов [11, с. 44].

Нами были более подробно рассмотрены общая и специальная физические подготовки. Выявлено, что задачи общей физической подготовки спортсменов включают:

1. Улучшение функциональной мощности кардио-респираторной системы. Это задача включает в себя увеличение емкости легких, улучшение работы сердца и сосудов, повышение гемоглобина и эритроцитов, увеличение максимального кислородного потребления.

2. Увеличение силы и выносливости мышц. Общая физическая подготовка направлена на достижение баланса в тренировочной нагрузке для различных групп мышц, чтобы избежать перенапряжения и травм.

3. Развитие скорости, выносливости, силы и гибкости. Например, общая физическая подготовка включает в себя тренировку на короткие дистанции с максимальной скоростью, для улучшения быстроты и маневренности спортсмена.

4. Развитие координации и баланса. Тренировка на улучшение координации и равновесия помогает спортсмену управлять своими движениями и выполнять сложные задачи.

5. Улучшение здоровья и профилактика заболеваний. Это задача включает в себя поддержание уровня здоровья через правильное питание и образ жизни. Общая физическая подготовка помогает спортсмену сохранять оптимальную форму и лучше справляться с тренировочной нагрузкой.

6. Развитие самоконтроля и ментальной устойчивости. Спортсмены должны научиться контролировать свои эмоции и развивать устойчивость к стрессу, чтобы достичь высоких результатов в соревнованиях [7, с. 58].

Каждая из задач общей физической подготовки спортсменов имеет свои особенности и потребности в тренировке, поэтому тренер должен подходить к каждому атлету индивидуально и определить оптимальный комплекс упражнений и переменных для достижения лучших результатов.

Основы общей физической подготовки являются важнейшим компонентом спортивной подготовки в игровых видах спорта. Они помогают улучшить физическую форму, повысить выносливость и силу, а также уменьшить риск травм.

Основы общей физической подготовки в спортивных играх включают в себя компоненты, представленные в таблице 1 [24, с. 59].

Таблица 1 – Физические качества в общей физической подготовке

Физическое качество	Содержание	Пример упражнений
Сила	это тренировки, направленные на увеличение мышечной массы и силы	они включают в себя подтягивания, отжимания, приседания, жимы и т.д.
Гибкость	это способность тела выполнять широкий диапазон движений без риска травм	гибкость можно улучшить с помощью растяжек и йоги
Ловкость	это способность оставаться устойчивым во время движения, а также способность контролировать свое тело во время движения	баланс может быть улучшен с помощью тренировок на равновесие. координация может быть улучшена с помощью различных координационных тренировок
Быстрота	это способность быстро реагировать на изменения в окружающей среде и совершать быстрые движения	быстрота может быть улучшена с помощью бега на короткие дистанции
Выносливость	это способность тела продолжить работу даже при высоких нагрузках	выносливость может быть улучшена с помощью кардио-тренировок и бега на длинные дистанции

Таким образом, общая физическая подготовка в спортивных играх должна включать в себя все эти компоненты. В зависимости от конкретной игры, может потребоваться больше или меньше упора на определенный аспект физической подготовки. Например, для баскетбола необходимы хорошие навыки координации и реакции, а для футбола - большая выносливость и скорость.

Специальная физическая подготовка в баскетболе направлена на развитие конкретных физических качеств, необходимых для успешной игры. Она включает в себя ряд задач:

1. Развитие быстроты и скоростных качеств. Эти качества необходимы для быстрой реакции на изменения игровой ситуации, для быстрой передачи мяча и обвода защитников.

2. Развитие силовых качеств. Баскетболисты должны обладать достаточной силой для выполнения бросков и защиты, а также для удержания мяча спортсменом в борьбе за него.

3. Развитие выносливости и скоростно-силовой выносливости качеств. В баскетболе игроки постоянно двигаются и прыгают, поэтому им необходима выносливость, чтобы выдерживать нагрузку на всю длительность игры.

4. Развитие гибкости и координации движений. Гибкость необходима для улучшения техники бросков и движений, а координация позволяет игрокам быстро адаптироваться к новым условиям и ситуациям на поле.

5. Развитие скорости реакции и чувства равновесия. Эти качества позволяют баскетболистам быстро и точно реагировать на действия соперников и сохранять равновесие в сложных ситуациях.

6. Улучшение техники игры. Это может включать в себя улучшение механики бросков, передач и движений, а также обучение игроков особым приемам и тактикам, которые могут быть эффективными на поле. Эта задача включена в задачи специальной подготовки поскольку доказана зависимость технической подготовленности спортсмена от его физической подготовленности [23, с. 106].

Все эти задачи специальной физической подготовки в баскетболе важны и необходимы для достижения успеха в игре. Команды постоянно работают над этими качествами, чтобы подготовить своих игроков к высокому уровню игры и победам.

Специальная физическая подготовка в баскетболе является одним из ключевых элементов успешной игры. Она необходима для улучшения силы, выносливости, гибкости и быстроты игроков. Одной из основных

частей специальной физической подготовки в баскетболе является тренировка силы. В этом спорте очень важна скорость и мощность броска, а также сила в прыжках для реализации атакующих и защитных действий. Тренировки силы должны быть направлены на укрепление мышц ног, рук, спины и корпуса [47, с. 15].

Выносливость также очень важна в баскетболе и тесно связана с тренировкой кардио-сосудистой системы. Игроки должны быть способны постоянно передвигаться по площадке, участвовать в атаке и защите, чтобы сохранять высокую производительность на протяжении всей игры.

Гибкость также играет важную роль в баскетболе и помогает избежать травм. Тренировка гибкости должна включать растяжку мышц и суставов, а также упражнения на эластичность.

Быстрота и ловкость также необходимы для успешной игры в баскетбол. Тренировки должны быть направлены на увеличение скорости передвижения, реакции и маневренности [35, с. 224].

Важной частью специальной физической подготовки является также тренировка техники движений. Игроки должны уметь выполнять все необходимые движения с максимальной точностью и эффективностью.

В целом, специальная физическая подготовка в баскетболе включает в себя широкий спектр упражнений на различные аспекты физической формы баскетболиста. Успешная подготовка позволит игрокам достигать высоких результатов на поле и оставаться в хорошей физической форме на протяжении всего сезона [40, с. 206].

Таким образом, эффективное проведение физической подготовки в системе физического воспитания предполагает комплексный подход, который учитывает индивидуальные особенности каждого человека. Физическую подготовку принято делить на общую (комплекс упражнений, направленных на развитие основных физических качеств у спортсмена) и специальную (комплекс упражнений, направленных на развитие специфических физических качеств, необходимых для успешного

выступления в конкретном виде спорта). Общая физическая подготовка в спортивных играх должна включать в себя воспитание всех физических качеств. Специальная физическая подготовка в баскетболе направлена на развитие конкретных физических качеств, необходимых для успешной игры - баскетбол.

1.2 Современные методы и приемы физической подготовки юных баскетболистов на этапе спортивной специализации

Баскетбол является одним из самых популярных видов спорта в большинстве стран. Для него характерны все виды движений: резкие остановки, повороты, бег, прыжки, ходьба, ловля и броски, используемые в борьбе с соперничающими группами. Чтобы забросить мяч в корзину, необходимо преодолеть сопротивление, а это возможно только в том случае, если спортсмены имеют технические навыки, тактику и командный дух, двигаются быстро, неожиданно меняют направление скорости движения. Взаимодействие с мастерством командного игрока и развитие его двигательных способностей является основой командной практики, которая направлена на достижение общего блага команды и на инициативу и творческого подхода каждого спортсмена [10, с. 46].

Поэтому практика игры основывается на устойчивости и разнообразии технических и тактических данных, уровне развития физических качеств (рисунок 1), состоянии здоровья и интеллекта спортсменов, поскольку, участвуя в соревнованиях, баскетболист выполняет работу, бегая с большой скоростью, комбинируя передачи и бросая баскетбольный мяч [22, с. 75].

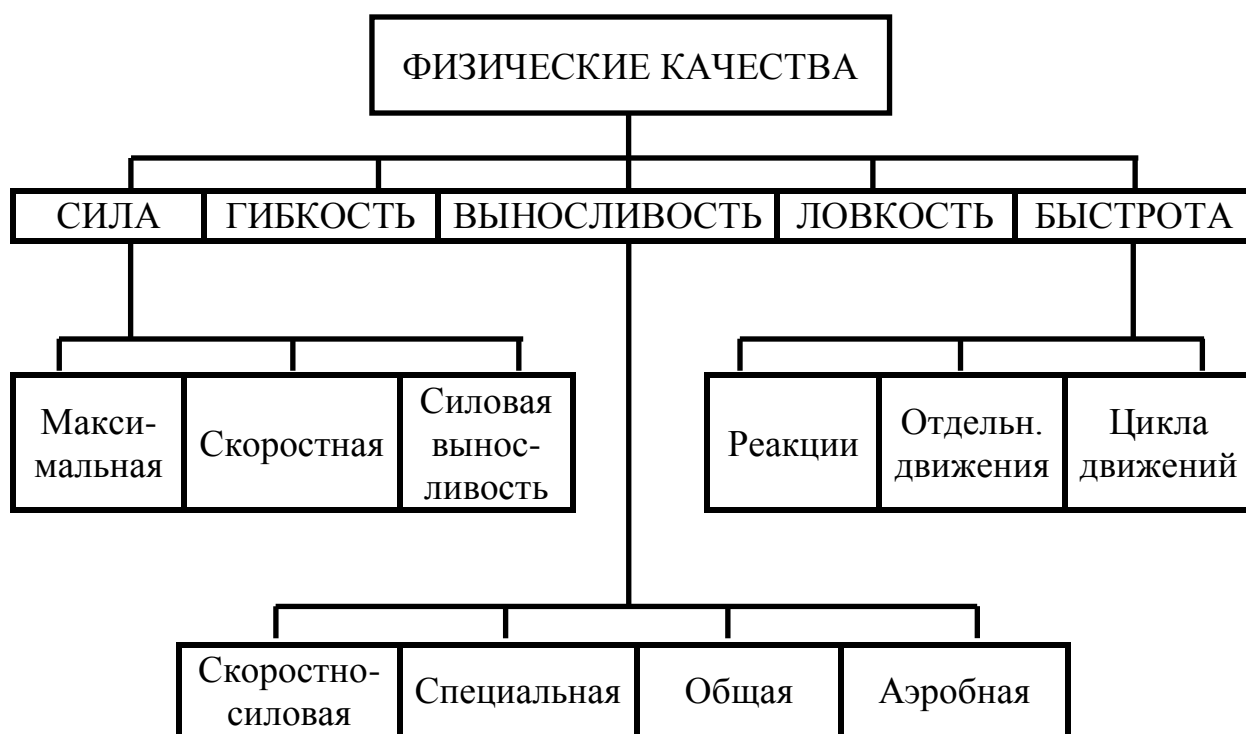


Рисунок 1 – Физические качества, необходимые при игре баскетбол

На основании вышеизложенного нами были рассмотрены современные методы, приемы и средства воспитания *быстроты* юных баскетболистов на этапе спортивной специализации.

К методам воспитания быстроты юных баскетболистов на этапе спортивной специализации относятся: повторный, интервальный, игровой, соревновательный.

К средствам воспитания быстроты юных баскетболистов на этапе спортивной специализации относятся: прыжковые упражнения, основные упражнения по технике игры, упражнения, приближенные к техническим приемам игры, старты и спринтерские ускорения, другие спортивные игры и имитационные упражнения [19, с. 102].

При воспитании быстроты юных баскетболистов на этапе спортивной специализации необходимо учитывать следующее:

- выполнить одинаковое количество повторений, чтобы выполнить задание без замедления темпа;

- упражнения должны выполняться после соответствующей разминки и подготовки всего тела к двигательной активности;
- выполнять упражнения в первой половине тренировочного процесса, так как после утомления важна не скорость, а выносливость.
- длительность повторения движения сделать одинаковой без значительного замедления;
- указывать длину паузы между повторениями, чтобы повтор начался сразу и не задерживался [1, с. 87].

В. П. Филин рекомендует учитывать, что для улучшения быстроты реакции могут быть использованы два метода. Один из них, так называемый аналитический, предусматривает, что тренировка реакции проводится в несколько облегченных условиях, отдельно по элементам. Другой метод – сенсорный – основан на том, что у спортсмена развивается чувство времени, а это, в свою очередь, как показывают исследования, улучшает реакцию.

Исследователь В. П. Филин констатирует, что при совершенствовании реакций на движущийся объект особое внимание в этих упражнениях обращается на сокращение времени начального компонента реакции – времени различения и фиксации в поле зрения объекта реагирования – мяча [45, с. 11].

Таким образом, воспитание быстроты как способности к экстренным двигательным реакциям сложного характера обеспечивается прежде всего путем обучения вариативным двигательным действиям и самым тесным образом связано с воспитанием психомоторных качеств.

Также нами были рассмотрены современные методы и приемы воспитания *скоростно-силовых качеств* юных баскетболистов на этапе спортивной специализации. При этом необходимо повторить, что примерно 70 % двигательных действий баскетболиста являются скоростно-силовыми.

К методам воспитания скоростно-силовых качеств юных баскетболистов на этапе спортивной специализации относятся: метод динамических усилий, статодинамический метод, метод максимальных усилий, метод статических усилий, метод неопредельных усилий, игровой метод, «ударный» метод и метод круговой тренировки [31, с. 7].

Основным средством воспитания скоростно-силовых качеств баскетболистов на этапе спортивной специализации являются физические упражнения, например:

- Выталкивания из круга боком, грудью и спиной, не помогая руками;
- Различного вида прыжки;
- Обычные отжимания с добавлением хлопка ладонями в воздухе, после отталкивания от пола;
- Толкания медицинбола и ядра;
- Игроки становятся в круг, состоящий из 3-6 игроков, и начинают передавать гири из рук в руки. Вес гири или блина 20-25 килограмм;
- Толкание ногами медицинбола из сидячего и лежачего положений.
- Передачи гири в максимально быстром темпе между двумя игроками, стоящих друг к другу спиной и др. [6, с. 14]

Рассмотрев методики различных авторов, мы можем предложить ряд рекомендаций по развитию скоростно-силовых способностей юных баскетболистов на этапе спортивной специализации:

1. Важно уделять внимание психологической адаптации спортсменов к силовым упражнениям.
2. Помимо упражнений, направленных непосредственно на тренировку скоростно-силовых качеств, здесь необходимо применять упражнения, которые развивают выносливость в совокупности с

элементами силовых напряжений, а также комплексы упражнений, разносторонне совершенствующие ловкость.

3. Нагрузку в упражнениях по физической подготовке необходимо дозировать так, чтобы она постепенно повышалась, но начинать повышать нагрузки прежде, чем спортсмены достигнут высокого уровня тренированности [39, с. 5].

Также нами были рассмотрены современные методы и приемы воспитания *выносливости* юных баскетболистов на этапе спортивной специализации. При этом большее влияние на эффективность игровой деятельности оказывает как общая выносливость, так и специальная выносливость.

К методам воспитания выносливости юных баскетболистов на этапе спортивной специализации относятся: метод непрерывного упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности; метод стандартно-интервального упражнения; метод круговой тренировки; игровой метод; соревновательный метод [4, с. 93].

В качестве средств воспитания выносливости баскетболистов на этапе спортивной специализации используются упражнения, включающие функционирование большой группы мышц, которые позволяют длительно выполнять работу с максимальной интенсивностью и интенсивностью близкой к максимальной:

- многократно повторяющиеся и специально организованные упражнения по технике и тактике игры
- двухсторонние тренировочные игры с продлением игрового времени
- обычный бег в переменном темпе
- скоростное ведение мячей в парах и по одному
- подтягивания и др. [46, с. 94]

Выносливость развивается только в тех случаях, когда в процессе тренировки в определенной степени преодолевается усталость. Как

указывает П. С. Захаров на этапе спортивной специализации необходимо развивать специальную выносливость, которая в большей степени отвечает за спортивные достижения [18, с. 8].

Также нами были рассмотрены современные методы и приемы воспитания *ловкости, координационных способностей* юных баскетболистов на этапе спортивной специализации. Необходимо различать следующие виды координационных качеств: специальные, уникальные и общие [29, с. 8].

Первые принадлежат к группам двигательных действий, однородных по психофизиологическому показателю. В баскетболе различают:

- циклические и ациклические двигательные действия;
- акробатические двигательные действия;
- различные обводы;
- удары по мячу;
- броски мяча с установкой на точность;
- атаки и действия оборонительной моторики;
- тактические действия [30, с. 36].

Результатом развития каких-либо уникальных координационных навыков любого вида и их сочетания является важное понятие – общие координационные навыки, способность личности эффективно контролировать и регулировать действия движений, не идентичных по происхождению и смыслу [36, с. 10].

Координирующие силы существуют и проявляются в процессе выполнения всех уникальных действий в баскетболе. Чем выше уникальные индивидуальные и специальные координационные способности, чем лучше координация спортсменов, тем выше уровень развития его общих координационных способностей [42, с. 18].

Одним из способов развития координационных навыков у юных баскетболистов на этапе спортивной специализации являются физические

упражнения, которые Т. В. Швецова предлагает классифицировать по содержанию и направленности физического воздействия на школьников.

Вспомогательные упражнения Т. В. Швецова относит к упражнениям, призванным создать уникальную основу для овладения техническими и игровыми навыками, выработки конкретных физических кондиций, необходимых при игре в баскетбол. В него входят другие виды спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика и др.), различные игры, занятия спортом на открытом воздухе [49, с. 6].

В качестве этих упражнений в развитии координационных способностей у баскетболистов используются:

- стойка на голове, руках и плечах;
- перекаты в стороны, с бега, с прыжка, вперед, назад, вправо, через плечо;
- метание мяча по движущимся и неподвижным целям,
- бросок после двигательного действия;
- упражнения на равновесие в тренажерном кресле,
- балансировочные упражнения;
- двигательные действия с разнонаправленными движениями рук и ног;
- опорные прыжки [37, с. 25].

Ключевыми упражнениями являются приемы руководства игрой и тактика баскетбола, в том числе игровая деятельность, требующая четкой отработки тактических и технических действий, в том числе противоборства игры. По мнению В.А. Платонова, упражнения для совершенствования координационного навыка баскетболистов на этапе спортивного совершенствования должны включать:

- ведение мячей одновременно;
- кроссовые соревнования по прыжкам, ловле, передаче и метанию мяча;

- полоса препятствий при ведении мяча;
- бросок мяча на точность мяча после сложно координационного двигательного действия;
- ловля мяча после сложно координационного двигательного действия;
- движение в парах при передачах мяча и др. [26, с. 12]

К методам воспитания ловкости, координационных способностей юных баскетболистов на этапе спортивной специализации относятся: игровой; стандартно-повторного упражнения; соревновательный и метод вариативного упражнения [20, с. 64].

Также нами были рассмотрены современные методы и приемы воспитания *гибкости* юных баскетболистов на этапе спортивной специализации. Основным методом воспитания гибкости юных баскетболистов на этапе спортивной специализации является повторный.

Для эффективности движений баскетболистам необходимо обладать гибкостью. Наличие гибкости у спортсмена свидетельствует о том, что его мышцы эластичны и находятся в хорошем состоянии и они подвержены меньше травматизму [2, с. 60].

В баскетболе особенно важно укрепить и сделать гибким голеностопный сустав, лучезапястный, локтевой, плечевой, тазобедренный, шейные позвонки. Для этого используются следующие средства:

- растяжка плеч;
- растяжка трицепса;
- наклон в сторону;
- складка стоя и сидя;
- поперечная растяжка;
- скручивания и т.п. [48, с. 8]

Упражнения выполняются медленно, с постепенным увеличением амплитуды движения до максимально возможной. В паузе отдыха выполняются упражнения для расслабления работавших мышц.

Развитие и совершенствование гибкости юных баскетболистов на этапе спортивной специализации, решает задачу здоровья сбережения [51, с. 80].

Таким образом, несмотря на то, что баскетбол является преимущественно скоростно-силовым видом спорта необходимо развивать все пять физических качеств, поскольку практика игры основывается, в том числе, на устойчивости физической подготовленности спортсмена.

1.3 Социально-психологические и анатомо-физиологические особенности развития баскетболистов 13-15 лет

Знание особенностей физического и психического развития спортсменов является важным компонентом успешной тренировки и достижения спортивных результатов. Вот почему это так важно:

1. Приспособление тренировок к индивидуальным потребностям. Каждый спортсмен имеет индивидуальные особенности своего физического и психического развития. Зная эти особенности, тренер может разработать индивидуальные программы тренировок, которые будут максимально эффективны для каждого спортсмена.

2. Предотвращение травм. Основываясь на знании о физическом развитии спортсмена, тренер может избежать травм, связанных с перегрузками и стрессом на определенных частях тела. Например, если у спортсмена недостаточное развитие мышц ног, то он может получить травму коленного сустава при сильных нагрузках на эту область.

3. Улучшение психической стойкости. Понимание психических особенностей спортсмена помогает тренеру разработать уникальную систему поддержки и мотивации, которая поможет спортсмену преодолеть стресс и давление, связанные с соревнованиями.

4. Увеличение мотивации и самодисциплины. Знание физического и психического развития спортсменов помогает тренеру создать задачи и стимулы, которые будут максимально эффективны в поддержании мотивации и самодисциплины у спортсменов.

В целом, знание особенностей физического и психического развития спортсменов является неотъемлемой частью процесса тренировки и получения результатов в спорте [13, с. 409].

Кроме того, сами занятия баскетболом ведут к соответствующим психо-функциональным перестройкам в организме спортсмена. Е. В. Волынской выделяют следующие физические особенности баскетболистов:

- Баскетбол является спортом, в котором рост игрока играет важную роль. Большинство успешных баскетболистов имеют высокий рост, поэтому для этого вида спорта требуется выше среднего роста (от 1,80 м до 2,10 м);

- Ноги игроков должны быть сильными и гибкими, чтобы иметь возможность двигаться быстро и прыгать высоко;

- Баскетболисты должны обладать хорошей координацией движений, чтобы быстро реагировать на изменения ситуации во время игры;

- Игра в баскетбол требует высокой выносливости, так как игра длится 40 минут без перерыва;

- Баскетболисты должны быть быстрыми и маневренными, чтобы эффективно передвигаться по площадке [9, с. 68].

К психологическим особенностям баскетболистов З. В. Звягинцевой относятся:

- Уверенность в себе, ведь баскетболисты должны иметь уверенность в своих способностях, чтобы справляться со стрессовыми ситуациями во время игры;

- Умение концентрироваться, ведь баскетболисты должны быть концентрированными на игре, чтобы быстро принимать решения и адаптироваться к новым ситуациям;
- Наличие навыков самоконтроля, ведь баскетболисты должны контролировать свои эмоции, чтобы сохранять хладнокровие в трудных ситуациях и избегать грубых нарушений;
- Баскетбол - командная игра, поэтому баскетболистам важно иметь хорошие отношения со своими партнерами по команде, чтобы достигать общих целей;
- Баскетболистам нужно иметь высокую мотивацию и целеустремленность, чтобы достигать успехов в спорте и постоянно развиваться как игроки [16, с. 39].

Сердечно-сосудистая система очень важна для здоровья и долголетия спортсменов 13-15 лет. В этом возрастном периоде происходят значительные изменения в организме, включая развитие сердца и сосудов.

Одной из особенностей развития сердечно-сосудистой системы в этом возрасте является увеличение размеров сердца, которое происходит за счет увеличения массы сердечной мышцы и утолщения стенок сердца. Эта адаптация позволяет увеличить силу и эффективность сердца, что необходимо для спортивной активности. Также в этом возрасте происходит улучшение кровообращения благодаря увеличению числа капилляров и повышению их проницаемости, что способствует лучшему питанию тканей кислородом и питательными веществами.

Однако некоторые виды спорта, особенно те, которые связаны с высокой физической нагрузкой, могут вызывать нежелательные изменения в сердечно-сосудистой системе. Например, частое выполнение упражнений, требующих быстрого и мощного сокращения мышц сердца, может привести к уменьшению эластичности сердечных стенок и возникновению аритмий.

Поэтому важно, чтобы спортсмены в этом возрасте тщательно отбирали вид спорта и тренировочные нагрузки, чтобы не навредить своему здоровью и сердечно-сосудистой системе в частности. Также рекомендуется регулярно проводить медицинские обследования для выявления возможных отклонений и их своевременной коррекции [32, с. 359].

В период от 13 до 15 лет у спортсменов происходит интенсивное развитие *костной и мышечной системы*. Основные особенности этого периода следующие:

1. Рост и формирование скелета. В этом возрасте дети ещё продолжают расти, поэтому важно заботиться о правильном питании и упражнениях, чтобы поддержать здоровье костей и суставов.

2. Увеличение мышечной массы. Чтобы достичь успеха в спорте, необходимо иметь достаточную мышечную массу. На этом этапе ребенок может начать тренироваться с гантелями, штангой, а также выполнять упражнения на пресс, отжимания и приседания.

3. Развитие координации и баланса. Упражнения, направленные на развитие координации и баланса, помогают спортсмену стать более гибким и ловким.

4. Формирование правильной осанки. Хорошая осанка - это ключевой элемент успешной карьеры спортсмена. В этом возрасте дети продолжают формировать свою осанку, и важно обратить внимание на правильное положение тела при выполнении динамических и статических упражнений.

5. Уменьшение риска травм. Развитие мышечной массы и укрепление костей помогают снизить риск получения травмы. Однако, чтобы снизить риск травмирования, необходимо выполнять правильную подготовку перед тренировками и следить за своим телом во время тренировок.

В целом, в период от 13 до 15 лет происходит ключевой этап формирования костной и мышечной системы. Спортсмены, которые заботятся о своем здоровье и правильно тренируются, имеют больше шансов достичь успеха в спорте [14, с. 108].

Развитие *дыхательной системы* у спортсменов в возрасте 13-15 лет имеет несколько особенностей: увеличение объема легких, увеличение легочной вентиляции, увеличение силы дыхательных мышц, развитие костной системы грудной клетки, улучшение газообмена, повышенная частота дыхания в покое.

В этом возрасте происходит интенсивный рост организма, в том числе и легких. У спортсменов, занимающихся активными видами спорта, объем легких может быть больше, чем у обычных людей. Нарастание функциональности легочной вентиляции приводит к увеличению количества вдохов и выдохов в минуту, это позволяет спортсменам получать больше кислорода, что повышает их выносливость. Частые нагрузки на дыхательную систему требуют сильных дыхательных мышц. Поэтому у спортсменов в этом возрасте силы дыхательных мышц также увеличивается. Костная система грудной клетки с возрастом становится более прочной, что способствует лучшей защите легких от травм и ударов.

Развитие дыхательной системы спортсменов 13-15 лет ведет к более эффективному газообмену. Это означает, что кислород поступает быстрее в организм, а углекислый газ – выходит быстрее. У спортсменов, занимающихся активными видами спорта, частота дыхания в покое может быть немного выше, чем у других людей. Это связано с высокой функциональной нагрузкой на дыхательную систему.

В целом, развитие дыхательной системы у спортсменов 13-15 лет направлено на увеличение ее функциональности и эффективности для достижения максимальной производительности в спорте [9, с. 71].

В период от 13 до 15 лет у спортсменов происходят значительные изменения в *эндокринной системе*. В этом возрасте начинается активный

рост и развитие организма, что сопровождается изменениями в функционировании гормональной системы.

Один из основных гормонов, отвечающих за рост и развитие, это гормон роста. У подростков в этом возрасте уровень гормона роста достаточно высок, что может стимулировать рост мышечной массы и силы. Однако, необходим контроль за уровнем гормона роста, так как его избыток может привести к различным заболеваниям. Также у подростков в этот период активно работает щитовидная железа, которая отвечает за обмен веществ. Это может приводить к изменениям в весе и увеличению энергии у спортсменов.

Важное значение в развитии эндокринной системы имеют половые гормоны - эстрогены и тестостерон. У мальчиков начинает активно вырабатываться тестостерон, который способствует формированию мышечной массы и улучшению физической формы. У девочек в этом возрасте начинается подготовка к репродуктивной функции, что сопровождается выработкой эстрогенов.

В целом, развитие эндокринной системы в этом периоде связано с активным процессом роста и формирования организма. Правильное питание, регулярные тренировки и контроль за уровнем гормонов могут помочь спортсменам достичь лучших результатов в спорте [33, с. 290].

Нервная система спортсменов в возрасте 13-15 лет находится на стадии активного развития. В этот период происходят многие значимые изменения в мозге, связанные с формированием нейронных связей и укреплением импульсной передачи. Одной из особенностей развития нервной системы в этом возрасте является усиление мышечных рефлексов. Это происходит благодаря развитию проводящих путей и зрелости нервно-мышечной системы.

Также происходит усиление способности к координации движений и быстрому принятию решений в условиях высокой интенсивности тренировок и соревнований. Это обусловлено улучшением работы мозга и

укреплением связей между нервными клетками. В этом возрасте также происходит формирование скелетной системы, что является важным фактором для развития спортивных навыков и достижения хороших результатов.

В целом, развитие нервной системы в возрасте 13-15 лет является критическим периодом для формирования навыков и умений, что позволяет спортсменам достигать высоких результатов в соревновательной деятельности.

В возрасте 13-15 лет сенсорные системы спортсменов продолжают активно развиваться и улучшать свои функции. В этом возрасте происходит значительное улучшение координации движений, ускорение реакции и повышение чувствительности к внешним стимулам.

Одна из самых важных сенсорных систем в баскетболе - это зрительная система. В возрасте 13-15 лет зрительная система начинает развиваться более активно и способствует более точным и быстрым движениям. Спортсмены этого возраста также лучше различают цвета и формы, что помогает им быстрее ориентироваться на площадке.

Еще одна важная сенсорная система - это слуховая. В разгар соревнований слух играет очень важную роль, и спортсмены всегда должны быть готовы к резким звукам и шуму. В возрасте 13-15 лет слуховая система достигает зрелости, и спортсмены могут быстро отреагировать на звуки и команды тренера.

Кинестетическая система также играет важную роль в спорте, особенно в развитии мышечной памяти и координации движений. В возрасте 13-15 лет этот важный аспект сенсорных систем продолжает улучшаться, и спортсмены могут более точно контролировать свое тело и движения.

В целом, сенсорные системы спортсменов 13-15 лет продолжают активно развиваться и повышать свои функции, что помогает им достигать больших успехов в спорте [32, с. 370].

Таким образом, можно констатировать, что физическое развитие спортсменов в возрасте 13-15 лет играет важную роль в их спортивной карьере. В этом возрасте происходит интенсивный рост и развитие физиологических систем. В начале подросткового периода рост ускоряется, а затем замедляется. Мышечная масса начинает расти быстрее всего. Развитие мышц не только связано с ростом, но и с увеличением активности спортсмена. Увеличение высоты роста требует большего напряжения на кости и связки, что может привести к рискам травм. Поэтому, занятия спортом должны сопровождаться правильным питанием и тренировками, направленными на укрепление костно-мышечной системы. В этом возрасте кардио-респираторная система также начинает развиваться быстрее. Плотность сердечной мышцы увеличивается. Развитие легких и системы дыхания в целом тесно связано с физической активностью спортсмена. Глубокое дыхание и частые физические упражнения помогают увеличить легочную емкость и снизить уровень углекислого газа в крови.

Следовательно, в целом, физическое развитие спортсменов в возрасте от 13 до 15 лет характеризуется быстрым ростом, интенсивным развитием мышечной массы, укреплением костно-мышечной системы, увеличением плотности сердечной мышцы и улучшением кардиоваскулярной и дыхательной функций.

Психологические требования к баскетболисту становятся все выше и выше, потому что его деятельность осуществляется в процессе бега, в условиях непрерывного прямого контакта с игроками команды соперника, и осуществляется в сложных ситуациях в любом месте баскетбола. Кроме того, скорость передвижения, высокая интенсивность игры и мгновенное изменение игровой ситуации затрудняют выполнение и без того сложных технических и тактических действий.

В данном возрастном диапазоне особенно важно развивать внимание у спортсменов, так как это обеспечивает не только хорошую

производительность в спорте, но и успешность в учебе. Вот некоторые особенности развития внимания у спортсменов 13-15 лет:

1. Улучшение концентрации внимания. В этом возрасте спортсмены начинают осознавать важность сосредоточенности на одной задаче и научившись этому могут лучше контролировать свои мысли.

2. Развитие быстроты переключения внимания. Для успешного выступления в различных видах спорта необходимо быстро переключаться с одной задачи на другую, и в этом возрасте спортсмены могут обучиться этому навыку.

3. Улучшение способности игнорировать отвлекающие факторы. Спортсмены начинают лучше понимать, что отвлекающие их факторы могут снижать производительность, а значит, они начинают обучаться техникам игнорирования этих факторов.

4. Развитие способности к быстрой ориентации в новой ситуации. В этом возрасте спортсмены могут лучше адаптироваться к новым условиям и быстро ориентироваться в них.

В целом, развитие внимания является ключевым фактором успеха в спорте и в учебе, и способности баскетболистов в этой области должны быть развиты на высшем уровне [52, с. 31].

У спортсменов в возрасте 13-15 лет происходит интенсивное развитие мышления. Они начинают осознавать свои действия и думать о том, как улучшить свои результаты. В этом возрасте спортсмены начинают выполнять более сложные задачи и учиться решать проблемы.

Одна из особенностей развития мышления у спортсменов в этом возрасте - это появление абстрактного мышления. Они начинают понимать абстрактные понятия и понимать, как они связаны с их спортивными целями. Например, они могут начать думать о таких концепциях, как «выносливость», «сила» и «скорость», и как они могут улучшить свои навыки в этих областях.

Спортсмены также начинают учиться использовать стратегическое мышление. Они учатся планировать и тактически мыслить для достижения своих спортивных целей. Они могут учитывать факторы, такие как время, расписание тренировок и здоровье, при подготовке к соревнованиям.

В этом возрасте спортсмены также могут начать развивать критическое мышление, что помогает им принимать взвешенные решения и анализировать свои ошибки. Они становятся более независимыми и уверенными в своих способностях. В целом, развитие мышления у спортсменов в возрасте 13-15 лет является критическим для достижения успеха в спорте. Они начинают учиться стратегическому и абстрактному мышлению, что помогает им развиваться как спортсмены и постигать новые высоты в своих достижениях.

Игроки, владеющие мячом, сосредотачиваются на действиях соперника, чтобы избежать сильных ударов и боли во время силовой борьбы. Тактическое мышление – это работоспособный и адекватный процесс мышления баскетболистов 13-15 лет, направленный на поиск наиболее рационального способа борьбы с противником. Это проявляется в четкой оценке игровой ситуации, выборе правильных решений и своевременном исполнении [43, с. 10].

Развитие памяти у спортсменов в возрасте 13-15 лет имеет свои особенности. В этом возрасте происходит активное формирование нервной системы и улучшение ее функций, включая функцию памяти. Одной из особенностей развития памяти у спортсменов этого возраста является улучшение кратковременной памяти. Это означает, что спортсмены могут быстро запоминать и воспроизводить информацию, необходимую для выполнения определенных задач, например, последовательность упражнений в тренировке.

Также в этом возрасте развивается долговременная память, которая позволяет спортсменам запоминать более сложную информацию, например, тактику игры или структуру соревнования. Кроме того,

спортивные занятия и тренировки способствуют улучшению внимания и концентрации, что также положительно влияет на развитие памяти.

Однако стоит отметить, что индивидуальные особенности каждого спортсмена могут повлиять на развитие и характеристики его памяти. Например, наличие некоторых заболеваний, стрессовые ситуации или недостаток сна могут отрицательно влиять на работу памяти у спортсмена. Поэтому важно учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена при организации тренировочного процесса и контроле за его развитием.

Дисциплинированность является одним из важных качеств, которое баскетболистам 13-15 лет приходится развивать, чтобы достичь успеха в своих спортивных достижениях. Специфические особенности дисциплинированности спортсменов 13-15 лет включают в себя:

1. Способность сосредоточиться на задаче. В данном возрасте спортсмены могут иметь трудности с концентрацией во время тренировок или соревнований. Для улучшения этой способности необходимо проводить тренировки по повышению уровня внимания.

2. Уважение к тренеру и другим членам команды. Важно научить спортсменов уважать авторитеты, такие как тренеры и старшие напарники. Это поможет сохранять хорошие отношения в команде и создать здоровую атмосферу для обучения и игры.

3. Ответственность за свои действия. Каждый член команды должен быть ответственным за свои поступки. Это включает пунктуальность, выполнение заданий и соблюдение правил.

4. Умение работать в коллективе. Спортсмены должны уметь работать в команде и уважать друг друга, чтобы достигнуть общих целей. Это может включать общение с другими членами команды, помощь друг другу и распределение обязанностей.

5. Способность заботиться о здоровье и физической форме. Спортсмены должны понимать важность правильного питания и

тренировок для поддержания своей физической формы. Они также должны понимать роль дисциплины и самоконтроля в достижении этой цели.

6. Умение принимать поражение и учиться на ошибках. В спорте всегда есть победы и поражения. Спортсмены должны быть готовы к тому, что они могут проигрывать, но при этом иметь уверенность, что они могут улучшить свою игру и победить в следующий раз.

В целом, дисциплинированность является ключевым аспектом успеха спортсменов в этом возрасте. Развитие этих навыков может помочь им достичь своих целей и стать успешными как в спорте, так и в жизни в целом.

Таким образом, можно констатировать, что психологические особенности развития спортсменов в возрасте 13-15 лет очень важно учитывать для их спортивного успеха. В этом возрасте спортсмены начинают развивать множество когнитивных и психологических навыков, которые могут помочь им стать успешными в своей спортивной карьере. Один из главных аспектов психического развития в этом возрасте - это развитие работоспособности и усилий, необходимых для достижения высот в спортивной дисциплине. Ребята могут узнать о значении и мотивации, узнать, как настроить себя на максимальный успех и найти оптимальный баланс между тренировками и отдыхом.

Другой важный аспект психического развития - это развитие навыков самоконтроля и регулирования эмоций. Ребята, занимающиеся баскетболом, могут столкнуться с различными разочарованиями и неудачами, и важно научить их как эффективно отреагировать на эти ситуации, сохраняя позитивный настрой и продолжая работать на развитие своих умений. Наконец, баскетболисты 13-15 лет на этом этапе жизни начинают развивать и свою личность и самооощение. Это может помочь им в более глубоком понимании своих ценностей и убеждений, что может в свою очередь помочь принимать важные решения и находить мотивацию для достижения высоких результатов в спортивной карьере [44, с. 20].

Интенсивность эмоционального состояния зависит от важности и ответственности игры. Эмоциональное состояние меняется во время игры, в самый критический момент интенсивность эмоции возрастает. Самоконтроль и эмоциональная устойчивость помогают баскетболисту 13-15 лет преодолевать чрезмерное возбуждение. В таблице 2 представлены рекомендации А. А. Щемилева при регуляции данного аспекта [50, с. 163].

Таблица 2 – Регуляция психоэмоционального состояния на тренировке по баскетболу

Задачи	Методы и средства
Формирование уверенности в своих силах	включение в тренировку нетрадиционных упражнений с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения.
Управление эмоциональным состоянием	использование в тренировке музыкального сопровождения
Снятие утомления и чрезмерного эмоционального возбуждения	применение методов аутогенной и психорегулирующей тренировки

Во время тренировок баскетболистов в возрасте 13-15 лет постоянно развивается единство тела и внешней среды. Результатом этого процесса является то, что все больше и больше участников могут более точно анализировать внешние стимулы и реагировать на них наиболее эффективным образом.

Таким образом, особенностью баскетболистов 13-15 лет является реконструкция эндокринной аппаратуры – подростковый возраст. У большинства мальчиков половое созревание начинается в возрасте от 12 до 13 лет и сопровождается серьезными изменениями во всех системах организма, включая центральную нервную систему. У 15-летних значительно улучшились навыки обработки информации, повысилась эффективность тактического мышления. К 15 годам время принятия решений и общее время решения тактических задач значительно сокращается. С начала подросткового возраста, только рассматривая

характеристики определенных типов характера, которые окончательно сформировались в этот период, можно иметь положительное влияние на мировоззрение спортсмена.

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

1. Эффективное проведение физической подготовки в системе физического воспитания предполагает комплексный подход, который учитывает индивидуальные особенности каждого человека. Нами были рассмотрены основные понятия и определения, относящиеся к физической подготовке в системе физического воспитания. Установлено, что физическая подготовка - это система общих и специальных мероприятий, направленных на развитие и поддержание уровня физической работоспособности спортсменов. Физическую подготовку принято делить на общую и специальную. Общая физическая подготовка – это комплекс упражнений, направленных на развитие основных физических качеств у спортсмена. Специальная физическая подготовка – это комплекс упражнений, направленных на развитие специфических физических качеств, необходимых для успешного выступления в конкретном виде спорта. Общая физическая подготовка в спортивных играх должна включать в себя воспитание всех физических качеств. В зависимости от конкретной игры, может потребоваться больше или меньше упора на определенный аспект физической подготовки. Специальная физическая подготовка в баскетболе направлена на развитие конкретных физических качеств, необходимых для успешной игры. Специальная физическая подготовка в баскетболе включает в себя широкий спектр упражнений на различные аспекты физической формы баскетболиста.

2. Примерно 70 % двигательных действий баскетболиста являются скоростно-силовыми. Взаимодействие с мастерством командного игрока и развитие его двигательных способностей является основой физической подготовки баскетболистов. Нами были рассмотрены современные методы

и приемы воспитания физических качеств юных баскетболистов на этапе спортивной специализации.

3. Чтобы определить влияние на психофункциональное состояние баскетболистов 13-15 лет в процессе физической подготовки, надо хорошо знать своеобразие возраста, особенности физического и психического развития. Особенности баскетболистов 13-15 лет являются все изменения, затрагивающие организм человека в пубертатный период. Анатомический фактор усиливается действием гормонов ряда желез внутренней секреции, активность которых существенно возрастает в подростковом возрасте.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-15 ЛЕТ

2.1 Организация экспериментального этапа исследования

Исходя из теоретического обзора по теме исследования, была проведена исследовательская работа в данном направлении. Исследование проводилось на базе Муниципального автономного учреждения «Баскетбольный клуб «Челбаскет» г. Челябинска» с сентября 2022 года по май 2023 года. В исследовании были задействованы 32 баскетболиста от 13 до 15 лет (юноши). Выборка была разделена на две группы (контрольная и экспериментальная), в состав которых вошли по 16 подростково-баскетболистов.

Исследование состояло из трех этапов:

На первом этапе (сентябрь 2022 г. – ноябрь 2022 г.) проведен анализ литературных источников по проблеме исследования. Разработан план исследовательской работы согласно поставленным задачам. Нами проведено педагогическое наблюдение за тренировочным процессом баскетболистов на этапе спортивной специализации. Проведено первичное педагогическое тестирование физических способностей испытуемых.

На втором этапе (декабрь 2022 г. – февраль 2023 г.) в экспериментальной группе проходили занятия в рамках разработанной нами методики воспитания силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости, быстроты и ловкости баскетболистов 13-15 лет на этапе спортивной специализации. В контрольной группе проходили занятия согласно учебному плану баскетбольного клуба «Челбаскет».

На третьем этапе (март 2023 г. – май 2023 г.) было проведено контрольное педагогическое тестирование физических способностей испытуемых контрольной и экспериментальной группы. Была проведена обработка полученных данных, систематизация, анализ и описание

результатов исследования. Осуществлялась подготовка к защите выпускной квалификационной работы.

Для решения задач исследования нами использовались следующие методы:

- теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы (проанализировано 52 источника),
- педагогические наблюдения (32 баскетболиста от 13 до 15 лет),
- педагогический эксперимент (в экспериментальной группе проходили занятия в рамках разработанной нами методики воспитания силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости, быстроты и ловкости баскетболистов 13-15 лет на этапе спортивной специализации),
- педагогическое тестирование (подъем туловища из положения лежа, подтягивание на гимнастической перекладине, бег на 1000 м., бег 100 м с низкого старта, челночный бег с ведением мяча 3x10 м),
- методы математической и статистической обработки результатов исследования (критерий Стьюдента).

Задействованные исследовательские методы способствовали решению поставленных задач. Анализировалась научно-методическая литература по основам теории и практики физической культуры, теории и практики баскетбола, возрастной физиологии и психологии. Была выявлена нехватка современных научных исследований по теме физической подготовки баскетболистов подросткового возраста.

Педагогическое наблюдение предоставило возможность выявить положительное отношение учащихся к введению разработанной методики физической подготовки юных баскетболистов 13-15 лет на этапе спортивной специализации.

Педагогический эксперимент проводился с сентября 2022 года по май 2023 года, с целью изучения эффективности применения методики физической подготовки у юных баскетболистов 13-15 лет.

Метод педагогического тестирования служил средством получения изначальных данных и отслеживания динамики развития, посредством данных полученных в результате эксперимента. Руководствуясь этим, нами были отобраны средства, раскрывающие основные показатели силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости, быстроты и ловкости у баскетболистов 13-15 лет. Наглядно они представлены в таблице 3 [3; 38]. Педагогическое тестирование проводилось в условиях зала, привычного для испытуемых.

Таблица 3 – Средства педагогического тестирования уровня физической подготовленности баскетболистов 13-15 лет

Физическое качество	Контрольные упражнения	Содержание	Значение
1	2	3	4
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа	Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, лопатки соприкасаются с матом, руки находятся за головой, пальцы в положении «замок», ступни прижаты к полу и фиксируются в таком положении партнером. В качестве опоры используется гимнастический мат. В течение 40 секунд исследуемый поднимает туловище, касается локтями коленей и возвращается в исходное положение. Подъем засчитывается только в том случае, если все движения и положения выполнены согласно установленным правилам	Определение развития силовой выносливости преимущественно мышц брюшного пресса
	Подтягивание на гимнастической перекладине	Исходное положение: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины. Затем опуститься в вис до полного выпрямления рук	Большинство мышц, участвующих в фиксации, находятся в предельно напряженном состоянии. Дыхание сильно затруднено

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4
Скоростно-силовая выносливость	Бег на 1000 м.	Исходное положение: высокий старт. По сигналу «Марш» начинается движение и выполняется бег. Руки под углом 90 градусов и создают ритм движения. Нога в беге на средние дистанции приземляется на переднюю часть стопы. Туловище держится прямо с небольшим наклоном вперед. За 200 м до финиша корпус наклоняется вперед, увеличивая вместе с этим длину, частоту шага и скорость движения рук. Финиширование происходит броском груди вперед. После финиша восстановление дыхания	Оказывает положительное влияние на дыхательную, кровеносную и мышечную систему. Характеризует скоростно-силовую выносливость
Быстрота	Бег 100 м с низкого старта	По команде «На старт!» испытуемый подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку. По команде «Внимание!» спортсмен разгибает ноги и отрывает колено от земли, поднимает таз и подает плечи вперед. По команде «Марш!» (или выстрелу) бегун энергично отталкивается ногами и выполняет быстрые движения согнутыми в локтях руками. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием	Характеризуется выполнением кратковременной работы максимальной мощности. Тест включает необходимую баскетболисту высокую быстроту реакции на старте
Ловкость	Челночный бег с ведением мяча 3x10 м	По команде «На старт!» испытуемый принимает положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде «Марш!» устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой, при этом, не беря мяч в руки, и устремляется обратно, касается ногой линии старта и финиширует не останавливаясь. Фиксируется время, которое испытуемый показал при пересечении финишной линии	Тест приближен к действиям баскетболиста в игре

Математическая обработка данных проходила с определением средней арифметической величины по группе. Простая среднеарифметическая величина представляет собой среднее слагаемое, при определении которого общий объем данного признака в совокупности данных поровну распределяется между всеми единицами, входящими в данную совокупность.

Статистическая обработка полученных цифровых материалов, производилась посредством вычисления критерия Стьюдента с помощью программы «Функция Стьюдент.Тест.»

2.2 Содержание методики физической подготовки юных баскетболистов 13-15 лет на этапе спортивной специализации

В основу методики физической подготовки юных баскетболистов 13-15 лет на этапе спортивной специализации в экспериментальной группе положена концепция тренировки, как научно обоснованной теории управления повышением физического потенциала спортсменов, авторства В.А. Платонова, Т.В. Швецово́й и Е.Р. Яхонтова [26; 49; 51]. Концепция разработанной методики в большей степени была направлена на воспитание силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости, быстроты и ловкости юных баскетболистов.

При определении содержания методики нами учитывались возрастные характеристики спортсменов 13-15 лет (физиологические и психологические), а также учитывались особенности этапа спортивной специализации избранного вида спорта.

В содержание методики физической подготовки юных баскетболистов вошли упражнения, как общей физической подготовки, так и специальной физической подготовки. Первые способствует повышению общей работоспособности, функциональных возможностей организма, является основой для специальной подготовки баскетболистов. Широкое разнообразие средств общей физической подготовки, применяемых в

рамках представленной методики, основывалось на психологических особенностях подросткового возраста баскетболистов (таблица 4).

Таблица 4 – Упражнения общей физической подготовки, используемые в рамках методики физической подготовки юных баскетболистов 13-15 лет из экспериментальной группы на этапе спортивной специализации

Наименование	Дозировка	Содержание
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Упражнения для рук и плечевого пояса	по 6-8 раз по 10-12 раз по 6-8 раз по 6-8 раз по 10-12 раз	– махи руками, – сгибание и разгибание рук, – рывки одновременно обеими руками и одновременно, – вращения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах в разные стороны, – отведение и приведение рук
Упражнения для всех групп мышц	5-10 мин 5-10 мин 5-10 мин	– игра в бадминтон – игра в волейбол, – игра в мини-футбол
Упражнения для развития гибкости	по 4-8 раз по 6-8 раз по 10-12 раз 2 вида 1 раз по 4-8 раз по 10-12 раз 1 раз по 10-12 раз	– отведения рук до предела, – наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (за спину, за голову); – пассивные наклоны, – шпагат, – отведения ног до предела, – упражнения на гимнастической скамейке (сидя), – мост, – упражнения на гимнастической стенке (стоя)
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	20-30 раз 6-8 раз 5-10 мин 6-8 раз 10-12 раз 6-8 раз 20-30 раз 4-6 раз 5-10 мин 6-8 раз 5-10 мин	– многократные прыжки с ноги на ногу, – прыжки в глубину. – эстафеты с элементами метания, прыжков и бега. – прыжки в высоту через препятствия, – перепрыгивание предметов – метание набивного мяча – прыжки на двух ногах. – толкание ядра. – игры с отягощениями. – прыжки в длину с места, – бег и прыжки по лестнице вверх и вниз
Упражнения для шеи и туловища	по 6-8 раз	– наклоны вперед-назад, – наклоны в стороны,

Продолжение таблицы 4

1	2	3
	<p>по 6-8 раз по 6-8 раз по 6-8 раз</p> <p>по 6-8 раз</p> <p>по 5 раз</p> <p>до 30 раз</p> <p>по 10-12 раз до 30 раз</p>	<p>– повороты туловища вправо-влево, – смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; – круговые вращения туловищем в разные стороны, – угол из различных исходных положений; – переход в положение сидя из положения лежа на спине; – повороты и вращения головой; – поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине</p>
<p>Упражнения для развития быстроты</p>	<p>5-6 раз по 30-40 м</p> <p>2-4 раза от 30 до 100 м до 10 раз</p> <p>2-4 раза от 30 до 100 м</p> <p>5-6 раз по 30-40 м</p>	<p>– бег за лидером</p> <p>– бег по дистанции от 30 до 100 м с ходу с максимальной скоростью</p> <p>– выполнения общеразвивающих упражнений (комплексных) на различные части тела в максимальном темпе.</p> <p>– бег по дистанции от 30 до 100 м со старта с максимальной скоростью</p> <p>– бег с гандикапом с задачей догнать партнера</p>
<p>Упражнения типа «полоса препятствий»</p>	<p>до 30 раз 15-20 раз</p> <p>до 30 раз</p> <p>до 30 раз от 4 предметов 6-8 раз до 30 раз</p>	<p>– упражнения с кувырками, – упрощенные упражнения с метанием и ловлей мячей</p> <p>– упражнения с различными перемещениями, – упражнения с перепрыгиванием, – упражнения с переноской нескольких предметов одновременно</p> <p>– упражнения с пролазанием</p>
<p>Упражнения для ног</p>	<p>до 50 раз по 30-40 раз до 30 раз</p> <p>5 мин по 30-40 раз до 50 раз 30-40 раз по 1 мин до 50 раз</p> <p>20-30 раз</p>	<p>– приседания; – выпады на обе ноги; – подскоки из положения ног одна впереди другой</p> <p>– различные прыжки</p> <p>– приведения и отведения ног, – подскоки из положения ног вместе, – поднимание на носки; – пружинистые покачивания в выпаде; – сгибание ног в тазобедренных суставах; – сгибание и разгибание ног в смешанных упорах и висах;</p>

Продолжение таблицы 4

1	2	3
	<p>по 30-40 раз</p> <p>до 50 раз</p>	<ul style="list-style-type: none"> – махи ногами в различных направлениях и комбинациях; – подскоки из положения ног на ширине плеч
<p>Упражнения для развития силы</p>	<p>по 8-10 раз</p> <p>5-10 мин</p> <p>5-10 мин</p> <p>25-35 раз</p> <p>5-10 мин</p> <p>до 15 раз</p>	<ul style="list-style-type: none"> – приседания на одной ноге. – упражнения с набивными мячами. – упражнения на гимнастической стенке – отжимание в упоре лежа, – упражнения со штангой – подтягивание на перекладине
<p>Упражнения для развития ловкости</p>	<p>до 30 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>5 мин</p> <p>6-8 раз</p> <p>по 1 разу</p> <p>5 мин</p> <p>по 15-20 раз</p> <p>по 15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>5 мин</p> <p>до 10 раз</p> <p>до 5 мин</p>	<ul style="list-style-type: none"> – перевороты в различные направления; – прыжки с подкидного мостика; – упражнения в равновесии на бревне. – метание после сложно координационных упражнений. – различные стойки (на лопатках, на руках у стены, на голове) – упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, – разнонаправленные движения ног и рук; – прыжки с разворотом в разные стороны. – кувырки в различные направления с прыжка, с разбега, с места, с исходного положения – метание мячей в неподвижную и в подвижную цель. – прыжки опорные через коня и козла, – жонглирование несколькими теннисными мячами
<p>Упражнения для развития выносливости</p>	<p>1 раз</p> <p>5-10 мин</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p> <p>до 60 мин</p> <p>1-2 раза</p>	<ul style="list-style-type: none"> – бег равномерный или переменный на 1 км. – спортивные игры мини-футбол, мини-баскетбол – кросс на дистанции до 5 км. – бег равномерный или переменный на 800 м, – дозированный бег по пересеченной местности – бег равномерный или переменный на 500 м

В содержание представленной методики, несмотря на ее направленность, были включены упражнения, имеющие сторонние цели (например, для развития гибкости). Это осуществлялось в соответствии с принципом физического воспитания о всестороннем гармоническом развитии. Согласно этому принципу необходимо обеспечивать широкую общую физическую подготовленность спортсмена. В частности, используемые в рамках методики физической подготовки юных баскетболистов упражнения для развития гибкости, способствовали увеличению амплитуды движений, способствовали снижению риска получения травмы, способствовали расслаблению, удлинению мышцы.

Упражнения специальной физической подготовки, представленные в таблице 5, были подобраны как непосредственно определяющие достижения в избранном виде спорта – в баскетболе. Процесс этой подготовки был направлен на конкретное проявление силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости, быстроты и ловкости юных баскетболистов. Упражнения также способствовали совершенствованию игровых двигательных навыков и умений юных баскетболистов, являющихся ведущими звеньями основных тактических и технических приемов в защите и нападении.

Таблица 5 – Упражнения специальной физической подготовки, используемые в рамках методики физической подготовки юных баскетболистов 13-15 лет из экспериментальной группы на этапе спортивной специализации

Наименование	Дозировка	Содержание
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Упражнения для развития игровой ловкости	5 мин	– метание баскетбольного и теннисного мяча во внезапно появившуюся цель.
	3-5 мин	– ведение мяча с ударом о скамейку;
	3-5 мин	– ведение мяча с перепрыгиванием препятствий.
	5 мин	– комбинации упражнений, состоящих

Продолжение таблицы 5

1	2	3
	<p>3-5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>3-5 мин</p> <p>2-3 мин</p> <p>5 мин</p> <p>3-5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>3-5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>3-5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>3-5 мин</p>	<p>из ловли, ведения и передачи мяча с предельной интенсивностью</p> <p>– аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни;</p> <p>– подбрасывание и ловля мяча после кувырков, после поворота, после падения, в беге или в ходьбе;</p> <p>– ловля мяча от стены после прыжка, приседа, перехода в положение сидя, после поворота.</p> <p>– ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук.</p> <p>– бег с различной частотой шагов,</p> <p>– ловля мяча после кувырка с попаданием в цель.</p> <p>– ведение мяча передвигаясь по скамейке,</p> <p>– эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.</p> <p>– ведение с ударами в пол,</p> <p>– перемещения партнеров, сохраняя расстояние между ними 2-3 м, в парах лицом друг к другу</p> <p>– комбинации упражнений из прыжков и бега с владением мячом и с предельной интенсивностью</p> <p>– броски мяча в стену с последующей ловлей.</p> <p>– ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера</p>
<p>Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска</p>	<p>30-40 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>20-25 раз</p> <p>5 мин</p> <p>По 10 раз</p> <p>3-5 мин</p> <p>5-10 мин</p>	<p>– отталкивание от стены (пальцами или ладонями) попеременно меняя руки или двумя руками одновременно</p> <p>– прыжок из упора лежа, одновременно толкаясь ногами и руками с хлопком ладонями</p> <p>– поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями из различных исходных положений.</p> <p>– броски баскетбольных мячей через веревку или сетку с различной целью (на быстроту, дальность или точность)</p> <p>– круговые движения кистями в разные стороны.</p> <p>– упражнения для кистей рук с различным инвентарем (эспандерами, гантелями и т.п.)</p> <p>– удары по мячу (различных размеров)</p>

Продолжение таблицы 5

1	2	3
	<p>15 м по 3 раза</p> <p>5-10 раз</p> <p>5 мин</p> <p>По 2-3 круга</p> <p>5 мин</p> <p>20-25 раз</p>	<p>из различных исходных положений (с разбега, с места, в прыжке) по различной траектории (через сетку, через веревку, в стену) с различной целью (на быстроту, дальность или точность)</p> <p>– передвижение на руках с помощью партнера, удерживающего ноги</p> <p>– падение на руки вперед из различных исходных положений и в различные направления (безопасные)</p> <p>– имитация броска с амортизатором</p> <p>– передвижение в упоре на руках по кругу в разные стороны</p> <p>– метание мячей различного веса и объема на быстроту, дальность или точность</p> <p>сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах</p>
<p>Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести</p>	<p>До 40 м 1-2 раза</p> <p>3-5 мин</p> <p>10-15 раз</p> <p>3-5 мин</p> <p>До 40 м 1-2 раза</p> <p>3-5 мин</p> <p>До 40 м 1-2 раза</p> <p>3-5 мин</p> <p>До 40 м 1-2 раза</p> <p>3-5 мин</p> <p>До 5 раз</p> <p>3-5 мин</p> <p>До 40 м 1-2 раза</p> <p>3-5 мин</p>	<p>– бег с максимальной частотой шагов</p> <p>– рывки за летящим мячом с задачей поймать его.</p> <p>– прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.</p> <p>– прыжки в движении с подтягиванием и без подтягивания бедра толчковой ноги.</p> <p>– бег и прыжки с отягощениями</p> <p>– рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером,</p> <p>– бег с прыжками в различных частях дистанции на короткие отрезки</p> <p>– прыжки в стороны на месте через препятствие</p> <p>– бег на месте с максимальной частотой шагов</p> <p>– многократные прыжки с ноги на ногу (на частоту, на длительность выполнения, на дальность отставляемой ноги).</p> <p>– ускорения при беге на отрезках до 40 м</p> <p>– прыжки на одной ноге на месте с последующей сменой ног</p> <p>– бег за лидером с остановкой и со сменой направления (спиной вперед, с разворотом, лицом вперед, змейкой и т.п.)</p> <p>– прыжки с продвижениями в различных направлениях.</p>

Продолжение таблицы 5

1	2	3
	3-5 мин	– рывки в соревновании с партнером за овладение мячом
Упражнения для развития силовой и скоростно-силовой выносливости.	До 20 мин	– игры учебные с удлинненным временем,
	10-15 мин	– многократные повторения различных упражнений общеразвивающей направленности в беге,
	10-15 мин	– специальная круговая тренировка
	10-15 мин	– многократные повторения технико-тактических упражнений различной продолжительностью работы и отдыха и с различной интенсивностью,
	До 20 мин	– игры с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно

На основании вышеуказанных упражнений для основной части каждого учебно-тренировочного занятия нами составлялись специальные комплексы, не повторяющиеся, разнообразные по интенсивности и по направленности. Примерный комплекс представлен в приложение А.

Таким образом, в содержание методики физической подготовки юных баскетболистов 13-15 лет на этапе спортивной специализации вошли упражнения как общей, так и специальной физической подготовки. Основа методики была определена из анализа работ В.А. Платонова, Т.В. Швецово́й и Е.Р. Яхонтова [26; 49; 51].

2.3 Анализ результатов экспериментальной работы

Анализ и сопоставление результатов, полученных в ходе исследования на констатирующем этапе эксперимента с использованием описанных выше методик, позволил охарактеризовать уровень физической подготовленности баскетболистов 13-15 лет и его особенности.

Как свидетельствуют результаты таблицы 6 уровень показателей контрольных упражнений как контрольной, так и экспериментальной групп в начале эксперимента находится на среднем уровне и не отличается в зависимости от группы ($p > 0,05$).

Таблица 6 – Среднее арифметическое значение показателей контрольных упражнений в обеих группах в начале эксперимента

Контрольное упражнение	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Р
Подъем туловища из положения лежа, количество раз	37,3±2,7	38,1±3,4	p>0,05
Подтягивание на гимнастической перекладине, количество раз	15,5±0,1	15,2±0,2	p>0,05
Бег на 1000 м., мин	3,2±0,03	3,2±0,02	p>0,05
Бег 100 м с низкого старта, сек	15,5±0,2	15,5±0,2	p>0,05
Челночный бег с ведением мяча 3x10м, сек	10,3±0,8	10,4±1	p>0,05

Поскольку показатели контрольных упражнений испытуемых контрольной и экспериментальной групп не отличался ($p>0,05$), нами был охарактеризован имеющийся уровень физической подготовленности всех испытуемых сразу. Анализ позволил нам выявить, что основная часть баскетболистов 13-15 лет (более 78%) имеют средний уровень физической подготовленности, в соответствии с их возрастными нормативами. Около 6% испытуемых обеих групп имеют высокий уровень физической подготовленности (рисунок 2). Оставшаяся часть баскетболистов как контрольной группы, так и экспериментальной группы на момент начала исследовательской работы имеют низкий уровень физической подготовленности.

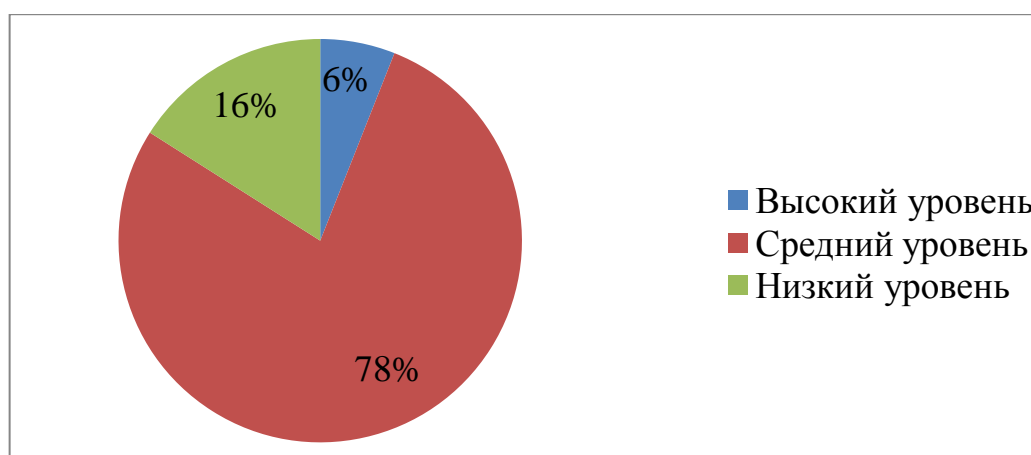


Рисунок 2 – Диаграмма процентного соотношения уровней физической подготовленности в обеих группах на констатирующем этапе (%)

В конце экспериментальной работы, после проведения тренировочных занятий по представленной методике, нами было проведено повторное исследование уровня показателей физической подготовленности баскетболистов 13-15 лет.

Нами выявлено, что в конце эксперимента уровень усредненных показателей у испытуемых обеих групп повысился, но в разной степени (таблица 7).

Таблица 7 – Среднее арифметическое значение показателей контрольных упражнений в обеих группах в конце эксперимента

Контрольное упражнение	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Р
Подъем туловища из положения лежа, количество раз	40,8±3,6	46,6±4,2	p<0,05
Подтягивание на гимнастической перекладине, количество раз	16,3±1,1	18,5±1,3	p<0,05
Бег на 1000 м., мин	3,1±0,02	2,8±0,02	p<0,05
Бег 100 м с низкого старта, сек	15,1±1,3	14,3±0,8	p<0,05
Челночный бег с ведением мяча 3x10м, сек	9,8±0,7	9,3±0,6	p<0,05

Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента в контрольном упражнении «Подтягивание на гимнастической перекладине» равен 15,2 раз, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 18,5 раз. В итоге средний результат баскетболистов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 3,3 раза. Оценивая полученные данные, было выявлено, что наблюдается достоверное увеличение показателей в данном тесте (p<0,05).

Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что прирост результатов в данном тесте произошел только в экспериментальной группе.

По контрольному испытанию «Подъем туловища из положения лежа» средний арифметический результат испытуемых экспериментальной

группы на начало педагогического исследования – 38,1 раз. При итоговом тестировании данный показатель составил 46,6 раз. Результаты контрольных испытаний отображают, что различия показателей на начальном и конечном этапах исследования находятся на достоверно-значимом уровне ($p < 0,05$).

Тем временем как в контрольной группе результат увеличился только на 3,5 раза в среднем по группе, динамика результатов характеризуется как статистически незначимая ($p > 0,05$).

По контрольному испытанию «Бег на 1000 м» средний арифметический результат испытуемых экспериментальной группы на начало педагогического исследования в данном испытании равнялся 3,23 мин. При итоговом тестировании данный показатель составил 2,75 мин. Результаты контрольных испытаний отображают, что различия показателей на начальном и конечном этапах исследования находятся на достоверно-значимом уровне ($p < 0,05$).

Тем временем как в контрольной группе результат улучшился только на 0,16 мин (9,6 сек) в среднем по группе, динамика результатов характеризуется как статистически незначимая ($p > 0,05$).

Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента в контрольном упражнении «Бег 100 м с низкого старта» равен 15,5 сек, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 14,3 сек. В итоге средний результат баскетболистов экспериментальной группы в данном тесте улучшился на 1,2 сек. Оценивая полученные данные, было выявлено, что наблюдается достоверное увеличение показателей в данном тесте ($p < 0,05$).

Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что прирост результатов в данном тесте произошел только в экспериментальной группе.

По контрольному испытанию «Челночный бег с ведением мяча» средний арифметический результат испытуемых экспериментальной

группы на начало педагогического исследования – 10,4 сек. При итоговом тестировании данный показатель составил 9,3 сек. Результаты контрольных испытаний отображают, что различия показателей на начальном и конечном этапах исследования находятся на достоверно-значимом уровне ($p < 0,05$).

Тем временем как в контрольной группе результат увеличился только на 0,5 сек в среднем по группе, динамика результатов характеризуется как статистически незначимая ($p > 0,05$).

Для наглядности представим полученные результаты на рисунке 3 и рисунке 4.

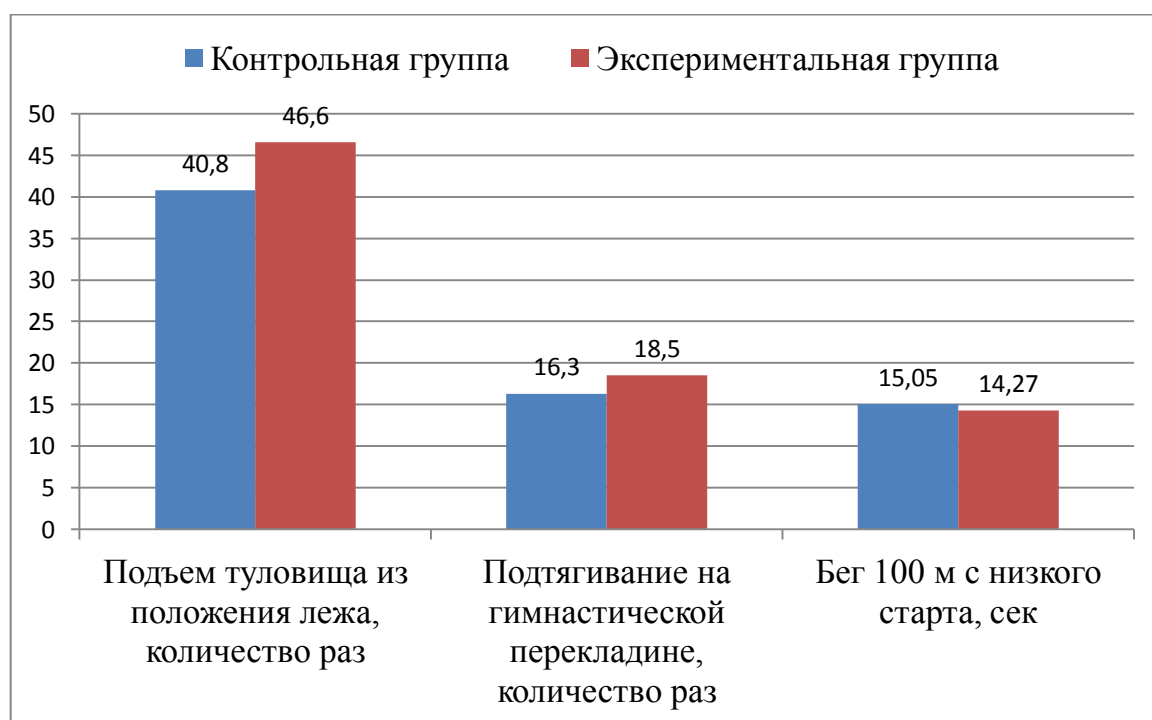


Рисунок 3 – Гистограмма усредненных показателей контрольных упражнений («Подъем туловища из положения лежа», «Подтягивание на гимнастической перекладине», «Бег 100 м с низкого старта») обеих групп в конце эксперимента

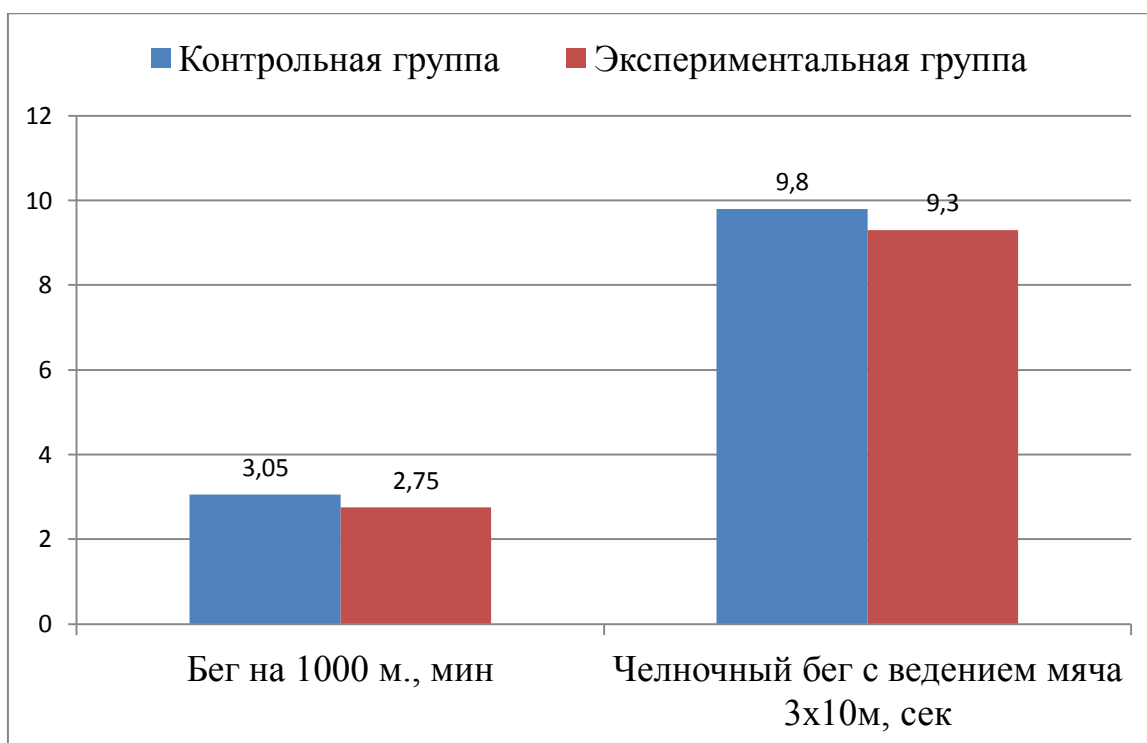


Рисунок 4 – Гистограмма усредненных показателей контрольных упражнений («Бег на 1000 м», «Челночный бег с ведением мяча») обеих групп в конце эксперимента

Как свидетельствуют данные таблицы 7 и рисунков 3 и 4, в экспериментальной группе в конце эксперимента наблюдалось значительное улучшение результатов всех контрольных упражнений, что показывает большую эффективность разработанной методики физической подготовки юных баскетболистов 13-15 лет на этапе спортивной специализации ($p < 0,05$). Тем временем результаты контрольной группы, где применялась стандартная учебная программа баскетбольного клуба «Челбаскет», остались на том же уровне ($p > 0,05$).

Как было установлено в процессе статистической обработки данных, на исходном этапе показатели обеих групп были почти одинаковыми в обеих группах. При этом нельзя утверждать, что программа, применяемая в контрольной группе, негативно сказалась на результатах баскетболистов. Ее также можно использовать в тренировочном процессе, но ее результативность значительно ниже результативности специальной

методики физической подготовки юных баскетболистов 13-15 лет на этапе спортивной специализации.

В связи с этим нами был охарактеризован получившийся в результате проделанной работы уровень физической подготовленности испытуемых экспериментальной группы (рисунок 5).

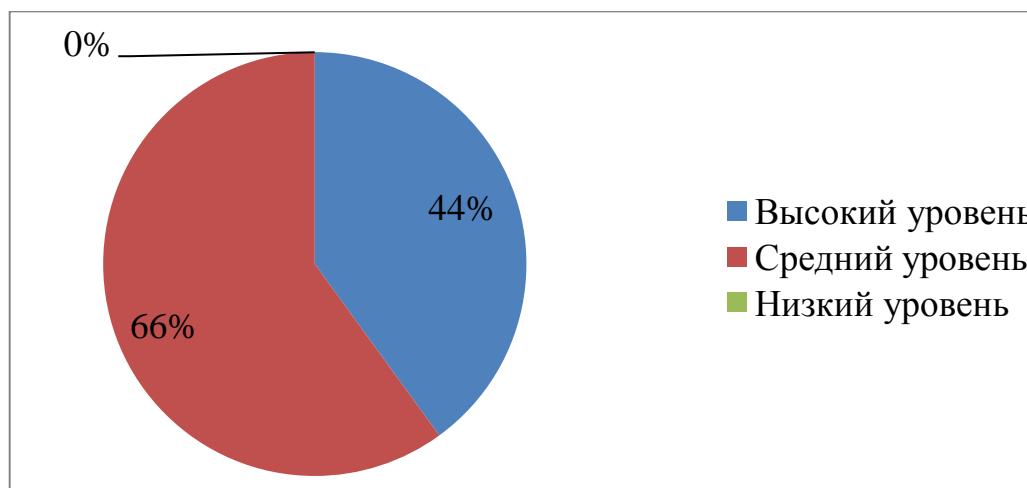


Рисунок 5 – Диаграмма процентного соотношения уровней физической подготовленности испытуемых экспериментальной группы на контрольном этапе (%)

Анализ данных, представленных на рисунке 5, позволил нам выявить, что основная часть баскетболистов 13-15 лет (около 66%) по-прежнему имеют средний уровень физической подготовленности, в соответствии с их возрастными нормативами. Но при этом теперь 44% испытуемых экспериментальной группы имеют высокий уровень физической подготовленности. Испытуемых с низким уровнем физической подготовленности на контрольном этапе исследования в экспериментальной группе выявлено не было.

Таким образом, нами было выявлено преимущество представленной методики перед стандартной программой баскетбольного клуба «Челбаскет» в физической подготовке юных баскетболистов 13-15 лет на этапе спортивной специализации.

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

1. Для оценки эффективности методики физической подготовки юных баскетболистов 13-15 лет на этапе спортивной специализации был проведен педагогический эксперимент на базе баскетбольного клуба «Челбаскет» г. Челябинска с сентября 2022 года по май 2023 года. Педагогический эксперимент включал в себя три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный. В качестве средств диагностики уровня подготовленности баскетболистов были отобраны следующие тесты: «Подъем туловища из положения лежа», «Подтягивание на гимнастической перекладине», «Бег на 1000 м», «Бег 100 м с низкого старта», «Челночный бег с ведением мяча 3x10м».

2. В содержание методики физической подготовки юных баскетболистов вошли упражнения, как общей физической подготовки, так и специальной физической подготовки. На основании вышеуказанных упражнений для основной части каждого учебно-тренировочного занятия нами составлялись специальные комплексы, не повторяющиеся, разнообразные по интенсивности и по направленности.

3. В ходе эксперимента было установлено, что по всем тестам для определения уровня физической подготовленности баскетболистов 13-15 лет наблюдается положительная динамика. Но сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной группы на контрольном этапе, было выявлено, что статистически значимый прирост результатов произошел только в экспериментальной группе. На основании этого можно сделать вывод, что наша гипотеза подтвердилась.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Значимость выбранной темы обусловлена тем, что научные исследования по проблеме улучшения качества тренировочной деятельности баскетболистов 13-15 лет ограничиваются преимущественно разработкой отдельных вопросов, обеспечивающих прирост показателей спортивного мастерства, но не позволяют кардинально решить проблему повышения эффективности физической подготовки.

На основании теоретического анализа и обобщения научно-методической литературы были установлены основные понятия и определения, относящиеся к физической подготовке в системе физического воспитания. Физическая подготовка определяется как процесс развития физических качеств и двигательных навыков спортсмена. Физическое воспитание определяется как педагогический процесс с целью разностороннего развития личности.

В рамках данной работы нами были определены современные методы и приемы физической подготовки в баскетболе на этапе спортивной специализации. Установлено, что, поскольку баскетбол является преимущественно скоростно-силовым видом спорта необходимо развивать все пять физических качеств, но примерно 70 % двигательных действий баскетболиста являются скоростно-силовыми. На этапе спортивной специализации юным баскетболистам прежде всего необходимо совершенствование силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости, быстроты и ловкости.

Для индивидуализации процесса физической подготовки были изучены и охарактеризованы возрастные особенности детей 13-15 лет. Выявлено, что физиологический, социальный и психологический фактор усиливается действием гормонов ряда желез внутренней секреции, обусловленных периодом подросткового возраста спортсменов.

На основании теоретического анализа и обобщения научно-методической литературы также было определено содержание методики физической подготовки юных баскетболистов 13-15 лет на этапе спортивной специализации. В ее состав вошли упражнения как общей, так и специальной физической подготовки. Основа методики была определена из анализа работ В.А. Платонова, Т.В. Швецовой и Е.Р. Яхонтова. На основании упражнений общей и специальной физической подготовки для основной части каждого учебно-тренировочного занятия составлялись специальные комплексы, не повторяющиеся, разнообразные по интенсивности и по направленности.

Для изучения эффективности применения методики физической подготовки у юных баскетболистов 13-15 лет был проведен педагогический эксперимент на базе Муниципального автономного учреждения «Баскетбольный клуб «Челбаскет» г. Челябинска» с сентября 2022 года по май 2023 года. Выборку составили 32 баскетболиста от 13 до 15 лет (юноши). Метод педагогического тестирования служил средством получения изначальных данных и отслеживания динамики развития силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости, быстроты и ловкости. Использовались следующие тесты: «Подъем туловища из положения лежа», «Подтягивание на гимнастической перекладине», «Бег на 1000 м», «Бег 100 м с низкого старта», «Челночный бег с ведением мяча 3x10м».

Экспериментальным путем была доказана эффективность предложенной методики физической подготовки юных баскетболистов в сравнении со стандартной методикой используемой баскетбольным клубом «Челбаскет». Задачи исследования были решены, цель достигнута, гипотеза подтверждена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андрианова, Р. И. Централизованная подготовка сборных команд резерва по баскетболу: реалии и перспективы / Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина, Г.Н. Германов // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 3 (58). – С. 87-91.
2. Башкин, С. Г. Уроки по баскетболу [Текст] / С.Г. Башкин. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 102 с.
3. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева, А. А. Малков. – М. : КноРус, 2020. – 312 с.
4. Болгов, А. Н. Управление соревновательной деятельностью баскетболистов: монография / А.Н. Болгов, И.В. Орлан, В.Н. Зайченко. - Волгоград: ВГАФК, 2013. – 147 с.
5. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика / С. Ф. Бурухин // Юрайт. – 2019. – 174 с.
6. Вавилов, А. Л. Влияние групповой интеграции и индивидуальной подготовленности баскетболистов на эффективность командных действий: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Вавилов Алексей Леонидович. – СПб., 2009. – 28 с.
7. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков – М. : КноРус, 2020. – 216 с.
8. Волков, В. М. Тренировка и восстановительные процессы : учебное пособие / В. М. Волков // Смоленский гос. ин-т физ. культуры. – 1990. – 274 с.
9. Волынская, Е. В. Физиология физического воспитания и спорта : учебно-методическое пособие / Е. В. Волынская. – Липецк, 2017. – С.68-71.
10. Глазин, А. М. Интенсификация процесса спортивной подготовки подростков и юношей как фактор повышения конкурентоспособности игроков в баскетболе и стритболе / А.М. Глазин,

В.В. Костюков, Х.Д. Ктайман [и др.] // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2014. – № 2. – С. 46-48.

11. Горбачева, А. А. Основы целостного учебно-воспитательного процесса : пособие для ин-тов физ. культуры / А. А. Горбачева, А. Н. Буровых. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 111 с.

12. Гриненко, М. Ф. Труд, здоровье, физическая культура / М. Ф. Гриненко, Г. Г. Саноян. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 288 с.

13. Гуровец, Г. Возрастная анатомия и физиология. Основы профилактики и коррекции нарушений в развитии детей / Г.Гуровец // Владос. – 2013. – 702 с.

14. Донцов, В. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / В. А. Донцов. – М. : Наука, 2012. – 270 с.

15. 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 конференции. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2013. – С. 211-213.

16. Звягинцева, З. В. Возрастная анатомия : Полный жизненный цикл развития человека / З. В. Звягинцева // Феникс. – 2017. – 120 с.

17. Елевич, С. Н. Динамика специальной подготовки баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде годичного цикла: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Елевич Сергей Николаевич. – М., 2004. – 27 с.

18. Захаров, П. С. Инновационная методика этапного контроля интегральной подготовленности квалифицированных баскетболистов в структуре годичного тренировочного цикла: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Захаров Павел Сергеевич. – Смоленск, 2013. – 24 с.

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

20. Кудряшов, В. А. Физическая подготовка юных баскетболистов / В.А. Кудряшов. – Минск, 1980 – 125 с.
21. Кузнецов, В. С. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : КноРус, – 2020. – 256 с.
22. Леньшина, М. В. Структура этапа непосредственной подготовки к главным соревнованиям в юношеском баскетболе: учеб.-метод. пособие / М.В. Леньшина, А.В. Сысоев, Р.И. Андрианова. – Воронеж: Научная книга, 2014. -123 с.
23. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.
24. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадем-Пресс, 2008. – 544 с.
25. Мотылянская, Р. Е. Физическая культура для всех / Р. Е. Мотылянская, Л. И. Стогова, Ф. А. Иорданская. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 280 с.
26. Платонов, В. А. Программированная физическая подготовка юных баскетболистов 11-16 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В.А. Платонов. – Москва, 1998. – 26 с.
27. Полозов, А. А. Повышение надежности выполнения игровых приемов в соревновательной деятельности молодых баскетболистов / А.А. Полозов, В.Н. Еремеев, Д.С. Цыганков // Научные труды VII отчетной конференции молодых ученых ГОУ ВПО УГТУ-УПИ: сборник статей. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2005. – Ч. 2. – С. 200-203.
28. Родин, А. В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе : учебное пособие / А.В. Родин, Д.В. Губа. – Москва : Советский спорт, 2009. – 165 с.
29. Романов, А. А. Комплексная методика формирования спортивно-технического мастерства юных баскетболистов 10-12 лет:

автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Романов Алексей Алексеевич. – Малаховка, 2009. – 20 с.

30. Саблин, А. Б. Особенности специальной подготовленности высококвалифицированных высокорослых баскетболистов / А.Б. Саблин, Л.В. Костикова // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 2. – С. 36-37.

31. Саблин, А. Б. Специальная физическая подготовленность высокорослых баскетболистов высокой квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Саблин Андрей Борисович. – М., 2002 – 26 с.

32. Савченков, Ю. И. Возрастная физиология. Физиологические особенности детей и подростков / Ю. И. Савченков // Владос. – 2014. – 735 с.

33. Сапин, М. Р. Анатомия и физиология детей и подростков / М. Р. Сапин, З. Г. Брыксина. – М. : Академия, 2013. – 432 с.

34. Сергиевич, Е. А. Теоретические основы дисциплины «физическая культура и спорт»: учебно-методическое пособие / Е.А. Сергиевич, Л.П. Пягайл. – Омск: Омская гум, 2018. – 224 с.

35. Серикова, Ю. Н. Координационные способности: определение, основные подходы к изучению, современные средства и методы развития / Ю.Н. Серикова, В.А. Александрова, А.Ю. Нечаева // Ученые записки университета Лесгафта. – 2018. – №6 (160). – С. 224-231.

36. Синяжников, Д. А. Эффективность методики двигательного координационной подготовки квалифицированных баскетболистов: на примере студенческой команды: автореф. дисс....канд.пед. наук: 13.00.04 / Д.А. Синяжников – Тула, 2009. – 24 с.

37. Скрипец, Э. Б. Развитие координации у баскетболистов / Э.Б. Скрипец // Физическая культура. Все для учителя. – № 1. Пилотный выпуск. – 2011. – С. 25-27.

38. Собянин, Ф. И. Физическая культура : учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф. И. Собянин // Феникс. – 2020. – 221 с.
39. Сони́на, Н. В. Техничко-тактическая подготовка баскетболистов 15-16 лет с учетом игрового амплуа : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Сони́на Наталья Валентиновна; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. – Москва, 2009. – 23 с.
40. Сулейманов, И. И. Общее физкультурное образование. Школьное физкультурное образование / И. И. Сулейманов // СибГАФК. – 2000. – 430 с.
41. Сухачев, С. Г. Индивидуализация развития скоростно-силовых способностей футболистов 15-16 лет с учетом периодических изменений их функциональной готовности: автореф. дис. .канд. пед. наук/ С. Г. Сухачев. – Л., 1989. – 54 с.
42. Таран, И. И. Координационная подготовка баскетболистов : учебно-методическое пособие / И.И. Таран, Д.И. Внебрачный ; М-во образования и науки РФ, Великолукская гос. акад. физ. культуры и спорта. – Великие Луки : СибГУФК, 2007. – 107 с.
43. Татаржицкий, С. Е. Повышение эффективности соревновательной деятельности баскетболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Татаржицкий Сергей Евгеньевич. – Хабаровск, 2003. – 24 с.
44. Тригорлов, В. В. Баскетбол. Для всех и каждого: учебно-методическое пособие / В.В. Тригорлов. – 2007. – 52 с.
45. Филин, В. П. Возрастные изменения быстроты, мышечной силы и скоростно-силовых способностей / В. П. Филин // Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов. – М. : Физическая культура и спорт, 1968. – С. 11-26.
46. Фомин, С. Г. Особенности подготовки резерва в зарубежном профессиональном баскетболе / С.Г. Фомин, О.Е. Лихачев, Р.Г. Ганиев // Теория и практика физ. культуры. – 2015. – № 9. – С. 94-96.

47. Чернов, И. В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении / И. В. Чернов, Р. В. Ревунов. – М. : Лань, 2019. – 104 с.

48. Чилигин, Д. В. Технология подготовки юных баскетболистов к соревновательной деятельности на основе реализации индивидуальных потенциальных возможностей: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Чилигин Дмитрий Владимирович. – Хабаровск, 2003. – 23 с.

49. Швецова, Т. В. Содержание многолетней подготовки студентов-спортсменов массовых разрядов, занимающихся баскетболом три на три: автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Швецова Татьяна Владимировна. – Краснодар, 2017. – 25 с.

50. Щемилев, А. А. Управление тренировочным процессом на основе диагностики и коррекции психофизиологических спортивно значимых качеств баскетболистов / А.А. Щемилев // Технологии образования в области физической культуры: Сб. научно-методических работ / Под общ. ред. проф. Г.Н. Пономарева и проф. А.Н. Кислого. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. – С.163-165.

51. Яхонтов, Е. Р. Физическая подготовка баскетболистов: учебное пособие / Е.Р. Яхонтов. – СПб.: Олимп, 2008. – 134 с.

52. Яхонтов, Е. Р. Юный баскетболист: пособие для тренеров / Е.Р. Яхонтов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 175 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Примерный комплекс упражнений, используемый в рамках методики физической подготовки юных баскетболистов 13-15 лет на этапе спортивной специализации

Наименование упражнения	Содержание	Дозировка	Методические указания
Общая физическая подготовка			
Вращения в локтевом и лучезапястном суставах в разные стороны	И.П. стоя, ноги на ширине плеч. Осуществлять вращательные движения в суставах попеременно, а также сменяя направление вращения	по 6-8 раз	Кисть, сжатая в кулак, и предплечье осуществляют полноценный круг. Выполняется в среднем темпе, без рывков
Махи руками	И.П. стоя, ноги на ширине плеч. Осуществлять одновременные вращательные движения в плечевом суставе прямыми руками	по 6-8 раз	Руки можно слегка сгибать в локтях для достижения более амплитудного движения, особенно в махе сзади. Выполняется в среднем темпе, без рывков
Многократные прыжки с ноги на ногу	И.П. стоя на левой ноге, руки на поясе. Осуществить прыжок в сторону и встать на правую ногу. Повторить прыжок в другую сторону	20-30 раз	Спина прямая, не совершать наклон. Дыхание ускоряется, но не сбивается. Выполняется в высоком темпе
Наклоны в стороны	И.П. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Осуществлять наклоны на три счета в одну и в другую сторону	по 6-8 раз	Спина прямая, не совершать наклон вперед, не отклоняться назад. Выполняется в одной плоскости, в среднем темпе, без рывков
Переход в положение сидя из положения лежа на спине	И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Совершить подъем корпуса тела до положения	до 30 раз	Выполняется без рывков, в среднем темпе. Акцент на мышцы живота. При необходимости оказывается

	сидя. Вернуться в И.П.		пассивная помощь.
Выполнение общеразвивающих упражнений (комплексных) на различные части тела в максимальном темпе	- упражнение на сведение и разведение рук перед собой со скручиванием; - наклоны вперед; - наклоны в стороны; - подскоки на ногах попеременно с ударами ладонями по бедру	до 10 раз	На протяжении всего упражнения сохраняется максимальный темп
Бег по дистанции 40 м со старта с максимальной скоростью	Осуществляется с высокого старта	2-4 раза	На протяжении всего упражнения сохраняется максимальный темп
Подскоки из положения ног одна впереди другой	И.П. стоя, ноги вместе, руки на поясе. Осуществить подскок левой, затем правой ногой	до 30 раз	Упражнение выполняется в высоком темпе. Спина прямая, не совершать наклон вперед. Подскок до положения бедра параллельно полу
Махи ногами в различных направлениях	И.П. Стоя, ноги вместе, руки в опоре на стену. Осуществлять маховые движения ногами назад, вперед, вправо и влево на 3 счета	по 30-40 раз	При махе вперед сгибается колено, в остальных случаях нога прямая. Темп средний или высокий. Спина прямая
Приседания	И.П. Стоя, ноги вместе, руки на поясе. Осуществить присед, вернуться в И.П.	до 50 раз	Спина прямая. Сохранять прогиб в пояснице. Не наклоняться вперед. Темп средний
Отжимание в упоре лежа	И.П. – упор лежа. С помощью сгибания рук в локтевых суставах опустится до касания грудью пола. Вернуться в И.П.	25-35 раз	Спина прямая, таз подвернут вперед, образуя прямую линию тела. Руки расставлены чуть шире плеч
Кувырки в различные направления после прыжка	После прыжка вверх. И.П. – упор присев. Группируясь выполнить кувырок	15-20 раз	Группироваться плотно, темп выполнения высокий

	вперед. Вернуться в И.П.		
Мини-футбол	Полевым игрокам разрешено играть любой частью тела, кроме рук. Задача – забить гол в ворота соперника	5-10 мин	отличие от футбола прежде всего в тактике игры, каждый полевой игрок контролирует действия игрока противоположной команды
Отведения рук до предела с гантелями	И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями вдоль тела. Отведение рук на три счета	по 25-30 раз	Сохранять прямое положение тела, спина прямая, руки можно немного согнуть в локтях
Отведения ног до предела	И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Отведение ног в стороны	По 25-35 раз	Сохранять прямое положение тела, спина прямая, ноги прямые
Мост	И.П. лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой прижаты к полу. Осуществить поднятие корпуса с последующим прогибом назад. Удерживать 5-10 счетов. Вернуться в И.П.	1 раз	Стопы должны располагаться на ширине бедер. Ладони должны стоять на ширине плеч. Спина должна быть выгнута по дуге
Специальная физическая подготовка			
Метание баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель	И.П. предплечье строго перпендикулярно к полу, рука согнута в локте под углом 90 градусов. Начинается движение бросающей руки вверх, а вторая рука отпускает мяч. В конце расслабленная кисть делает мягкое движение вперед, направляя мяч в цель	5 мин	Выполняется двумя руками от груди или одной рукой от плеча. Цель не движущаяся, а внезапно появляющаяся, то есть статичная
Ведение одновременно правой и левой	И.П. Стоя ноги на ширине плеч, руки разведены, но перед	3-5 мин	Ведение мяча выполняется в первую очередь за

рукой двух мячей	собой, держат два мяча. В начале правильно выполняемого ведения мяч должен покинуть руку раньше, чем оторвется от пола осевая нога. Ведение выполняется одновременно двух мячей двумя руками		счет разгибания руки в локте и сгибания запястья и пальцев. Для завершения ведения мяча использовать быструю остановку
Ведение мяча передвигаясь по скамейке.	И.П. стоя на скамье ноги вместе, руки перед собой держат мяч. В начале правильно выполняемого ведения мяч должен покинуть руку раньше, чем оторвется от пола осевая нога. Удары мяча приходятся только о поверхность скамьи	3-5 мин	Ведение осуществляется передвигаясь только по скамье. Разрешается перемена рук при ведении мяча
Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера	И.П. стоя ноги вместе, руки перед собой держат мяч. В начале правильно выполняемого ведения мяч должен покинуть руку раньше, чем оторвется от пола осевая нога	3-5 мин	Осуществляется попарно. Необходимо не только удержать свой мяч при ведении, но и выбить мяч у партнера, а также защитить свой мяч от выбивания
Комбинация нескольких упражнений	- упражнение на ловлю мяча; - упражнение на ведение мяча; - упражнение на передачи мяча	5 мин	Все упражнения выполняются с предельной интенсивностью
Эстафета	Осуществляется эстафета с элементами - прыжков, - ловли, - передачи, - бросков мяча	5 мин	игрок может приступить к выполнению задания только после того, как ему передадут эстафету. Не мешать выполнению задания другим

			игрокам
Подбрасывание и ловля мяча после кувырков	И.П. – упор присев. Группируясь выполнить кувырок вперед и вернуться в И.П. При выпрыгивании осуществить подбрасывание или ловлю мяча в соответствии с его наличием или отсутствием	5 мин	Работа выполняется в парах, один ловит, второй бросает. Выпрыгивание осуществляется, как продолжение кувырка, «по инерции»