

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Горецкий М.Е.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема развитие специальной выносливости у учащихся девярых классов во
внеурочной деятельности по баскетболу

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д-р пед. наук, проф. Сидоров Л.К.

(дата, подпись)

Руководитель

Дата защиты _____

Обучающийся Горецкий М.Е.

(дата, подпись)

Оценка _____

Красноярск 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧАЩИХСЯ ДЕВЯТЫХ КЛАССОВ	
1.1 Анатомо-физиологические особенности учащихся девятых классов.....	5
1.2 Общая характеристика физического качества выносливость	11
1.3 Методы и средства развития специальной выносливости	18
1.4. Характеристика внеурочной деятельности по баскетболу.....	23
ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1 Методы исследования.....	29
2.2 Организация исследования.....	31
ГЛАВА 3 ВЫЯВЛЕНИЕ,ОБОСНОВАНИЕ И ВНЕДРЕНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ	
3.1 Выявление, обоснование и внедрение средств и методов развития специальной выносливости учащихся девятых классов во внеурочную деятельность по баскетболу.....	33
3.2 Выявление результативности внедренных средств и методов.....	
ВЫВОДЫ	40
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	41

ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол – это один из самых распространенных видов спорта в мире, причем его популярность только растет. Баскетбол формирует у подрастающего поколения множество полезных качеств и свойств личности. Игра в баскетбол требует постоянной максимальной двигательной и психологической активности.

За все время существования баскетбола, характер игры перетерпел колоссальные изменения. Из обычной игры для спортивного досуга студентов, игра эволюционировала в одну из самых активных игр на свете, где характер игры предъявляет очень высокие требования к физической, технической, тактической и психологической подготовке игрока.

Прогресс большого спорта, новые задачи, стоящие перед подготовкой детей, вызывают необходимость более гибкого сочетания применяемых средств и методов, используемых в школах.

Поэтому для повышения уровня специальной выносливости школьников для игры в баскетбол в школе необходимо искать новые средства и методы. На наш взгляд, таким средством может являться более широкое использование упражнений на развитие специальной выносливости.

Специальная выносливость – способность проявлять мышечные усилия в соответствии со спецификой (продолжительностью и характером) специализируемого упражнения.

Для баскетбола характерны: высокие соревновательные и тренировочные нагрузки, постоянно меняющийся темп игры, выполнение технических и тактических приемов на большой скорости и с сопротивлением соперника, применение активных систем защиты и нападения, быстрого прорыва и прессинга. Длительные соревновательные сезоны, высокая напряженность турниров и отдельных матчей высокого развития выносливости, т. е. способности противостоять появляющемуся в результате соревновательных нагрузок утомлению. Именно поэтому игрокам

необходимо развивать выносливость. Игрок, обладающий достаточной выносливостью, дольше будет сохраняет спортивную форму, проявляя высокую двигательную способность в своей спортивной деятельности.

Цель исследования: Выявить, обосновать и внедрить во внеурочную деятельность по баскетболу средства и методы развитие специальной выносливости учащихся 9 классов.

Исходя из цели, были определены следующие **задачи:**

1. Рассмотреть особенности проявления выносливости учащихся девятых классов.
2. Выявить, обосновать и внедрить средства и методы развития специальной выносливости учащихся девятых классов.
3. Выявить результативность внедренных средств и методов развития специальной выносливости.

Объект исследования: внеурочная деятельность по баскетболу учащихся девятых классов.

Предмет исследования: средства и методы развития специальной выносливости.

Гипотеза исследования: Процесс развития специальной выносливости учащихся девятых классов во внеурочной деятельности по баскетболу будет результативным если:

- Выявлены, обоснованы и внедрены во внеурочную деятельность по баскетболу учащихся девятых классов средства и методы развития специальной выносливости;
- Доказана результативность внедренных средств и методов развития специальной выносливости.

ГЛАВА I ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧАЩИХСЯ ДЕВЯТЫХ КЛАССОВ

1.1 Анатомо-физиологические особенности учащихся девятых классов

В юношеском возрасте организм человека только формируется, воздействие физических упражнений может быть положительным, так и отрицательным. Поэтому для более правильного планирования и выполнения учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма школьников; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий баскетболом. [17]

В детско-юношеских спортивных школах и воспитательное-оздоровительных учреждениях принято делить детей на возрастные группы. Есть три группы: младшая (7-10 лет), подростковая (11-14 лет) и юношеская (15-18 лет).

Существует такое понятие - "биологический возраст". Оно означает достигнутый к определенному моменту уровень функционального и морфологического развития организма. Установлено, что темп индивидуального развития детей разный, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют их возрасту. Вместе с тем в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных баскетболистов. [6]

Именно юношеский период характеризуется завершением процессов формирования всех систем и внутренних органов, достижением организмом юношей функционального уровня взрослого человека.

Одним из особых важных критериев биологического возраста является скелетная зрелость. В старшем школьном возрасте можно наблюдать за значительным усилением роста позвоночника, продолжающееся до периода полного развития. Быстрее всего из отделов позвоночника развивается поясничный, а медленнее – шейный. Окончательной высоты позвоночник

достигает к 25 годам. Рост позвоночника отстает от роста тела. Это объясняется тем, что конечности растут быстрее позвоночника. В 15-16 лет начинается окостенение верхних и нижних поверхностей позвонков, грудины и срастание ее с ребрами. Позвоночный столб становится более мощным и прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже меньше подвержены деформации и способны выдерживать ещё большие нагрузки.

У старших школьников рост тела в длину замедляется (у некоторых заканчивается). Если у подростков преобладает рост тела в длину, то у старших школьников наоборот преобладает рост в ширину. Кости становятся прочнее, они утолщаются, однако процессы окостенения в них еще не завершены до конца.

Очень сильно в процессе роста меняются функциональные свойства мышц. Возбудимость и лабильность мышечной ткани увеличивается. Меняется мышечный тонус. С возрастом увеличивается способность мышц к расслаблению. Именно с этим обычно связана скованность движений у детей и подростков. Только после 15 лет движения становятся более пластичными.

Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении, функциях отдельных систем и органов, которые изменяются в связи с занятиями физической культурой и спортом.

В настоящее время у подростков наблюдается акселерация – сложное биосоциальное явление, которое выражается в ускоренном процессе биологических и психических процессов, увеличении антропометрических показателей, более раннем наступлении половой и интеллектуальной зрелости.

У подростков с низкими показателями физического развития биологический возраст может отставать от паспортного на 1-2 года, а у подростков с высоким физическим развитием опережать на 1-2 года. В целом организм юношей в 16-17 лет созрел для выполнения большой

тренировочной работы, направленной на достижение высокого спортивного мастерства.

Сердце растет очень быстро. Растущие органы и ткани предъявляют к сердцу усиленные требования, повышается его связь с центральной нервной системой. Эта связь существует за счет нервов.

С возрастом, в процессе роста и формирования организма, повышаются как абсолютные, так и относительные размеры сердца. Одним из главных показателей сердца является частота сердечных сокращений (ЧСС). С возрастом ЧСС понижается. В 14-15 лет она приближается к показателям взрослых и составляет 70-78 уд/мин. ЧСС. При постепенном снижении пульса увеличивается систолический объем (СО). В 13-16 лет СО составляет 50-60 мл.

У юношей после мышечной нагрузки наблюдаются лимфоцитарный и нейтрофильный лейкоцитозы, и некоторые изменения в составе красной крови. У 15-18 летних школьников интенсивная мышечная работа сопровождается увеличением количества эритроцитов на 12-17%, и гемоглобина на 7%. Это происходит из-за выхода депонированной крови в общий кровоток. Рост кровеносных сосудов не успевает за ростом сердца, поэтому кровяное давление повышается, ритм сердечной деятельности нарушается, а утомление наступает быстрее. Ток крови затруднен поэтому очень часто у подростков возникает одышка, и появляется ощущение сдавленности в области сердца.

Длительные физические напряжения в этом возрасте могут привести к уменьшению гемоглобина и эритроцитов. Восстановительные процессы в крови происходят у школьников медленнее, чем у взрослых. С возрастом появляется устойчивость к гипоксемии, то есть недостатку кислорода в крови. Наименьшей устойчивостью отличаются дети младшего школьного возраста. К 13-14 годам отдельные ее показатели достигают уровня 15-16 летних подростков, а по скорости восстановления даже превышают их.

У подростков и юношей быстрее, чем у взрослых снижается содержание сахара в крови. Это объясняется не только меньшей экономичностью в расходовании энергетических ресурсов, но и совершенствованием регуляции углеводного обмена, выражающимся в недостаточной мобилизационной способности печени к выделению сахара в кровь.

У подростков и юношей быстрее, чем у взрослых снижается содержание сахара в крови. Это объясняется не только меньшей экономичностью в расходовании энергетических ресурсов, но и совершенствованием регуляции углеводного обмена, выражающимся в недостаточной мобилизационной способности печени к выделению сахара в кровь.

Так же в 15-16 летнем возрасте наблюдается увеличение продолжительности восстановительного периода с 28,8 до 52,9 секунд. Подобные изменения являются результатом нейрогуморальных перестроек, связанных с периодом полового созревания подростков.

Тип дыхания подвергается изменению из-за структуры грудной клетки, которая ограничивает движение ребер, поэтому дыхание частое и поверхностное, хотя легкие растут и дыхание совершенствуется. Тем самым увеличивая жизненную емкость легких, окончательно формируя брюшной тип дыхания.

Минутный объем дыхания (МОД) в 15-17 летнем возрасте составляет 110 мл/кг. Относительное падение МОД в подростковом и юношеском возрасте совпадает с ростом абсолютных величин этого показателя у не занимающихся спортом.

Величина максимальной легочной вентиляции (МВЛ) в подростковом и юношеском возрасте практически не изменяется и составляет около 1,8 л в минуту на кг веса. Систематические занятия спортом способствуют росту МВЛ.

Жизненная ёмкость легких (ЖЕЛ) Закономерные возрастные увеличения ЖЕЛ у спортсменов выше, чем у незанимающихся спортом. Соотношение ЖЕЛ и веса выше всего у подростков и юношей, занимающихся циклическими видами спорта.

Максимальное потребления кислорода (МПК). Одним из наиболее информативных показателей работоспособности организма, интегральным показателем дееспособности основных энергетических систем организма, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной, является величина МПК. Многими исследователями показано, что МПК увеличивается с возрастом. В период с 5 до 17 лет имеется тенденция к неуклонному росту МПК – с 1385 мл/мин у 8 летних, до 3150 мл/мин у 17 летних.

Период полового созревания сопровождается резким усилением функций половых и других желез внутренней секреции. Это приводит к ускорению темпов роста и развития организма. Умеренные физические нагрузки не оказывают существенного влияния на процесс полового созревания и функции желез внутренней секреции. Чрезмерные физические напряжения могут замедлить нормальные темпы развития подростков. Под воздействием физической нагрузки изменяется секреция гормонов коры надпочечников. Наблюдения показали, что после тренировки с силовыми нагрузками у юных спортсменов увеличивается экскреция (выделение с мочой) гормонов коркового слоя надпочечников.

Чрезмерные нагрузки. Абсолютных запасов углеводов у подростков и юношей также меньше, чем у взрослых. Поэтому возможность длительной работы подростками и юношами ограничена.

Нервная система. Функциональное состояние нервной системы находится под усиленным влиянием желез внутренней секреции. Для юношей 15 – 16 лет характерна повышенная раздражительность, быстрая утомляемость, расстройство сна. Очень чутки подростки к несправедливым решениям, действиям. Внешние реакции по силе и характеру неадекватны вызывающим их раздражителям. Подростки очень чувствительны к оценкам

взрослых, остро реагируют на какие-либо ущемления их достоинства, не терпят поучений, особенно длительных. Так же у юношей значительно возрастает роль коры головного мозга в регуляции деятельности всех органов и поведения, усиливаются процессы торможения. Их поведение становится более уравновешенным, психика более устойчива, чем у подростков. К концу юношеского возраста происходит окончательное формирование вегетативной системы.

Психологические особенности:

Подростковый возраст— это протекающий переход от детства к взрослости. С одной стороны, у этого периода есть негативные проявления, такие как проблемы в строении личности и вызывающее поведение по отношению к взрослым. А с другой стороны, подростковый возраст отличается и множеством положительных факторов: юноша становится самостоятельной, меняется отношения к другими детям и взрослыми, расширяется сфера его деятельности и т. д. Самое главное, что именно в этом возрасте юноша переходит на новую социальную позицию, в которой он сам формирует сознательное отношение к себе как члену общества.

Очень важной особенностью подростков можно считать постепенный отход от прямого копирования оценок взрослых к самоанализу, который основывается на внутренние критерии. Представления, на основании которых у подростков формируются критерии самооценки, приобретаются в ходе особой деятельности — самопознания. Основной формой самопознания подростка является сравнение себя с другими людьми — взрослыми, сверстниками.

Поведение подростка регулируется его самооценкой, а самооценка формируется в ходе общения с окружающими людьми. Однако самооценка младших подростков недостаточно точна, поэтому и в их поведении может возникнуть много необдуманных поступков. Огромное значение в этом возрасте приобретает общение со сверстниками. Общаясь со сверстниками, младшие подростки активно осваивают нормы, цели, средства социального

поведения, вырабатывают критерии оценивания себя и других, опираясь на дружбу и товарищество. Внешние проявления коммуникативного поведения подростков весьма противоречивы. С одной стороны, подросток стремится быть такими как все, с другой — у него появляется желание отличиться любой ценой; с третьей, стремление заслужить уважение и авторитет товарищей, с четвертой — хвастаться собственными недостатками. У подростков появляется мечта о лучшем друге, это обуславливает частную смену окружения, то есть, друзей и товарищей.

Главное значение оценок, которые подростки получают в школе, сводится к тому, что они дают возможность занять в классе более высокое положение. Но если положение можно занять другими способами или за счет проявления других качеств — ценность оценок падает. Ученики воспринимают учителей через призму общественного мнения класса. Поэтому подростки идут на конфликт с учителями, нарушают дисциплину и, чувствуя одобрение одноклассников, не испытывают при этом неприятных угрызений совести и переживаний.

1.2 Общая характеристика физического качества выносливость

Выносливость – это физическое качество, необходимое в любом виде спорта. В одних видах спорта, выносливость будет определяет итоговый результат(Велогонки, бег, лыжный спорт и т.д.). В других же она позволяет выполнять определенные тактические действия на высшем уровне(спортивные игр и единоборств) и конечно же выносливость будет помогать длительно переносить высокие тренировочные нагрузки и обеспечивать быстрое восстановление сил организма между тренировками (метание, лыжи, спринтерский бег).

В практике различают общую выносливость и специальную выносливость.

Общая выносливость - способность длительно проявлять мышечные усилия сравнительно невысокой интенсивности (плавание, гребля, ходьба на лыжах и другие упражнения циклического характера, выполняемые с малой,

средней и переменной интенсивностью, с постепенным увеличением объема).

Однако длительная равномерная работа монотонна, что может вызвать потерю интереса среди обучаемых. Предпочтительной формой тренировки является – бег с разной скоростью в большом объеме в лесу или на пересеченной местности. Совершенствование общей выносливости проводится с использованием равномерного, непрерывного, повторного и переменного методов. С их помощью решаются следующие задачи:

1. повышение максимального уровня потребления кислорода;
2. развитие способности поддерживать достигнутый уровень;
3. увеличение быстроты, развертывая дыхательные процессы до максимальной величины.

Особенностью проявления функциональных способностей у баскетболистов в игре является чередования аэробных и анаэробных процессов. В момент высокой двигательной активности будут активизируются анаэробные процессы, тем самым накапливая кислородный долг. Мощность аэробных процессов определяет быстроту восстановления и ликвидации кислородного долга. Поэтому высокий уровень общей выносливости служит основой специальной выносливости.

Проявление общей выносливости зависит от спортивного мастерства техники (в первую очередь – от экономичности рабочих движений) и от способности спортсмена противостоять наступающему утомлению путем концентрации волевых усилий.

Биологической основой общей выносливости являются аэробные возможности организма спортсмена. Основной показатель аэробных возможностей – максимальное потребление кислорода (МПК) в литрах в минуту. Чем большее количество кислорода может потребить баскетболист за единицу времени, тем большее количество энергии он может выработать, следовательно, и большую работу выполнить.

МПК, как правило, возрастает с ростом квалификации спортсмена и у мастера, достигают значительных величин. Кстати говоря, МПК у мастеров спорта в среднем почти в два раза превышает этот показатель у спортсмена низших разрядов.

В большинстве спортивных упражнений результат в большей степени зависит от специальной выносливости – способности проявлять мышечные усилия в соответствии со спецификой (продолжительностью и характером) специализируемого упражнения.

Для определения интенсивности упражнения используется показатель ЧСС. Если ЧСС при выполнении упражнений в пределах 150 уд. /мин, значит, они соответствуют развитию аэробных способностей, в пределах 165 уд. /мин – оказывают аэробно- анаэробное воздействие, если ЧСС выше 180 уд. /мин, упражнения воздействуют на аэробные способности. Остальные компоненты нагрузки варьируют в зависимости от метода тренировки.

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболистов:

Методы развития специальной выносливости баскетболистов:

- 1) интервальный;
- 2) игровой;
- 3) равномерный;
- 4) соревновательный;
- 5) круговая тренировка.

Включая в тренировки упражнения для развития выносливости, необходимо предусматривать, чтобы тренировочные и соревновательные воздействия соответствовали функциональным возможностям уровня подготовки игрока. Иначе это может просто навредить занимающемуся.

Принципы рационального построения занятий:

1. правильное сочетание нагрузок и отдыха;
2. вариативность средств и методов;
3. активный отдых в день, следующий за днем занятия с максимальной нагрузкой;

4. выполнения упражнения в паузах между основными упражнениями для активного отдыха и расслабления;
5. пассивный отдых в состоянии полного расслабления (желательно в воде);
6. тренировки в разнообразных условиях;
7. хорошие бытовые условия и устранение отрицательных факторов;
8. рациональное питание и витаминизация, массаж.

При организации учебно-тренировочных занятий по баскетболу для специальной выносливости стоит добавить упражнения, которые развивают тот или иной вид специальной выносливости:

Упражнения для скоростной выносливости:

1. Скоростное ведение мяча (челнок): а). от лицевой линии до штрафной линии и обратно; б). до центральной линии и обратно; в). до противоположной штрафной линии и обратно; г). до противоположной лицевой линии и обратно; д) с завершающим броском в кольцо

2. Скоростное ведение мяча под ногой. (челнок) а). от лицевой линии до штрафной линии и обратно; б). до центральной линии и обратно; в). до противоположной штрафной линии и обратно; г). до противоположной лицевой линии и обратно; д) с завершающим броском в кольцо

3. Скоростное ведение за спиной. (челнок) а). от лицевой линии до штрафной линии и обратно; б). до центральной линии и обратно; в). до противоположной штрафной линии и обратно; г). до противоположной лицевой линии и обратно; д) с завершающим броском в кольцо

4. Упражнение выполняется потоком. Баскетболисты построены в колонну по одному, у первых трех по мячу (если мячей достаточно, то у каждого). Первый занимающийся начинает упражнение. Ведения мяча с продвижением вперед, бросок одной рукой сверху в движении, подбор мяча, ведение до боковой, прыжки толчком двумя (одной) одновременно вращая мяч вокруг туловища средней линии, ведение мяча с поворотами или

изменением направления перед собой, бросок с места или штрафной, мяч передают следующему, и баскетболист становится в конец колонны. Как только игрок выполнил передачи в движении, упражнение начинает следующий.

5. Занимающиеся стоят в колонне по одному на пересечении боковой и лицевой линий. Первый делает передачу мяч вперед, выполняет ускорение и как только мяч один раз ударится о площадку, ловит его двумя руками, переходит на ведение мяча, ведет мяч на максимальной скорости, бросок в кольцо после двух шагов. После броска подбирают мяч и идет в противоположный «угол» площадки и начинает упражнение сначала. Так игрок проходит 7-10 кругов

6. Скоростная техника (обводка трех препятствий, стоящих на линиях штрафного броска и в центральном круге, с броском по корзине правой рукой и в обратную сторону левой рукой (сек)).

7. Бег с передачей мяча в парах. Один игрок бежит спиной вперед, другой – лицом. Дистанция между ними 5-6 м. смена позиций происходит через 200 м. Общая сумма пробега – 400 м.

6. «Быстрый прорыв».

Играющие делятся на две команды (не более 5 в каждой). Обе команды играют в баскетбол на одной половине площадки, не пересекая средней линии. После каждого заброшенного мяча, мяч вводят в игру броском из-за лицевой линии. В один из моментов, когда партнер одной из команд готовится овладеть мячом (или уже владел), руководитель дает свисток. Это сигнал для нападения на противоположный щит. Игроки, владеющие мячом, должны сделать попытку быстро оторваться от защитников и в кратчайший срок преодолеть расстояние до щита, чтобы создать численный перевес в зоне нападения и забросить мяч в корзину. Если быстрый прорыв удался, защитники вводят мяч из-за лицевой линии и игра в одну корзину продолжается. Команде, успешно осуществившей быстрый прорыв, начисляется 2 очка.

Правила игры. 1. Выигрывает команда, за ранее установленное время, набравшая большее количество очков. 2. Если быстрый прорыв не удался, то игра продолжается в ближнее кольцо.

Упражнения для скоростно-силовой выносливости

1. Игра в баскетбол 6 таймов по 10 мин. общего времени. Отдых между первым и вторым таймом 5 мин., между вторым и третьим 4 мин., между третьим и четвертым 3 мин., между четвертым и пятым 2 мин. между пятым и шестым 1 мин.

2. Подвижная игра «Пятнадцать передач».

Описание игры. Для игры требуется набивной мяч весом 5кг. Играть могут одновременно несколько команд, каждая из которых состоит из 3 игроков, имеющих номера 1,2,3. Они становятся в одну шеренгу на расстоянии 7-8 м. друг от друга. Центральный игрок (№2) по сигналу руководителя совершает передачу партнеру слева (№1). Тот ловит мяч и совершает передачу вправо через центрального игрока номеру 3, который возвращает мяч обратно центральному игроку. Это считается одной передачей. Игра продолжается, пока не будет выполнено 15 передач, что приносит команде победное очко.

Выигрывает команда, набравшая за установленное время большее число очков.

Правила игры. 1. Центральный игрок должен каждый раз объявлять номер законченной передачи. 2. Если мяч, у какой-либо команды упал, то она должна поднять его и начать передачу сначала.

3. Подвижная игра «Нападают пятерки».

Описание игры. Играют три команды по пять человек, на баскетбольной площадке. Вторая и третья пятерки строят зонные защиты, каждая под своим щитом. Мяч находится у игроков 1-й пятерки, расположенной в произвольном порядке лицом ко 2-й пятерке. По сигналу руководителя игроки 1-й пятерки нападают на щит 2-й пятерки, стараясь забросить мяч в корзину. Как только игрокам 2-й пятерки удается

перехватить мяч, они, не останавливаясь, нападают на щит 3-й пятерки. 1-я пятерка, потерявшая мяч, строит зонную защиту на месте 2-й пятерки. 3-я пятерка, овладевшая мячом, начинает нападение на 1-ю пятерку и т.д. Команда, забросившая мяч, получает очко и нападает на противоположную команду, а проигравшие строят зонную защиту. Игра длится 10-15 мин. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры. Игра начинается по сигналу руководителя и проходит по правилам баскетбола.

4. Подвижная игра «Двумя мячами с нейтральными».

Описание игры. Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие делятся на две команды (5-8 человек), у каждой команды мяч. Выделяется нейтральный игрок. Игроки каждой команды вводят мяч из-за лицевой линии с задачей атаковать корзину противника. Одновременно игроки обеих команд пытаются перехватить мяч противника. Нейтральные не участвуют в игре до тех пор, пока у одной из команд не окажется два мяча. Тогда он начинает действовать в их составе, помогая разыгрывать и бросать мяч по корзине.

Правила игры. 1. Игра проводится по баскетбольным правилам. 2. Если один мяч заброшен в корзину, а второй еще разыгрывается, то игра продолжается до меткого броска. Только после этого вводят в игру два мяча. 3. Игра проводится на время, победителем объявляется команда, набравшая большее количество очков.

5. Игра 1 на 1. Выигрывает тот, кто быстрее забьет 10 мячей. Забивший игрок сохраняет владение мячом. Время 10 мин.

Упражнения для координационной выносливости:

1. Броски по кольцу из-за шестиметровой линии. У каждого игрока мяч. Выигрывает тот, кто быстрее наберет 20 попаданий. Время – 10 мин.

2. Штрафные броски. После каждого забитого мяча игрок подбирает его и выполняет ускорение до средней линии. Упражнение выполняется до 40 попаданий, время – 5 мин.

3. Передачи в стену тремя мячами. Упражнение выполняется сериями по 40 с, каждый игрок имеет три подхода. Время - 4 мин.

4. Дальние и средние броски в тройках. У каждой тройки два мяча. Один игрок выполняет 10-15 бросков подряд, двое партнеров снабжают его мячами, не позволяя делать пауз. Затем происходит смена мест. Каждый игрок в тройке должен сделать 2 подхода и считать количество попаданий.

5. Дальние броски без сопротивления. В 5-7 точках вдоль 6-метровой линии лежит по мячу. Первый игрок по сигналу тренера бежит от лицевой линии к первой точке, берет мяч, бросает по кольцу, идет на подбор (если бросок был неточным, добивает мяч в кольцо), с ведением возвращается к первой точке, кладет мяч и переходит к следующей точке. В момент, когда первый игрок положит мяч на первую точку, стартует второй игрок. Упражнение выполняется на два кольца 3-4 мин.

6. Броски со средней дистанции. Каждый игрок выполняет по 10 бросков с трех точек: в 4-5 м от кольца, под углом в 45° слева и справа от щита, третья точка – с линии штрафного броска. Броски выполняются в прыжке, в высоком темпе. Считается количество попаданий из 30 бросков. Время - 5- 7 мин.

1.3 Методы и средства развития специальной выносливости

Соревновательный метод предусматривает использование различных соревнований в качестве средства повышения уровня выносливости занимающегося.

Важнейшим средством совершенствования в соревновательном методе служат сами соревнования. Тренировочные занятия, проводимые между соревнованиями, с одной стороны, направлены на сохранение и совершенствование технических приемов, а с другой стороны на активный отдых. Здесь применяются разнообразные игры с интересными и несложными заданиями.

Игровой метод предусматривает развитие выносливости в процессе игры, где существуют постоянные изменения ситуации, эмоциональность.

Характерной чертой игрового метода является не только богатство и разнообразие движений, но и свобода их применения в разнообразных игровых ситуациях.

Используя тот или иной метод для воспитания выносливости, каждый раз определяют конкретные параметры нагрузки.

При выполнении большинства физических упражнений суммарная их нагрузка на организм достаточно полно характеризуется следующими компонентами

- 1) интенсивность упражнения;
- 2) продолжительность упражнения;
- 3) число повторений;
- 4) продолжительность интервалов отдыха;
- 5) характер отдыха.

Интенсивность упражнения характеризуется в циклических упражнениях скоростью движения, а в ациклических - количеством двигательных действий в единицу времени (темпом). Изменение интенсивности упражнения прямо влияет на работу функциональных систем организма и характер энергообеспечения двигательной деятельности. При умеренной интенсивности, когда расход энергии еще не велик, органы дыхания и кровообращения без большого напряжения обеспечивают необходимое для организма количество кислорода. Небольшой кислородный долг, образующийся в начале выполнения упражнения, когда аэробные процессы еще не действуют в полной мере, погашается в процессе выполнения работы, и в дальнейшем она происходит в условиях истинного устойчивого состояния. Такая интенсивность упражнения получила название субкритической. При повышении интенсивности выполнения упражнения организм занимающегося достигает состояния, при котором потребность в энергии (кислородный запрос) будет равна максимальным аэробным возможностям. Такая интенсивность упражнения получила название критической. Интенсивность упражнения выше критической получила

название надкритической. При такой интенсивности упражнения кислородный запрос значительно превышает аэробные возможности организма, и работа проходит преимущественно за счет анаэробного энергообеспечения, которая сопровождается накоплением кислородного долга. Продолжительность упражнения имеет обратную относительно интенсивности его выполнения зависимость. С увеличением продолжительности выполнения упражнения от 20-25 с до 4-5 мин особенно резко снижается ее интенсивность. Дальнейшее увеличение продолжительности упражнения приводит к менее выраженному, но постоянному снижению его интенсивности.

От продолжительности упражнения зависит вид его энергообеспечения. Число повторений упражнений определяет степень воздействия их на организм. При работе в аэробных условиях увеличение числа повторений заставляет длительное время поддерживать высокий уровень деятельности органов дыхания и кровообращения. При анаэробном режиме увеличение количества повторений ведет к истощиванию без кислородных механизмов или к их блокированию ЦНС. Тогда выполнение упражнений либо прекращается, либо их интенсивность резко снижается.

Продолжительность интервалов отдыха имеет большое значение для определения, как величины, так и в особенности характера ответных реакций организма на тренировочную нагрузку. Длительность интервалов отдыха необходимо планировать в зависимости от задач и используемого метода тренировки. Например, в интервальной тренировке, направленной на преимущественное повышение уровня аэробной производительности, следует ориентироваться на интервалы отдыха, при которых ЧСС снижается до 120-130 уд./мин. Это позволяет вызвать в деятельности систем кровообращения и дыхания сдвиги, которые в наибольшей мере способствуют повышению функциональных возможностей мышцы сердца. Планирование пауз отдыха, исходя из субъективных ощущений занимающегося, его готовности к эффективному выполнению очередного

упражнения, лежит в основе варианта интервального метода, называемого повторным. При планировании длительности отдыха между повторениями упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия следует различать три типа интервалов:

1. Полные (ординарные) интервалы, гарантирующие к моменту очередного повторения практически такое восстановление работоспособности, которое было до его предыдущего выполнения, что дает возможность повторить работу без дополнительного напряжения функций.

2. Напряженные (неполные) интервалы, при которых очередная нагрузка попадает на состояние более или менее значительного недовосстановления что, однако, не обязательно будет выражаться в течение известного времени без существенного изменения внешних количественных показателей, но с возрастающей мобилизацией физических и психологических резервов.

3. Минимакс интервал. Это наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность (суперкомпенсация), наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительных процессов. Характер отдыха между отдельными упражнениями может быть активным, пассивным. При пассивном отдыхе занимающийся не выполняет никакой работы, при активном - заполняет паузы дополнительной деятельностью. При выполнении упражнений со скоростью, близкой к критической, активный отдых позволяет поддерживать дыхательные процессы на более высоком уровне и исключает резкие переходы от работы к отдыху и обратно. Это делает нагрузку более аэробной.

Для достижения высокого уровня специальной выносливости баскетболистов необходимо добиться комплексного проявления определяющих ее свойств и способностей, характерных для конкретной соревновательной деятельности.

На ранних этапах подготовки баскетболист еще не в состоянии преодолеть всю соревновательную дистанцию с запланированной скоростью, выдержать необходимый темп игры или ведение схватки.

Эффективным средством развития специальной выносливости (скоростной, силовой, координационной и т.д.) являются специально-подготовительные упражнения. Максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, специфические соревновательные упражнения и обще-подготовительные средства. Для повышения анаэробных возможностей организма используют следующие упражнения:

1. Упражнения, способствующие повышению алактатных анаэробных способностей. Продолжительность работы 10—15 с, интенсивность максимальная. Упражнения используются в режиме повторного выполнения, сериями.

2. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности. Продолжительность работы 15-30 с, интенсивность 90-100% от максимально доступной.

3. Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 30-60 с, интенсивность 85-90% от максимально доступной.

4. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные анаэробные и аэробные возможности. Продолжительность работы 1-5 мин, интенсивность 85-90% от максимально доступной.

Основными тренировочными упражнениями при развитии специальной выносливости к отдельным компонентам нагрузки являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближены к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма.

Если продолжительность отдельных упражнений не очень большая (на много чем продолжительность в соревновательной деятельности), то

интервалы отдыха между ними должны быть небольшими. Они, как правило, должны обеспечивать выполнение последующего упражнения на фоне утомления после предыдущего.

При продолжительных тренировочных упражнениях паузы между повторениями могут быть длительными, так как в этом случае основное тренировочное воздействие оказывают сдвиги, происходящие во время выполнения каждого отдельного упражнения, а не результат кумулятивного воздействия комплекса упражнений.

При выборе упражнений, направленных на развитие специальной выносливости, необходимо увязывать их с характерными особенностями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

Основным средством развития специальной выносливости служит многократное, до утомления, выполнение повторений тренировочных вариантов соревновательного и специальных упражнений в одном занятии. Пульсовые режимы при выполнении специальных упражнений: беговых, прыжковых, силовых, а также быстрого бега с целью развития специальной выносливости должны достигать высоких показателей - 180 уд/мин (30 ударов за 10 с) и максимальных.

1.4. Характеристика внеурочной деятельности по баскетболу

Баскетбол – одна из популярных спортивных игр в мире. Для нее характерны разнообразные двигательные действия: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма. Баскетбол является средством активного отдыха для многих трудящихся, особенно для лиц, занятых умственной деятельностью.

Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команд, подчинение своих действий общей задаче.

Действия каждого игрока команды имеют конкретную направленность, соответственно которой баскетболистов различают по амплуа:

- центровой игрок – должен быть высокого роста, атлетического телосложения, обладать отличной выносливостью и прыгучестью;

- крайний нападающий – это прежде всего высокий рост, быстрота и прыгучесть, хорошо развитое чувство времени и пространства, снайперские способности, умение оценивать игровую обстановку и атаковать смело и решительно;

- защитник – должен быть максимально быстрым, подвижным и выносливым, рассудительным и внимательным.

Распределение игроков по функциям – один из основных принципов игровой деятельности. Отличают игроков по амплуа не только игровые приемы и расположение на площадке, но и их психофизиологические особенности [8].

Результативность игровых действий тесно связана с показателями сенсомоторного реагирования. Наиболее важным сенсомоторным показателем будет «чувство времени», которое можно считать особой способностью баскетболистов. Баскетболистам разных амплуа необходимо владеть специализированным восприятием временных интервалов. Игроки задней линии должны хорошо ориентироваться в интервалах 5-10 сек, что связано с организацией игры, центровые в интервале 3 сек., отведенных правилами на игру в штрафной площадке; игроки передней линии – 1 сек., наиболее устойчивом интервале броска.

Команды стремятся достичь преимущества над соперниками, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть планы соперника. Игра протекает при взаимодействии игроков своей команды и сопротивления игроков противника, прилагающих все усилия и умения, чтобы отнять мяч и организовать наступление. В связи с этим на первый план выступают требования к оперативному мышлению игрока. Быстрота мышления

особенно важна при необходимости учета вероятности изменения ситуации, а также при принятии решения в эмоционально напряженных условиях.

Деятельность баскетболиста в игре не просто сумма отдельных приемов защиты и нападения, а совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему [9].

Каждый игрок должен не только хорошо играть в нападении, но и активно играть в защите. Чтобы перехватить мяч у соперника или не дать ему произвести бросок, необходимо своевременно и правильно реагировать на все его действия, учитывать расположение игроков команды противника, партнеров и место нахождения мяча. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

За последнее время игра значительно интенсифицировалась. Это выражается, прежде всего, в повышении маневренности, подвижности игроков, в стремлении интенсивно бороться за мяч или место на каждом участке площадки. Интенсивная деятельность во время игры требует огромных затрат сил.

Установлено, что энергетическое обеспечение игровой деятельности носит смешанный характер (аэробно - анаэробный). Основным показателем аэробных возможностей – величина максимального потребления кислорода (МПК). С ростом квалификации у баскетболистов растет МПК и у мастеров спорта достигает 5,1 л/мин (примерно 60 мл на 1кг веса). Во время игры баскетболисты используют 80-90% своего максимального энергетического потенциала.

Величина тренировочной нагрузки отражает степень воздействия тех или иных упражнений, выполняемых игроком на его организм.

Исследования показали, что специальные упражнения баскетболистов существенно различаются по ответной реакции организма.

Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально-волевых

усилий для достижения победы. Знание всех сторон, характеризующих деятельность баскетболиста, помогает планировать учебно-тренировочный и соревновательный процесс, создавать нормативные основы или модельные характеристики, на достижение которых должен быть направлен учебно-тренировочный процесс [22].

Соревнование - это конкурентная борьба между несколькими сторонами за достижение превосходства, (выигрыша, признания и т. п.). Термин соревнование, широко используются в различных направлениях человеческой деятельности, таких как спорт, политика, бизнес.

В наше время, соревнования стали неотъемной частью жизни, которая встречается не только в спорте. Однако именно в спорте, а именно в баскетболе мы можем наблюдать, противоборство команд, которые мотивированы на победу будут проявлять все свои физические и психологические качества в погоне за победой над соперником.

Во время баскетбольного матча на площадке находится десять человек: пять представителей одной команды и соответственно пять представителей другой команды. У каждого игрока есть арсенал технических приемов, которые будут использованы в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований. Именно это называют спортивной тактикой.

Смысл тактики заключается в том, чтобы при использовании приемов соревновательной деятельности, данные приемы позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими расходами ресурсов преодолеть сопротивление соперника.

Спортивная тактика состоит из:

- Тактического плана
- Поведения спортсмена во время состязания
- Уровня развития его физических и психических качеств
- Технической подготовленности

– Теоретических знаний

Спортивная команда — это группа спортсменов, собрана на временную или постоянную основу, занимающая одну из двух сторон в входе состязаний командных видах спорта. Обычно в спортивной команде существует некая иерархия во главе которой стоит капитан команды, который координирует действия спортсменов. Также в данной малой группе, спортсменов объединяет общая социальная деятельность, соединяющая их личным общением, что в свою очередь, является основанием для создания отношений, групповых норм и процессов.

Таким образом, можно сказать, что спортивная команда – это социально психологическая единица в спорте. Так как это коллектив, объединенный своими психологическими особенностями и определенными взаимоотношениями. Также к спортивным командам присущи все признаки, которыми в социальной психологии характеризуются малые группы:

- 1) Определенная численность;
- 2) автономность;
- 3) общегрупповая цель;
- 4) коллективизм;
- 5) структурность.

С точки зрения системного подхода, любая спортивная команда - это искусственно созданная система, направленная на решение определенных задач:

- 1) Обучение новичков
- 2) Базовой подготовки
- 3) Достижения спортивных результатов

Если рассмотреть команду как социальную группу, то команда будет характеризоваться не только формальной, но и неформальной структурой, так как в её основе будут лежать социально - психологические связи между ее членами.

Во главе формальной структуры команды будут стоять капитан команды и главный тренер. От них во многом зависит психологический климат в команде и ее результаты.

Но если мы попытаемся рассмотреть место спортсмена в команде, то мы поймем, что определяется это не только спортивной функцией (нападающий, защитник и т.д.), но и уровнем спортивного результата, личными качествами, такие как: темперамент, поведения, внешний вид, общий уровень культуры. На основе их проявления появляются такие социально-психологические типы как:

- 1) лидер
- 2) ведущие
- 3) ведомые
- 4) изолированные
- 5) отверженные

Каждый игрок в команде займет своё место, которое будет соответствовать его поведению в этой социальной группе, другими словами - роль. Роль – это предписание, которое затем реализуется в конкретном реальном поведении. Если роль не соответствует личным качествам человека, то рано или поздно, это приведёт к эмоциональному напряжению, стрессу и, как следствие, к конфликтам.

ГЛАВА II МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

В работе использовались следующие методы научного исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогическое тестирование.
3. Педагогический эксперимент
4. Статистические методы обработки экспериментальных данных.

Анализ литературных источников позволил составить представление о состоянии исследуемого вопросов, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающихся вопроса специальной выносливости баскетболистов, как одного из разделов специальной физической подготовки баскетболистов.

Контрольное тестирование. В качестве контрольных испытаний были использованы тесты для определения развития специальной выносливости.

- Челночный бег.
- Броски с дистанции (20 бросков с расстояния 4 и 6,25 поочередно количество очков).
- Штрафные броски (30 бросков за 3 мин, количество попаданий).
- Передвижение в защите 5 точек.

1. Челночный бег. Старт на лицевой линии. Бег до штрафной линии и обратно, затем до противоположной штрафной линии и далее до лицевой противоположного кольца и обратно до штрафной-финиш. Перемещения осуществляются обычным бегом с остановками и поворотами. Выполняется, две попытки через 30 сек отдыха, время суммируется.

2. Броски выполняются последовательно с десяти различных удалённых точек. После каждого броска игрок выходит к щиту, подбирает мяч, переходит с ведением на следующий и выполняет очередной 1 бросок, не допуская нарушений, соответствующих пунктов правил игры. Точки

располагаются симметрично по обе стороны щита по линии, параллельно лицевой и проходящей через проекцию кольца, а также на линиях под углом 45 и 95 к щиту. Учитывается суммарное количество очков, причем за каждое попадание с 6,25м засчитывается три очка, за остальные по два.

3. Игрок пробивает штрафные броски сериями - один бросок; два броска; три броска (каждая серия выполняется в противоположное кольцо). После последнего броска в серии (соответственно первый, второй, третий бросок) игрок сам подбирает мяч и с ведением продвигается к противоположной линии штрафного броска (в сериях мячи подает партнер).

4. Точка 1 - на лицевой линии под кольцом, точка 2 - правый конец линии штрафного броска, точка 3 - вершина дуги зоны штрафного броска, точка 4 - правый угол площадки. Точка 5 - левый угол площадки. Игрок в баскетбольной защитной стойке последовательно выполняет рывки из исходной точки 1 в точки 2,3,4,5, с обязательным касанием пола в этих точках и с возвращением каждый раз в точку 1 (тоже с касанием пола). Рывки из точки 1 в точки 2,3 выполняются лицом вперед, возвращение - приставочными шагами спиной вперед. А из точки 1 в точки 5 и 6 и обратно приставочными шагами. Секундомер останавливается в момент касания пола в точке 1 при возвращении из точки 5.

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент являлся основным методом исследования, в котором решались поставленные задачи, и проверялась гипотеза.

Статистические методы обработки экспериментальных данных. Обработка данных, полученных в ходе тестирования, осуществлялась методом математической статистики. Статистическая обработка данных заключалась в вычислении средних арифметических (\bar{x}), стандартного отклонения (s), средней ошибки (m). Для оценки достоверности различий используется критерий Стьюдента (t). Различия признавались достоверным при условии, что расчетное значение больше табличного ($t_{\text{табл.}} = 2,13$)

2.2 Организация исследования

Педагогический эксперимент проводился в течение 5 месяцев с ноября 2019 по март 2020 года. В эксперименте принимали участие две группы учащихся девятого класса по 15 человек в каждой. Первая группа экспериментальная, вторая – контрольная. Занятия проводились в группах 3 раза в неделю. У Экспериментальной группы на занятиях использовались средства и методы направленные на развития специальной выносливости, контрольная группа по традиционной. В ноябре 2019 года были проведены педагогические контрольные испытания.

В каждой части занятия в экспериментальной группе мы включили 4 вида упражнений. В начале эксперимента упражнения давались в подготовительной части, затем комбинировались и проводились в основной части занятия. В заключительной части занятий проводились игры. В контрольной группе такие упражнения не применялись, а использовались рекомендуемые учебной программой упражнения.

Через четыре месяца после воздействия был проведён контрольный срез в виде соревнований. Он занял два тренировочных занятия. Всё фиксировалось в специальных протоколах. Определялась эффективность использованных средств.

После применения выявленных нами средств в марте 2020 года юношам было предложено выполнить 3 теста для выявления развития специальной выносливости.

Организация исследования проходила в три этапа: с сентября 2019 по март 2020 года.

1-й этап (сентябрь – ноябрь 2019). Выбор темы и анализ научно-методической литературы.

2-й этап (декабрь 2019 – Февраль 2020). Выявление, обоснование и внедрение средств развития специальной выносливости и проведение педагогического эксперимента.

3-й этап (Март 2020). Статистическая обработка полученных данных, подготовка к защите ВКР.

ГЛАВА 3 ВЫЯВЛЕНИЕ,ОБОСНОВАНИЕ И ВНЕДРЕНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

3.1 Выявление, обоснование и внедрение средств и методов развития специальной выносливости учащихся девятых классов во внеурочную деятельность по баскетболу

Для учебно-тренировочных занятияи были выявленны, обоснованны и внедренны средства направленные на развитие специальной выносливости. Физические упражнения представляли собой как простой вариан, так и усложненный.

1.Скоростное ведение одного или двух мячей в парах (челноком)

а) от лицевой линии до штрафной линии и обратно;

б) до центральной линии и обратно;

в) до противоположной штрафной линии и обратно;

г) до противоположной лицевой линии и обратно.

2. Усложненный вариант - с попаданием каждый раз в кольцо.

3. Упражнение выполняется потоком. Школьники построены в колонну по одному, у первых трех по мячу (если мячей достаточно, то у каждого). Первый начинает упражнение - совершает передачу и ловлю мяча в стену. Ведения мяча с продвижением вперед, бросок одной рукой сверху в движении, подбор мяча, ведение до боковой линии, прыжки толчком двумя (одной) одновременно вращая мяч вокруг туловища средней линии, ведение мяча с поворотами или изменением направления перед собой, бросок с места или штрафной, мяч передают следующему, и баскетболист становится в конец колонны. Как только игрок выполнил передачи в движении, упражнение начинает следующий.

4. Занимающиеся стоят в колонне по одному на пересечении боковой и лицевой линий. Первый посылает мяч вперед, выполняет ускорение и как только мяч один раз ударится о площадку, ловит его двумя руками, переходит на ведение мяча, совершая ведение мяч на максимальной скорости

, должен выполнить бросок в кольцо после двух шагов. После броска подбирают мяч и идет в противоположный «угол» площадки и начинает упражнение сначала. Так игрок проходит 7-10 кругов.

5. Игра в баскетбол. С действующими правилами. 6 таймов по 10 минут общего времени. Отдых между первым и вторым таймом 5 минут, между вторым и третьим 4 минут, между третьим и четвертым 3 минут, между четвертым и пятым 2 минут между пятым и шестым 1 минут.

Усложненный вариант № 1: игра в баскетбол без введения, разрешены лишь передачи.

Правила игры. при нарушении главного правила, мяч передается команде не владевшей мячом в это время.

3 тайма по 10 минут. Отдых между первым, вторым и третьим таймов составляют 5 минут.

Усложненный вариант № 2:

Игра в баскетбол без введения, разрешены только 3 передачи.

Правила игры. При нарушении главного правила, мяч передается команде не владевшей мячом в это время. 3 тайма по 10 минут. Отдых между первым, вторым и третьим таймов составляют 5 минут.

6. Баскетбольная игра «Десять передач».

Описание игры. В этой игре идёт имитация атаки на кольцо, но перед тем как выполнить бросок, команда №1 должна совершить десять передач. Только после этого условия она может совершить атаку. Если при атаке мяч попадает в кольцо, то команда №1 получает 2 очка. Если бросок не заканчивается попаданием, то команда №2, совершившая подбор мяча, имеет право на атаку чужого кольца. При успешной атаке они получают 2 очка, и начинают первыми.

Выигрывает команда, набравшая 20 очков, или большее количество за ограниченное время.

Правила игры. 1. Игра проводится по баскетбольным правилам. 2. У каждого игрока своя позиция, они могут их менять только перед началом атаки, вовремя же атаки менять нельзя.

8. Подвижная игра «Нападают пятерки».

Описание игры. Играют три команды на баскетбольной площадке. Вторая и третья пятерки строят зонные защиты, каждая под своим щитом. Мяч находится у игроков 1-й пятерки, расположенной в произвольном порядке лицом ко 2-й пятерке. По сигналу руководителя игроки 1-й пятерки нападают на щит 2-й пятерки, стараясь забросить мяч в корзину. Как только игрокам 2-й пятерки удастся перехватить мяч, они, не останавливаясь, нападают на щит 3-й пятерки. 1-я пятерка, потерявшая мяч, строит зонную защиту на месте 2-й пятерки. 3-я пятерка, овладевшая мячом, начинает нападение на 1-ю пятерку и т.д. Команда, забросившая мяч, получает очко и нападает на противоположную команду, а проигравшие строят зонную защиту. Игра длится 10-15 мин. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры. Игра начинается по сигналу руководителя и проходит по правилам баскетбола.

9. Подвижная игра «Двумя мячами с нейтральными».

Описание игры. Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие делятся на две команды (5-8 человек), у каждой команды мяч. Выделяется нейтральный игрок. Игроки каждой команды вводят мяч из-за лицевой линии с задачей атаковать корзину противника. Одновременно игроки обеих команд пытаются перехватить мяч противника. Нейтральные не участвуют в игре до тех пор, пока у одной из команд не окажется два мяча. Тогда он начинает действовать в их составе, помогая разыгрывать и бросать мяч по корзине.

Правила игры. 1. Игра проводится по баскетбольным правилам. 2. Если один мяч заброшен в корзину, а второй еще разыгрывается, то игра продолжается до меткого броска. Только после этого вводят в игру два мяча

3. Игра проводится на время, победителем объявляется команда, набравшая большее количество очков.

10. Скоростная техника (обводка трех препятствий, стоящих на линиях штрафного броска и в центральном круге, с броском по корзине правой рукой и в обратную сторону левой рукой).

11. Броски по кольцу из-за шестиметровой линии. У каждого игрока мяч. Выигрывает тот, кто быстрее наберет 20 попаданий. Время – 10 минут.

12. Штрафные броски. После каждого забитого мяча игрок подбирает его и выполняет ускорение до средней линии. Упражнение выполняется до 40 попаданий, время – 5 минут.

13. Передачи через всю площадку сильной рукой и последующим броском в кольцо. Занимающийся находится на лицевой линии, слева от баскетбольного кольца. Его партнер находится перед ним на шестиметровой линии другого баскетбольного кольца. Занимающийся выполняет высокую передачу из-за головы партнеру, делает ускорение, ловит передачу партнера на штрафной линии, и совершает бросок с двух шагов. Время – 10 минут.

14. Бег с передачей мяча в парах. Один игрок бежит спиной вперед, другой – лицом. Дистанция между ними 5-6 м. смена позиций происходит через 200 метров. Общая сумма пробега – 400 метров.

15. Бег с передачей мяча в пол в парах. Занимающийся, который бежит спиной, совершает передачу правой рукой в пол, его партнер, который бежит лицом, левой. Дистанция между ними 3-5 м. смена позиций происходит через 200 метров. Общая сумма пробега – 400 метров

16. Дальние и средние броски в тройках. У каждой тройки два мяча. Один игрок выполняет 10-15 бросков подряд, двое партнеров снабжают его мячами, не позволяя делать пауз. Затем происходит смена мест. Каждый игрок в тройке должен сделать 2 подхода и считать количество попаданий.

17. Дальние броски без сопротивления. В 5-7 точках вдоль 6-метровой линии лежит по мячу. Первый игрок по сигналу тренера бежит от лицевой линии к первой точке, берет мяч, бросает по кольцу, идет на подбор (если

бросок был неточным, добивает мяч в кольцо), с ведением возвращается к первой точке, кладет мяч и переходит, и переходит к следующей точке. В момент, когда первый игрок положит мяч на первую точку, стартует второй игрок. Упражнение выполняется на два кольца 3-4 минут.

18. Игра 1×1. Выигрывает тот, кто быстрее забьет 10 мячей. Забивший игрок сохраняет владение мячом. Время 10 минут.

19. Броски со средней дистанции. Каждый игрок выполняет по 10 бросков с трех точек: в 4-5 м от кольца, под углом в 45° слева и справа от щита, третья точка – с линии штрафного броска. Броски выполняются в прыжке, в высоком темпе. Считается количество попаданий из 30 бросков. Время – 5 - 7 минут.

20. «Быстрый прорыв». Играющие делятся на две команды (не более 5 в каждой). Обе команды играют в баскетбол на одной половине площадки, не пересекая средней линии. После каждого заброшенного мяча, мяч вводят в игру броском из-за лицевой линии. В один из моментов, когда партнер одной из команд готовится овладеть мячом (или уже владел), руководитель дает свисток. Это сигнал для нападения на противоположный щит. Игроки, владеющие мячом, должны сделать попытку быстро оторваться от защитников и в кратчайший срок преодолеть расстояние до щита, чтобы создать численный перевес в зоне нападения и забросить мяч в корзину. Если быстрый прорыв удался, защитники вводят мяч из-за лицевой линии и игра в одну корзину продолжается. Команде, успешно осуществившей быстрый прорыв, начисляется 2 очка.

Правила игры. 1. Выигрывает команда, за раннее установленное время, набравшая большее количество очков. 2. Если быстрый прорыв не удался, то игра продолжается в ближнее кольцо.

21. Упражнение «звездочка» с двумя мячами. В этом упражнении четыре игрока образуют квадрат, а пятый становится в центр этого квадрата. Используются два мяча. Игрок в центре начинает упражнение, делая быструю передачу игроку, стоящему в верхнем левом углу квадрата. Затем

он поворачивается и получает передачу от игрока, находящегося в нижнем правом углу. В тоже время игрок, расположенный в верхнем левом углу, делает передачу мяча игроку в верхнем правом углу в тоже время как игрок, расположенный в центре пасует игроку в нижнем левом углу. Затем игрок в центре снова поворачивается и получает передачу из верхнего правого угла, в то время как игрок в нижнем левом углу, пасует игроку в нижнем правом углу. Затем они перемещают мяч таким же образом.

3.2 Выявление результативности внедренных средств и методов

Результаты, полученные в ходе эксперимента по комплексу тестов описанные в главе II, представлены в таблице 1, 2, 3.

Исходя из данных, положительные сдвиги получены во всех четырех тестах: челночный бег, штрафные броски, броски с дистанции.

В таблице 1 показана динамика изменения показателей тестов в течение эксперимента. В таблице 2 показан прирост показателей в процентах после результата в начале и в середине эксперимента и прирост показателей в конце эксперимента. В таблице 3 показана оценка достоверности различий тестов.

Динамика изменения показателей передвижения в защите увеличился на 4%, челночный бег увеличился на 3%, результаты достоверный при $p < 0,05$.

Динамика изменения показателей броски с дистанции и штрафные броски, как показали результаты исследования, прирост составил 11% и 7%, результаты достоверны при $p < 0,05$.

В приложении (рис.1, 2, 3, 4) представлена динамика изменения результатов в течение эксперимента, которая отражает прирост средних значений. Прирост показателей в процентах представлен в приложение 5 (рис.5). Это свидетельствует о благоприятном воздействии специально подобранного нами комплекса упражнений на развитие специальной

выносливости, что наглядно подтверждает правильность нашего предположение.

Таблица 1 – Динамика изменения показателей тестов в течение эксперимента, $n=15$ ($X_{cp} \pm m$)

Название теста, ед. измерения.	Показатели теста		
	В начале эксперимента	В середине исследования	В конце эксперимента
Челночный бег, с	32,4±1,47	32,3±1,51	31,6±1,03
Штрафные броски	24,9±2,34	25,9±2,35	26,7±1,87
Броски с дистанции	26,5±1,05	29,2±1,43	29,9±1,37
Передвижение в защите	17,3±0,52	16,9±0,64	16,7±0,65

Таблица 2 – Динамика изменения показателей тестов с приростом результатов в %, $n=15$ ($X_{cp} \pm m$)

Название теста	Результат в начале эксперимента	Результат в середине эксперимента	%	Результат в конце эксперимента	Прирост к концу эксперимента
Челночный бег	32,4±1,47	32,3±1,51	1	31,6±1,03	3
Штрафные броски	24,9±2,34	25,9±2,35	8	26,7±1,87	11
Броски с дистанции	26,5±1,05	29,2±1,43	4	29,9±1,37	7
Передвижение в защите	17,3±0,52	16,9±0,64	2	16,7±0,65	4

Таблица 3 – Оценка достоверности различий тестов, $n=15$ ($X_{cp} \pm m$)

Название теста	Показатели теста		Значение критерия Стьюдента к концу эксперимента	Достоверность различий показателей теста $p < 0,05$
	Начало эксперимента	Конец эксперимента		
Челночный бег	32,4±1,47	31,6±1,03	3,23	<
Штрафные броски	24,9±2,34	26,7±1,87	2,49	<

Броски с дистанции	26,5±1,05	29,9±1,37	2,15	<
Передвижение в защите	17,3±0,52	16,7±0,65	4,32	<

ВЫВОДЫ

Рассмотрены особенности проявления специальной выносливости, которые показали что, участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние 5000-7000 м, делая при этом 130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и остановок. Такой характер игры предъявляет очень высокие требования ко всем видам подготовки игрока, особенно к физической. Команда, игроки которой медлительны, не может эффективно применять быстрый прорыв, прессинг и т.д. Интенсивная физическая деятельность в течение игры требует огромных затрат сил.

Выявлены, обоснованы и внедрены средства и методы направленные на развития специальной выносливости учащихся девярых классов, включающая в себя методы: интервальный, игровой, равномерный, соревновательный и круговая тренировка и средства: многократное, до утомления выполнение специальных упражнений в одном учебно-тренировочном занятии. Использовались беговые, прыжковые, а также быстро беговые с целью развития специальной выносливости.

В результате проведенного педагогического эксперимента доказана результативность предложенных средств и методов по развитию специальной выносливости, достоверность показателей во всех тестах в экспериментальной группе выше, чем в контрольной группе ($P < 0,05$). Прирост показателей по окончанию эксперимента составил: передвижения в защите 4%, челночный бег 3%, броски с дистанции 11%, штрафные броски прирост составил 7%. Выдвинутая нами гипотеза подтвердилась.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры. / Под ред. Ю. Н. Портнова. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 480 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие для студентов вузов: Изд. 5-е., 2008. - 379 с.:
3. Баскетбол. / Под ред. В. М. Корягин, В. Н. Мухин, В. А. Боженар, Р. С. Мозола.- К: Высш. шк.1989. - 232 с.
4. Ботагориев Т.А., Дарская С.С., Костикова Л.В. Игровое амплуа как фактор, определяющий морфологический статус баскетболисток // Теория и практика физической культуры: – 1989. - №5.- с. 33-34.
5. Лепешкин А.В. Баскетбол. Подвижные и учебные игры. М. Советский спорт. 2011.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 352 с.
7. Все о тренировке юного баскетболиста / Билл Гатмен, Том Финнеган. 2007. - 303 с.
8. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастерства.1997- 224 с.
9. Елевич С.Н. Особенности структуры соревновательного периода и специальной подготовки баскетболистов высокой квалификации // Теория и практика физической культуры. – 2004. - №2. –С. 36.
10. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. выс. пед. учеб. Заведений. 2002. – 264 с.
11. Физическая культура и здоровье: учебное пособие / А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов. 1998. – 156 с
12. Колос В.М. Баскетбол: игра и обучение. – М., 1971. – 278с.
13. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.

14. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. - Под ред. Иванова В.В.-М.: Физкультура и спорт, 1987.
15. Коробченко Р.В., Аруцев А.А. Особенности проявления показателей быстроты при выполнении некоторых приемов игры в защите у квалифицированных баскетболистов // Теория и практика физической культуры. – 1999, №9. – с. 11-13.
16. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника и тактика обучения: Учебник для студентов вузов. 2001. – 480 с.
17. Гордон С.М. Спортивная тренировка: монография / С.М. Гордон. – Физическая культура. 2008. – 287 с.
18. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2000. – 480 с.
19. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: ООО «Издательство АСТ», 1998. - 272 с.
20. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – 3-е издание. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.
21. Новое в методике воспитания физических качеств у юных спортсменов / Под ред. В.П. Филина. - М.: Физическая культура и спорт, 1969.
22. Орехов А.А. Баскетбол. Техника броска. Учебно-методическое пособие. Москва, 2007.
23. Озолин Н. П. Настольная книга тренера. - М.:, 2004.-863 с.
24. Плахова А.В. Тестирование средствами баскетбола // Физическая культура в школе. – 2000. - №7. – С. 37-38.
25. Сыча В.Л., Сулова В.Ф., Шустина Б.Н. Современная система спортивной подготовки, 1995. – 336 с.
26. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2006.
27. Клещева Ю.Н. Спортивные игры: Учеб. пособие. 1980. – 143 с.

28. Спортивные игры: учеб для студентов высших учеб заведений / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю. М. Портнова, Савинов В.П. -М.: Академия, 2004 – 400 с.
29. Спортивная метрология. Учеб. для ин-тов физ. Культуры./ Под ред. В.М Зацюрского. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
30. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. 2006. 216 с.
31. Кузин В.В., С.А.Полиевский. Баскетбол. Начальный этап обучения. М.: ФиС, 2002.
32. Талага Е.К. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 416 с.
33. Уилкс Г.А. Стратегия баскетбола. – М., 1986 – 118 с.
34. Многолетняя подготовка юных спортсменов/ Под ред. В.Г.Никитушкин, 2010 – 240с.
35. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. 2004.
36. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии).2007.
37. Гордон С.М. Спортивная тренировка: монография / С.М. Гордон. – М.: Физическая культура, 2008. – 287 с