

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Департамент спортивных единоборств
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

ЧЕРТЫГАСHEВА ЕЛЕНА СЕРГЕЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**Повышение уровня физической подготовленности
баскетболистов 12-17 лет с помощью комплекса упражнений**

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)
образовательной программы Спортивная тренировка

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
академик РАО, д.п.н., профессор Миндияшвили Д.Г.

18.05.2020

(дата, подпись)

Руководитель
к.п.н., доцент Завьялова О.Б.

15.05.2020

(дата, подпись)

Дата защиты 03 07 2020

Обучающийся Чертыгашева Е.С.
(фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Оценка

Красноярск 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

	стр.
ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В БАСКЕТБОЛЕ.....	5
1.1. Динамика правил игры в баскетбол.....	6
1.2. Подготовка баскетболистов и физические нагрузки.....	9
1.3. Особенности прыжковой деятельности.....	14
1.4. Техника и тактика игры баскетбол.....	17
1.5. Техника и точность бросков.....	22
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ...	25
2.1. Организация исследований.....	25
2.2. Методы исследований.....	26
ГЛАВА 3 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ РАЗЫГРЫВАЮЩИХ ЗАЩИТНИКОВ В БАСКЕТБОЛЕ.....	28
3.1. Особенности подготовки разыгрывающих игроков в баскетболе (анкетирование).....	28
3.2. Процесс подготовки разыгрывающих защитников в баскетболе	35
3.3. Проверка эффективности комплекса подобранных упражнений для совершенствования физической подготовки разыгрывающих защитников в баскетболе	41
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	49
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	51
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	59

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Баскетбол - одна из самых популярных игр во многих странах. Для нее характерны разнообразные движения: 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. Каждый игрок в баскетболе должен не только уметь нападать, но и активно защищать свое кольцо. Чтобы перехватить мяч у соперника или не дать ему возможности произвести бросок, необходимо своевременно и правильно реагировать на все его действия, учитывая расположение игроков команды противника, партнеров и местонахождение мяча. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков. Одной из актуальных проблем современного баскетбола является развитие выносливости как одного из важнейших двигательных качеств баскетболистов, определяемых способностью переносить значительный объем повторно-переменных нагрузок и действий, связанных с быстротой и точностью бросков, передвижений по площадке, взаимодействий в команде. В теории и практике физической культуры и спорта существует множество данных о развитии физических качеств спортсменов разнообразных видов спорта, но мало разработанных комплексов упражнений для повышения уровня физической подготовленности баскетболистов 12 – 17 лет. В связи с этим актуальность нашего исследования не вызывает сомнений.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс баскетболистов.

Предмет исследования: процесс физической подготовки баскетболистов.

Цель исследования: повысить уровень физической подготовленности баскетболистов различных возрастных групп посредством применения комплекса упражнений.

Задачи исследования:

1. Выявить основные особенности подготовки разыгрывающих защитников.
2. Выявить эффективность построения учебно - тренировочного процесса в баскетболе (методом наблюдения).
3. Разработать специальные упражнения для повышения уровня физической подготовки разыгрывающих баскетболистов.
4. Экспериментально обосновать эффективность применения, разработанных нами упражнений, направленных на повышение уровня физической подготовки разыгрывающих баскетболистов.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование специально подобранных упражнений позволит повысить уровень физической подготовленности баскетболистов.

Практическая значимость: разработанный нами комплекс упражнений не оказал большого влияния на повышение уровня физической подготовленности разыгрывающих баскетболистов. В работе обоснована эффективность применения только одного упражнения.

ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В БАСКЕТБОЛЕ

Мы исследовали литературные источники. Все литературные источники распределились по 5 разделам неравномерно (рис. 1).

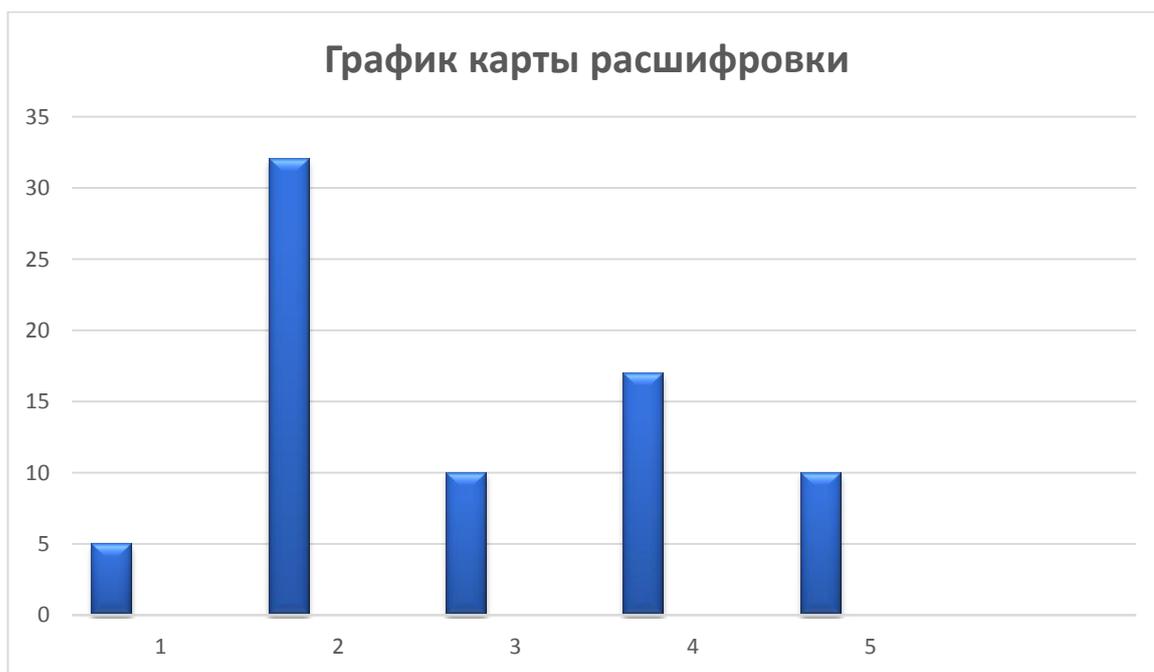


Рисунок 1 – Распределение источников по вопросам.

- 1- Динамика правил игры в баскетбол
- 2- Подготовка и физические нагрузки
- 3- Особенности прыжковой деятельности
- 4- Техника и тактика игры
- 5- Техника и точность бросков

1.1. Динамика правил игры в баскетбол

Появление баскетбола связано с именем американского преподавателя Джеймса Нейсмита, который в 1891 году предложил своим студентам такой вид спорта, который сводится к тому, чтобы забросить как можно больше мячей в корзину соперника. Игра стала быстро распространяться в США, и уже в 1898 году была сделана первая попытка создать профессиональную лигу баскетболистов. В 1932 году была создана Международная федерация баскетбола, тогда же были приняты первые международные правила игры в баскетбол [74].

Игра в баскетбол проводится между двумя командами по пять игроков в каждой; команда состоит из 12 человек, с неограниченным количеством замен. Задача спортсменов-забить как можно больше мячей в кольцо соперника и не дать другой команде завладеть им. Играют в баскетбол руками, и мяч можно передавать, бросать, бить или гонять в любом направлении. Целью спортсменов является забить как можно больше мячей в корзину соперника и помешать чужой команде завладеть мячом [72].

Матч состоит из 4-х четвертей по 10 минут каждая. После первой и третьей четверти делаются перерывы по две минуты, продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры составляет пятнадцать минут, после чего команды меняются сторонами поля [71].

Баскетбольная площадка представляет собой плоскую прямоугольную поверхность с минимальными размерами 26 метров в длину и 14 метров в ширину. Стандартный размер баскетбольного поля 28x15 метров.

Игра в баскетбол ведется мячом, габариты которого зависят от того, какие команды участвуют в состязаниях. Игра начинается спорным броском в центре площадки, в результате которого мяч подбрасывается судьей между двумя игроками противоположных команд и отбивается одним из них. В данном случае мяч находится в игре и называется живым. Контроль команды

над мячом ограничивается 24 секундами. Это то время, за которое команда должна провести атаку, заканчивающуюся броском в корзину или же потерей мяча [71].

Мяч выходит из игры и становится мертвым после того, как он заброшен в кольцо, когда звучит свисток судьи или сигнал о завершении игрового периода. При этом мяч не становится мертвым и точный бросок в корзину с площадки засчитывается, если свисток или сигнал об окончании игрового периода звучат в то время, когда мяч находится в полете [73,74].

За каждый заброшенный мяч команде начисляется разное количество очков. За мяч, заброшенный со штрафного броска, засчитывается одно очко. За мяч, заброшенный в ходе игры из двухочковой зоны засчитывается два очка, из трехочковой зоны – три очка. Случайно заброшенный в свою корзину мяч засчитывается как очко команде соперников. Намеренно заброшенный в свою корзину мяч является нарушением и не засчитывается [72].

Основные нарушения в баскетболе

Аут – мяч выходит за пределы игрового поля;

Пробежка – игрок, у которого мяч делает больше передвижений ногами, чем установлено правилами.

3 секунды – игрок нападения (в то время как его команда владеет мячом в зоне нападения) находится в краске (красном квадрате под кольцом) более 3-х секунд;

5 секунд – после вбрасывания, игрок не расстается с мячом 5 секунд;

Плотноокупаемый игрок – он не делает передач, бросков в корзину, не начинает ведение более чем 5 секунд;

8 секунд – команда, которая владеет мячом в тыловой зоне, не выводит его за 8 секунд в переднюю зону;

24 секунды – если команда владеет мячом более двадцати четырех секунд и не делает броска по корзине соперника. Счетчик секунд сбрасывается когда мяч коснется обода кольца.

- нарушение возвращения мяча в зону защиты – команда вывела мяч в зону нападения и сразу вернула его в зону защиты;

- фолы – нарушения, вызванные неспортивным поведением или физическими контактами с соперником.

Существуют следующие виды фолов: персональный (фол игроку за контакт с соперником), технический, обоюдный, неспортивный, дисквалифицирующий.

Игрок получающий пять персональных или технических фолов (в НБА 6 фолов), или два неспортивных фолла – покидает игровую площадку без права участия в игровом матче, но при этом у него есть право остаться на скамейке запасных.

Завершая раздел 1.1. «Динамика правил игры в баскетбол», можно сделать следующие выводы:

1. Баскетбол является интересной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Не случайно он очень популярен среди школьников и студентов.

2. Как средство физического воспитания баскетбол, нашел применение в различных звеньях физкультурного движения.

3. Разнообразие тактических и технических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования способностей и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком в самостоятельных формах занятий физической культуры.

1.2. Подготовка баскетболистов и физические нагрузки

В современном баскетболе физическая подготовка играет очень большую роль. Участие в состязаниях по баскетболу подразумевает предварительное развитие физических свойств, овладение такими необходимыми двигательными способностями, как бег, прыжки и метание. Лишь тогда возникает возможность освоить технику и стратегию игры и действительно применять их в состязаниях [3,5,9, 32].

Разнообразие содержания игровой работе требует всестороннего развития основных физических свойств и многофункционального совершенствования работе всех систем организма, что достигается в процессе многосторонней физической подготовки [6].

Воспитание физических качеств и овладение разнообразными двигательными навыками оказывают большое влияние на все стороны подготовки спортсменов, но в большей степени на технико-тактическую подготовку [6, 9, 12].

Физическая подготовка - это процесс, направленный на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения спортсмена, развитие и совершенствование его физических качеств. Специфика содержания физической подготовки юных спортсменов заключается в развитии основных физических качеств, необходимых для достижения хороших результатов в спорте. Физическими двигательными качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей спортсмена. Уровень их развития определяется не только физиологическими возможностями его органов и систем, но и психическими факторами, в частности, степенью развития волевых качеств [13,18,21].

Выносливость, координация движений, здоровый дух и ловкость являются необходимыми качествами хорошего игрока. Современный баскетбол представляет собой одну из самых напряженных игр, поэтому

каждый игрок должен быть в состоянии высшей физической готовности [14,20,44].

Физическую подготовленность можно определить как состояние готовности организма к игре в баскетбол. Тренировка является средством подготовки. Она включает в себя выполнение специальных упражнений, соблюдение диеты, психологическую подготовку. Проведенные исследования подтверждают, что организм человека обладает такими резервными функциями, которые регрессируют медленно и могут взять на себя ряд функций быстрореагирующих. Включение в процесс занятий контроля за реакцией организма на физическую нагрузку и ее коррекцию является одним из условий эффективности организованной двигательной деятельности человека [23, 32].

Общая физическая подготовка – процесс разностороннего воспитания физических способностей, направленный на совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена [14, 34,45].

В процессе общей физической подготовки решаются следующие задачи: воспитание основных физических свойств, повышение функциональных возможностей, расширение объема двигательных способностей, повышение спортивной работоспособности, разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья [36,38].

В тренировках широко используют общие развивающие упражнения (ОРУ) без предметов, с предметами набивные мячи гантели и т. д., прыжки в высоту и длину, метания, бег на различные дистанции и с препятствиями, кроссы, акробатические упражнения, упражнения с отягощением.

Наивысшие достижения в силе, быстроте, выносливости достигаются в разном возрасте. Развитие двигательных свойств находится в зависимости от функционального состояния ряда систем организма. Так, выносливость в

значимой мере определяется работой сердечно - сосудистой, дыхательной систем, экономным расходом энергии [43,56,68].

Выносливость занимает особенное место, оно повышается практически в каждом упражнении, где задание выполняется с большим напряжением и относительно долго.

Общая аэробная выносливость воспитывается в упражнениях с большей продолжительностью 7-180 мин и пульсом средней интенсивности - 130-180 ударов. Средством развития общей выносливости являются упражнения, которые позволяют достигнуть наибольших величин сердечно-сосудистой и дыхательной систем и задерживать высочайший уровень употребления кислорода долгое время. Основными методами воспитания общей выносливости является переменный, равномерный метод, интервальный, круговой, соревновательный, игровой [18,21].

Большинство видов специальной выносливости во многом определяется уровнем развития анаэробных возможностей организма, для чего используются любые упражнения, предполагающие функционирование большой группы мышц и позволяющие выполнять работу с предельной и околопредельной интенсивностью [61,68].

Анаэробная выносливость необходима во всех действиях скоростно-силового характера. Значение этого вида выносливости возрастает по мере увеличения интенсивности игровых действий. Анаэробная мощность определяет прыгучесть, силу бросков, скорость бега [44,62].

Основным средством развития специальной выносливости по каждому направлению 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 значений. Повышение

уровня анаэробной выносливости быть может достигнуто с помощью упражнений самой высокой мощности - бега в гору, стартов и ускорений, упражнений с максимальными весами [18, 32].

Ловкость имеет большое значение во всех видах спорта, но особую важность приобретает в тех, которые отличаются сложной техникой и непрерывно изменяющимися условиями. Основным измерением ловкости считается координационная сложность действия, точность выполнения и время выполнения. Ловкость определяется как способность овладевать новыми движениями, с одной стороны, и как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с условиями изменяющейся обстановки - с другой [36,44].

Для развития ловкости как умения овладевать новыми движениями применяются любые упражнения, включающие элементы новизны. В упражнениях учитываются наиболее распространенные в игровой деятельности чередования способов передвижений и характер ускорений, используются также разные условия старта для партнеров по упражнению один прыгает, второй готовится к старту; один спереди, второй сзади и т.д. Разница между условиями старта и условиями, решаемыми во время движения, является неотъемлемой особенностью действий баскетболистов [18,23,35].

Гибкость - под этим понимают свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Различают активную и пассивную гибкость. Пассивная гибкость всегда больше активной, и в большинстве случаев ее увеличение создает предпосылки для роста амплитуды активных движений [21,62].

Гибкость в баскетболе зависит от возраста: обычно у детей она наибольшая. С возрастом гибкость снижается. Принято считать, что наиболее оптимальные условия для ее развития создаются в 10-16 лет.

Упражнения на растягивание наиболее эффективны, если их выполнять 1-2 раза. Если стоит задача поддержания определенного уровня гибкости, можно ограничиться редкими занятиями.

Быстрота – способность баскетболиста быстро выполнять игровые действия в минимальный для этих условий промежуток времени, так же быстрота определяется подвижностью нервных процессов, координацией мышц со стороны ЦНС, особенностями строения и сократительными свойствами мышц [45,56,68].

Специальная физическая подготовка – процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике баскетбола [12,14,36].

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей баскетболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности. Ведется она в процессе овладения навыками и умениями в баскетболе и их совершенствования с учетом условий и характера использования игроком этих навыков в соревновательной обстановке [3, 32, 45].

СФП базируется на ОФП занимающихся. К решению ее задач следует переходить лишь после достижения определенного уровня общего развития. Это относится как к годовому циклу тренировки, так и к отдельным этапам многолетней подготовки. Наибольший эффект в развитии физических качеств дает сопряженный метод развития [12,13,20].

Завершая раздел 1.2. «Подготовка баскетболистов и физические нагрузки», можно сделать следующие выводы:

1. Баскетбол является прекрасным средством физического, психологического, интеллектуального развития, воздействующим разносторонне и многопланово.

2. Подготовка баскетбольных команд имеет свои трудности в связи противоречием в задачах, связанных с необходимостью стремления к максимальным спортивным результатам, и необходимостью профессионального совершенствования в избранной профессии.

1.3. Особенности прыжковой деятельности

Одними из более важных составляющих соревновательной деятельности баскетболиста, эффективность выполнения которых прямо зависит от уровня скоростно-силовых способностей, являются различные виды прыжков. Несомненно, что различие игровых ситуаций, особенностей взаимодействия партнёров и противодействия соперников обуславливают то, что диапазон применяемых игроками видов прыжков чрезвычайно широк. Современная классификация прыжков, применяемых в баскетболе, включает прыжки толчком одной и двумя ногами. При этом указывается, что прыжок толчком двумя ногами выполняется “чаще с места из основной стойки”. “Прыжок толчком двумя ногами с разбега применяют как правило при выполнении бросков в кольцо и при борьбе за отскок”. А прыжок толчком одной ногой производится с разбега [26,29].

Прыгучесть как физическое качество спортсмена очень важна при игре в баскетбол. Игрок, умеющий вовремя и быстро выпрыгивать, имеет больше шансов выиграть борьбу. Известно, что сила и высота прыжка во многом находятся в зависимости от силы и мощности икроножной мышцы, голеностопного и коленного суставов [5,6,12,18].

В игре применяются очень различные прыжки. Прыжки выполняются толчком одной или двух ног, с помощью и без помощи рук. Прыжки могут быть с места и с разбега. Все виды прыжков одинаково актуальны и используются довольно нередко. Отличительной особенностью техники прыжков с разбега является взлет вверх без продвижения вперед. Неумение оттолкнуться только вверх приводит к тому, что игрок продвигается вперед,

когда это совершенно не нужно и часто вызывает столкновения, а, следовательно, персональные ошибки (неумело используется стопорящий шаг). При интенсивной борьбе за мяч иногда игроку приходится выполнять подряд несколько прыжков с места. Для овладения всем разнообразием сложных по выполнению, прыжков, используемых в игре, от игрока требуется усиленная работа над их совершенствованием и тем более над развитием прыгучести. Поворотом называется кругообразное движение игрока вокруг оси, которой служит опорная нога [26,53,56].

Прыгучесть состоит из нескольких компонентов:

Прыжковое движение имеет фазу амортизации и фазу интенсивного отталкивания. При амортизации центр тяжести направляется вниз - к опоре, работа мышц приобретает уступающий характер. В момент интенсивного отталкивания общий центр тяжести тела удаляется от опоры и характер работы меняется на преодолевающий. Вместе с тем решающее значение приобретает не только рациональное соотношение силы и быстроты перемещений, но и определение точного момента их сочетания. Для проявления прыгучести определяющее значение имеет взрывная сила [5,12,65].

Быстрота движений как следующий составляющий прыгучести обеспечивается высокой функциональной лабильностью нервных центров и, соответственно, сопровождается быстрой сменой возбуждения и торможения и, следовательно, сокращения и расслабления мышц [5,53].

Для проявления определенного значения прыгучести большое значение имеет точность прилагаемых усилий при высокой скорости выполнения движений. Так, ритм в прыжках определяется каждой отдельной фазой данного двигательного воздействия: ритм разбега, обеспечивая стабильность беговых шагов и точность попадания на место отталкивания, значительно отличается от ритма выполнения толчка. Нарушение ритма в любой фазе прыжка приводит к неэффективности двигательных действий

[53,68].

Развивая прыгучесть, следует, прежде всего, укрепить голеностопный сустав, сделать его крепким, эластичным, способным противостоять травмам. С этой целью нужно ежедневно утром уделять не менее пяти минут укреплению ахиллова сухожилия и голеностопного сустава. Рекомендуются простые, но действенные упражнения [26,56].

Завершая раздел 1.3. «Особенности прыжковой деятельности», можно сделать следующие выводы:

1. Баскетболист должен быть со всех сторон на физическом уровне развитым спортсменом. Для этого надо воспитывать в себе такие важные физические качества, как быстрота движений (передачи, броски, перехваты мяча и др.), скорость передвижения (бег, уход в отрыв, возвращение в защиту и др.), прыгучесть (броски в кольцо, борьба за отскочивший мяч), ловкость (финты, борьба за мяч), глазомер (передачи, броски).

2. Необходимо обозначить, что прыгучесть, о которой в данной работе шла речь, – одно из наиболее сложных двигательно-координационных качеств, имеющих многочисленные проявления. Наряду с такими координационными качествами, как ловкость, подвижность, гибкость и другие, прыгучесть имеет большое практическое значение в жизни человека, тем более в прикладной деятельности. Одна из свойственных особенностей данного качества – длительное время, необходимое для его развития и совершенствования и очень быстрое снижение показателей при прекращении регулярных целенаправленных занятий. Это следует принимать во внимание тренерам при планировании различных периодов тренировки в тех видах спорта, где прыгучесть - профилирующее качество.

1.4. Техника и тактика игры баскетбол

В современном баскетболе различают следующие игровые амплуа: разыгрывающий защитник; атакующий защитник, легкий и тяжелый форварды, а также центровой (или центрфорвард).

Разыгрывающего защитника также называют «плеймейкером» (англ. «playmaker» – букв. «тот, кто делает игру») или же «дирижером». Разыгрывающие больше других игроков владеют мячом и ведут игру всей команды. От них требуется прекрасное видение площадки, филигранный дриблинг и тонкая игра в пас. Атакующие защитники не только начинают атаку своей команды, но нередко и завершают ее дальними бросками. Форварды обычно атакуют с краев площадки, а центровые – с близкого расстояния. Центрфорварды, как правило, самые рослые игроки в команде, их главная функция – борьба под своим и чужим щитом [4,7,11].

В баскетболе борьба ведется в трудных, все время меняющихся условиях. Приемы, которыми ведется игра, состоят из естественных движений: ходьбы, бега, прыжков, метаний. Все они выполняются из различных исходных положений в остром дефиците времени, что требует быстрых перемещений, сочетающих с внезапными остановками, прыжками и поворотами. Высокий темп игры, высокая точность, своевременность и организованность выполнения элементов игры в течение длительного времени требует от баскетболиста выносливости, силы, ловкости. Интенсивная деятельность баскетболиста с нестандартными движениями на протяжении 40 мин. игры характеризуются работой переменной мощности. ЧСС нестабильна во время тренировок и соревновательной игры. В среднем ЧСС на тренировке - 130-160, во время игры - 150-180 уд., при прыжках и острых ситуациях достигает 200 уд. в мин [10,15,19].

Все технические приемы баскетболиста делятся на технику нападения и технику защиты. Основными приемами в технике нападения считаются:

Стойки (основная): 1) передвижения игрока; 2) ловля мяча; 3) передача мяча; 4) ведение мяча; 5) броски мяча в корзину; 6) финты.

Техника передвижения игрока в нападении позволяет быстро и разнообразно пользоваться бегом, остановками, изменять направление движения, делать неожиданные повороты, прыжки и различные отвлекающие маневры, помогающие игроку свободно действовать на поле [11].

Баскетболист нападающей команды все время находится как бы на старте перед максимальным напряжением сил. В основной стойке это требует особой техники передвижения, особой техники владения своими движениями, своим телом. Здесь очень важны умение и привычка сохранять равновесие своего тела в самых различных положениях. Равновесие зависит от расположения веса тела, который должен по возможности распределяться все время на обе ноги. Полный перенос веса тела на одну ногу – главная причина потери маневренности игрока. Это чаще всего бывает в том случае, если игрок действует на выпрямленных ногах [7,11,15].

Техника остановки игрока с мячом и без мяча должна постоянно совершенствоваться, что научит игрока резко останавливаться на любой скорости. Отметим, что в баскетболе используются одноктактные - остановки «шагом»; двухтактные остановки - прыжком и двумя шагами.

Каждый игрок нападающей или защищающейся команды должен в любой момент игры быть готовым к ловле мяча. Для игрока нападающей команды ловля является результатом подготовленной игроком или целой командой передачи, нацеленной данному игроку, поэтому ловля выполняется в наиболее удобном для игрока положении. Игрокам защищающейся команды ловить более трудно. Они должны быть готовы поймать мяч, посланный не им, а противнику, т.е. они обязаны перехватить мяч. Большой смысл для игры имеет умение ловить мяч в непосредственной борьбе с противником, особенно под щитом после неудачного броска в корзину [40,55].

Передачи мяча: передавать мяч можно одной и двумя руками по воздуху, катить по площадке и отскоком от площадки. В основе, все передачи должны выполняться движениями плечевого, локтевого суставов и кистей без активной помощи туловища и ног. На упражнения в этих движениях и развитие соответствующих групп мышц надо обращать особое внимание, чтобы овладеть навыками передачи.

Техника защиты

Основными приемами в технике защиты считаются: 1) защитная стойка; 2) передвижения; 3) приемы борьбы за овладение мячом.

Защитная стойка в практике баскетбола может быть 2-х видов:

- 1) односторонняя защитная стойка; 2) параллельная защитная стойка [59,60].

Мы рассмотрим три ведущих положения рук при защитных стойках, которые чаще всего встречаются в игре против основных действий нападающего - передач, ведение мяча, бросков в корзину и проходов. При передаче и выходе на мяч руки защитника разводятся в стороны, создавая как бы барьер, препятствующий действиям нападающего. Против броска в корзину одна рука поднята вверх, вторая опущена вниз, страхуя возможность прохода противника. Против прохода противника с ведением мяча обе руки опускаются в стороны - вниз. Кроме списанных положений рук, защитник в соответствии с действиями противника возможность использовать и другие, наиболее отвечающие обстановке, действия. В любых ситуациях игры защитник обязан быть активным, угрожая отбором мяча [32,40].

Правильная стойка и резкое передвижение защитника дают большие возможности ему не только преследовать своего подопечного с целью помешать, ему сделать бросок в корзину, а также проводить непрерывные попытки отнять у него мяч.

Основными приемами защитников в борьбе за овладение мячом являются: 1) перехват; 2) выбивание; 3) вырывание; 4) выкручивание; 5) накрывание мяча [15].

Стратегия игры включает организацию индивидуальных и коллективных поступков игроков команды, с помощью наиболее оптимальных средств и форм игры. В зависимости от конкретного противника команда должна в различные моменты применять наиболее целесообразную тактику [37,38,40].

Стратегия нападения может быть подразделена на личные тактические действия, групповые действия, командные действия.

Быстрый прорыв - хорошо продуманная и организованная система нападения. Как правило, используется длинная или короткая передача, ведение или сочетание этих приемов [19,33].

Сверхбыстрый прорыв команды начинается с момента овладения мячом в любом месте площадки. Все пять игроков моментально устремляются вперед. В сверхбыстром прорыве отсутствует перемена темпа. Для этой системы свойственны те же ошибки и преимущества, что и в предыдущей системе нападения [17].

После передачи игрок может пройти или же впереди игрока с мячом, сделав рывок к корзине, или из-за спины - получив короткую передачу с вероятностями для броска с места из-под заслона. Игроки должны в совершенстве владеть техникой перемещений без мяча [15].

«Восьмерка»- система нападения, впервые введенная в практику баскетбола тренером Петербургского университета. «Восьмерка» может выполняться тремя игроками (малая восьмерка) или всеми пятью игроками (большая восьмерка). Движение совершается каждым игроком по кругу и каждый встречный игрок получает мяч, делает 1 шаг к корзине, под прикрытием напарника [34].

Система собственной защиты: главным принципом организации действий игроков считается держание каждым игроком совершенно опреде-

ленного игрока соперника. С потерей мяча все игроки возвращаются к своему щиту, где располагаются, образуя линии обороны [49,55].

К игрокам, применяющим эту систему обороны, предъявляются следующие требования: хорошая атлетическая подготовка, необходимая для длительного контроля, противодействие опекаемому игроку, высокая техника индивидуальных действий в защите, хорошее взаимопонимание, особенно при перемещениях, подстраховке - в тех случаях, когда произошел неравноценный обмен игроками [40,60].

При зонной обороне воздействия команды организованы таким образом, что каждый игрок ведет борьбу в определенной части площадки, примыкающей к щиту, и в случае ухода игрока с мячом из данной части площадки, не перемещается с ним. Применяется она против команд, ведущих позиционную игру [32,34].

Более активной и эффективной является подвижная оборона. Она агрессивна, ускоряет темп игры, заставляет команду соперника чаще ошибаться, требует высокой индивидуальной техники владения мячом. Различают две системы подвижной защиты: личная и зонная [55,57].

Личный прессинг – оно основано на опеке игрока самим игроком. Каждый из них вступает в борьбу незамедлительно же, как только команда теряет мяч, независимо от того, в какой части площадки это произошло. Из-за значительной активизации противодействия она не позволяет противнику осуществить заранее намеченный тактический план. При прессинге защитник находится в более низком положении и очень плотно защищает игрока. Выбор позиции защитника по отношению к подопечному находится в зависимости от положения мяча [7, 11, 57].

Завершая раздел 1.4. «Техника и тактика игры баскетбол», можно сделать следующие выводы:

1. Многообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и именно игровая деятельность обладают уникальными качествами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

2. Технические приемы в баскетболе весьма разнообразны и в большинстве случаев очень сложны по координации. Чем больше закреплены и автоматизированы двигательные навыки у игроков, тем свободнее они выполняют различные технические приемы.

1.5. Техника и точность бросков

Одним из весомых технических приемов игры считаются броски по кольцу, от которых зависит выигрыш всей команды.

Броски по кольцу – самый важный технический элемент игры, конечная цель всех действий на площадке. Игроки любого класса обычно уделяют тренировке бросков наибольшее внимание и работают над совершенствованием в технике бросков особенно тщательно [29,30].

В задачу тренера входит направление этой работы, ее дозировка и поправка технических ошибок. Тренер вместе с игроком определяет подходящий способ броска, исходя из физических возможностей, двигательных навыков и психологических особенностей игрока. После этого начинается трудная и очень значимая работа по отработке техники выполнения броска, доведение его до совершенства [27].

Точность броска в корзину определяется рациональной техникой, стабильностью перемещений и маневренностью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью

кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращения мяча [28,31].

Готовясь к броску, игрок должен оценить ситуацию на площадке, вероятную напряженность и способ противодействия опекающего его защитника, и пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты [33,42].

В бросках из-под щита из сложных положений применяется вращение мяча вокруг вертикальной оси, что позволяет более свободно выбирать точку отражения от щита. Броски со средней дистанции и дальней целесообразно выполнять сильнейшей рукой [29].

Упражнять броски по кольцу можно индивидуально, без сопротивления, с пассивным сопротивлением (используя стул, манекен - чучело), с активным сопротивлением защитником, в парах, тройках, группах, в состоянии утомления и психологического напряжения [30,63].

В связи с увеличением активности защитных действий баскетболистов, повышаются и требования к выполнению бросков определяются два основных принципа выполнения бросков:

- а) психические
- б) физические

1. Психические принципы: уверенность, собранность, умение расслабляться.

2. Физические принципы: Выполнение броска по цели включает следующие факторы: удержание равновесия тела, что позволяет выполнять координационные усилия ногами, туловищем и руками; создание усилия; расчет атаки таким образом, что каждое движение в своем развитии происходит в нужный момент и правильной последовательности; использование кончиков пальцев для достижения желаемой траектории; эффективное сопровождение; [30,31,42].

При броске все движения должны быть плавными и ритмичными. Сопровождение мяча естественное продолжение броска, в то время как

взгляд игрока все ещё направлен на цель. Естественное сопровождение шага гарантирует прохождение его по заранее намеченной траектории. Мяч контролируется кончиками пальцев, а не ладонью. Пальцы благодаря чувствительным нервным окончаниям помогают игроку контролировать мяч и “ощущать его контроль” [27,28,29].

Основные требования при броске:

1. выполняй бросок быстро,
2. в исходном положении удерживай мяч близко к туловищу,
3. если бросаешь одной, то направь локоть бросающей руку на корзину,
4. выпускай мяч через указательный палец,
5. сопровождай бросок рукой и кистью,
6. постоянно удерживай взгляд на цели,
7. полностью сосредотачивайся на бросок,
8. следи за мягкостью и непринужденностью броска,
9. для сохранения равновесия удерживай плечи параллельно

Завершая раздел 1.5 «Техника и точность бросков», можно сделать следующие выводы:

1. Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью перемещений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращения мяча

2. Разработанная и научно обоснованная технология увеличения точности штрафных бросков квалифицированными баскетболистами является эффективной и педагогически целесообразной, так как за короткий отрезок времени позволяет существенно улучшить как индивидуальную, так и командную соревновательную результативность выполнения штрафных бросков.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1. Организация исследований

1 этап – на данном этапе нашей работы в процессе всего периода обучения нами осуществлялся сбор и анализ литературных источников по теме «Особенности учебно - тренировочного процесса в баскетболе».

2 этап – в период с сентября по декабрь 2017 года нами было проведено анкетирование. В анкетировании приняли участие 100 респондентов в нем приняли участие как профессиональные баскетболисты, так и любители.

В данном исследовании принимали участие баскетболисты мужского и женского пола, 51% – юноши и 49% – девушки. Анкетирование было направлено на выявление особенностей подготовки разыгрывающих игроков в баскетболе.

3 этап – на этом этапе нашей работы нами было проведено педагогическое наблюдение, которое проходило с января по май 2018 года. В наблюдении приняли участие баскетболисты в возрасте от 12 до 17 лет. Нами было просмотрено и изучено 100 тренировочных занятий по баскетболу. Педагогическое наблюдение было направлено на то, как подготавливают «разыгрывающих защитников» на тренировке.

4 этап – проведение педагогического эксперимента. В педагогическом эксперименте приняли участие 20 баскетболистов в возрасте 12-17 лет, эксперимент проходил в течение 8 месяцев (октябрь 2018 - май 2019). Педагогический эксперимент проводился на базе МБОУ «Аскизский лицей-интернат». В ходе проведения педагогического эксперимента мы делали акцент на повышение уровня физической подготовленности баскетболистов.

5 этап – на заключительном этапе нашей работы нами осуществлялась статистическая обработка результатов, установление достоверности

полученных результатов. Выявление эффективности наших экспериментальных исследований.

2.2. Методы исследований

Анализ литературных источников – этот метод использовался нами для исследования основных вопросов связанных с основами подготовки в баскетболе. В результате проведения анализа литературных источников нами были исследованы следующие вопросы: «Динамика правил игры в баскетбол», «Подготовка и физические нагрузки», «Особенности прыжковой деятельности», «Техника и тактика игры», «Техника и точность бросков».

Анкетирование - техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Нами анкетирование проводилось с целью выявления особенностей подготовки разыгрывающих игроков в баскетболе.

Педагогическое наблюдение - метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления для получения конкретных фактических данных. Оно носит созерцательный, пассивный характер, не влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, и отличается от бытового наблюдения конкретностью объекта наблюдения, наличием специальных приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов.

Наше педагогическое наблюдение было направлено на процесс подготовки разыгрывающих защитников на тренировке. В ходе проведения педагогического наблюдения мы отслеживали технику нападения, технику передвижения, технику защиты, тактику нападения и защиты, работу на ОФП и технику владения мячом.

Педагогический эксперимент – слово «эксперимент» (от лат. experimentum – «проба», «опыт», «испытание»). Существует множество

определений понятия «педагогический эксперимент». Это специальная организация педагогической деятельности учителей и учащихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений, или гипотез.

Суть педагогического эксперимента заключалась в том, чтобы разработать для баскетбольной команды такой комплекс упражнений, который бы улучшил уровень физической подготовки разыгрывающих защитников в баскетболе.

Статистическая обработка результатов – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности, разности средних значений по t – критерию Стьюдента.

ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ РАЗЫГРЫВАЮЩИХ ЗАЩИТНИКОВ В БАСКЕТБОЛЕ

3.1. Особенности подготовки разыгрывающих игроков в баскетболе (анкетирование)

С целью выявления наиболее значимых особенностей подготовки разыгрывающих игроков в баскетболе нами было проведено анкетирование, в котором приняли участие 100 баскетболистов. Исследование проводилось с сентября по декабрь 2017 года, в нем приняли участие как профессиональные баскетболисты, так и любители.

В данном исследовании принимали участие баскетболисты мужского и женского пола 51% – юноши и 49% – девушки.

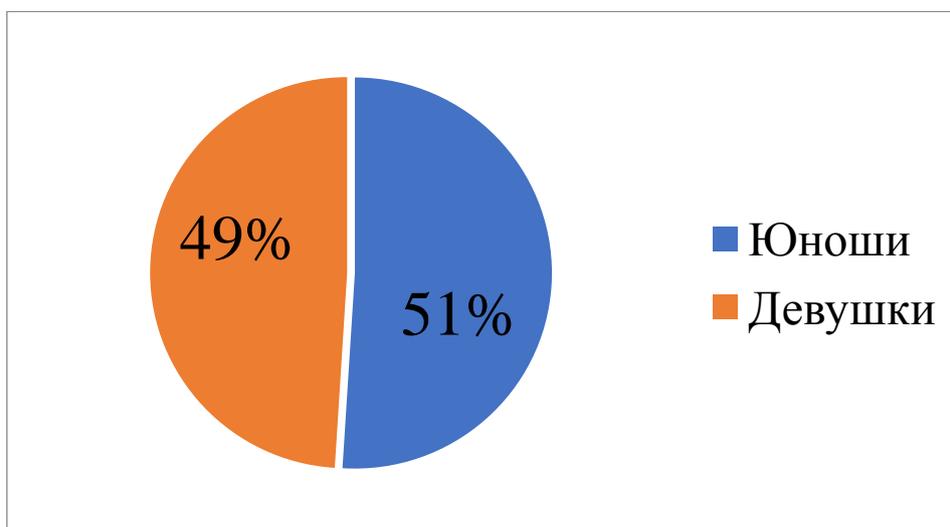


Рисунок 2 – Пол респондентов

Из всех опрошенных больше всего 11% – обладатели 1-го юношеского разряда, 5% – обладатели 2-го юношеского разряда, 5% – обладатели 2-го взрослого разряда, 4% – обладатели 3-го взрослого разряда, 4% – обладатели 3-го юношеского разряда, 3% – обладатели 1-го взрослого разряда, кандидаты в мастера спорта – 3%.

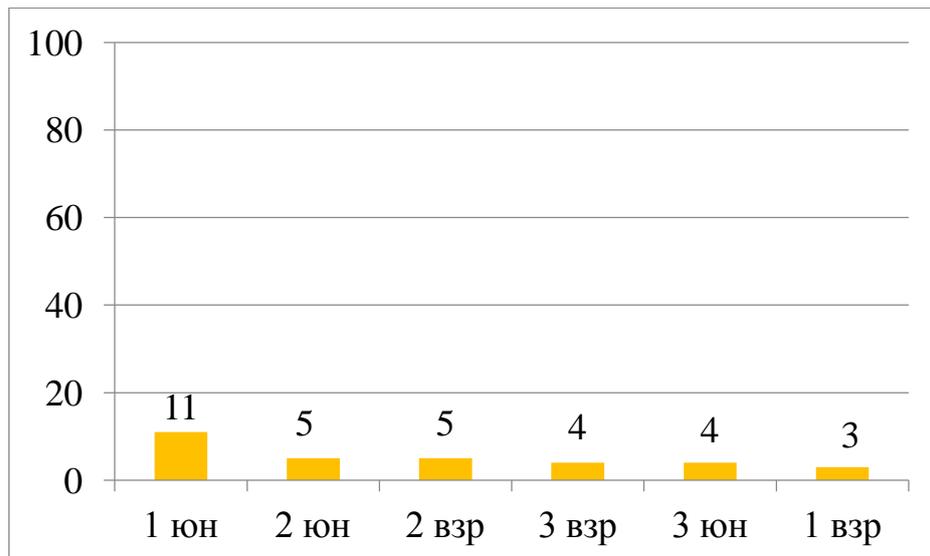


Рисунок 3 – Звание респондентов

В данном исследовании принимали участие баскетболисты, возрастная категория которых составила от 12 лет и более. Большинство респондентов (61%) составили возрастную категорию от 12 до 17 лет.

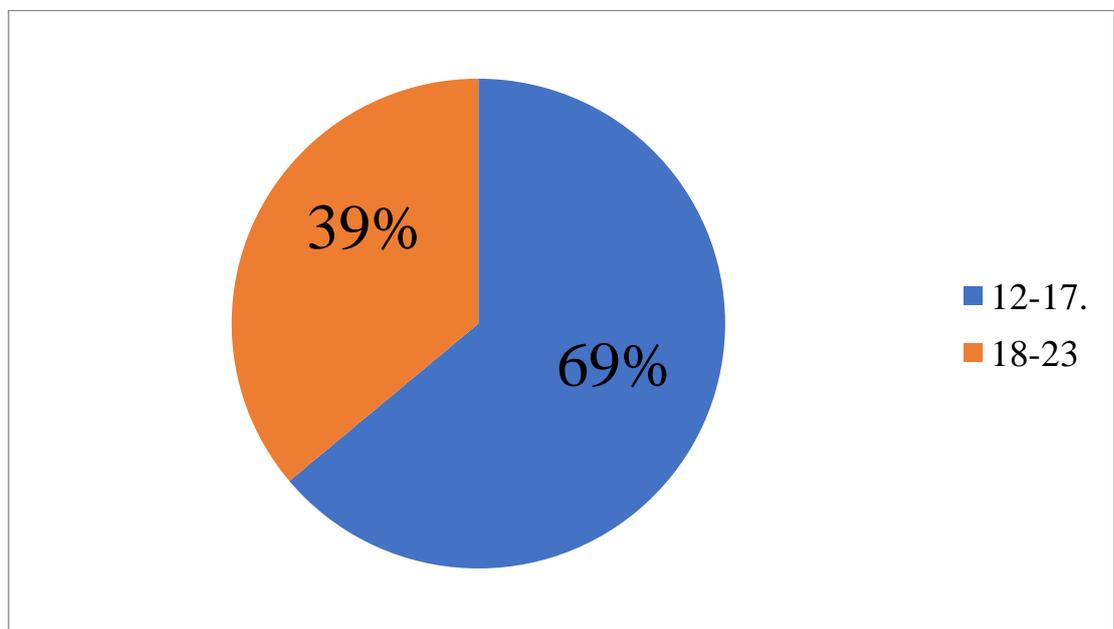


Рисунок 4 – Возраст респондентов

Как мы видим, что преобладающее количество респондентов занимается баскетболом 6-9 лет (55%).

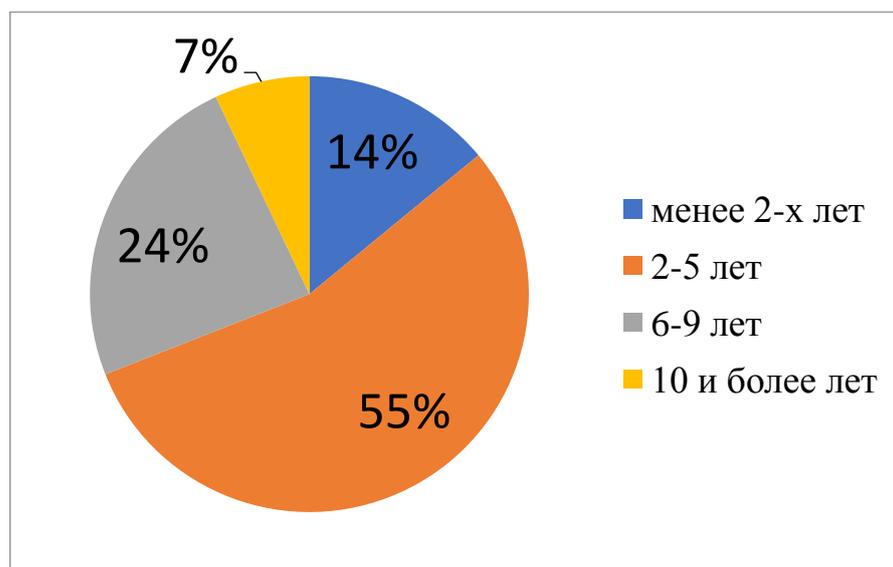


Рисунок 5 – Стаж занятий баскетболом

Анкетирование показало, что преобладающее количество респондентов (39%) тренируются 3-4 раза в неделю, что говорит о хорошей спортивной форме спортсменов.

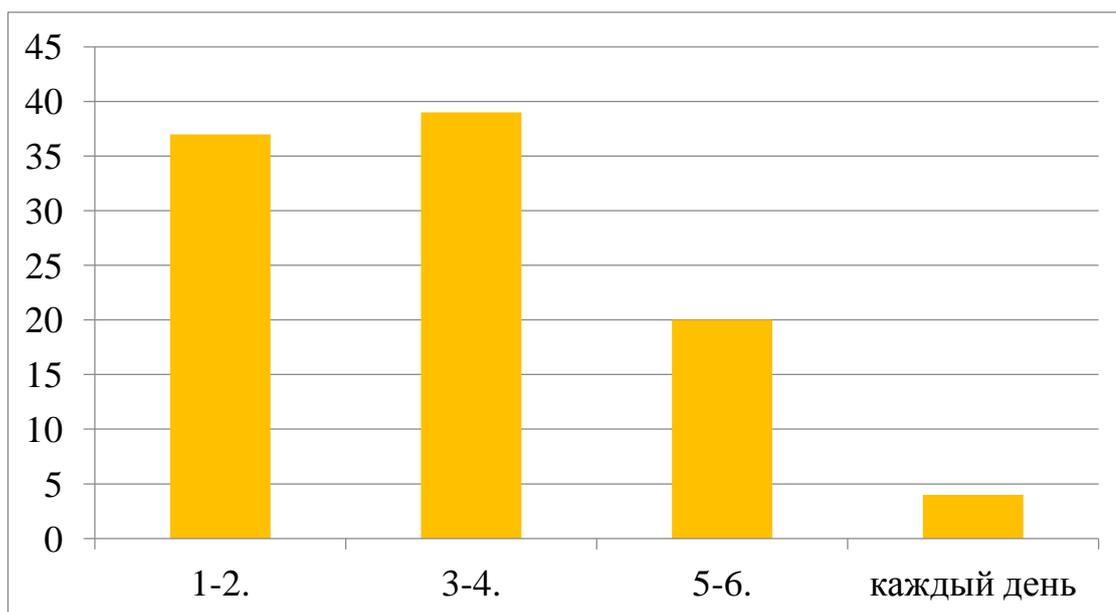


Рисунок 6 – Количество тренировок респондентов в неделю

Как мы можем увидеть на диаграмме, что тренировка респондентов обычно занимает 1ч-2ч (60%).

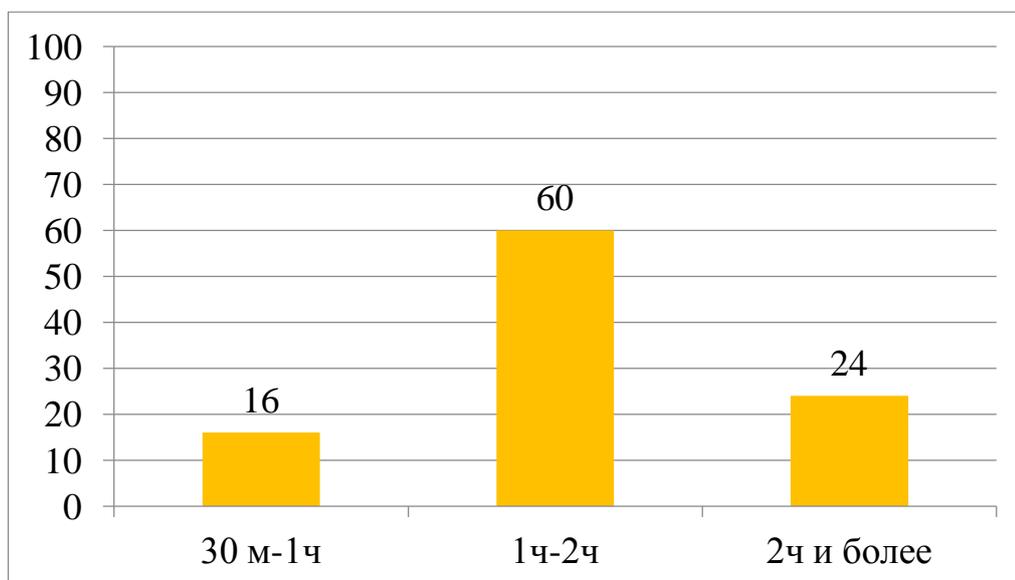


Рисунок 7 – Сколько длится ваша тренировка

Как мы видим большинство респондентов уделяют время на теорию 1-2 ч (72%) в неделю, это говорит о том, что респонденты больше предпочитают практику, нежели теорию.

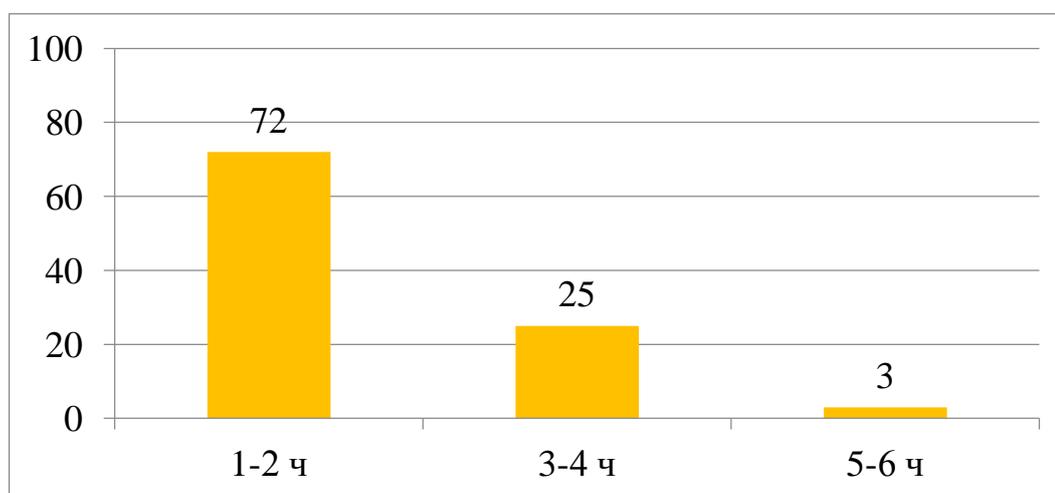


Рисунок 8 – Сколько времени в неделю вы уделяете на теорию

Баскетбол требует рывковых нагрузок, а разыгрывающему нужно добавлять больше нагрузку на ноги, плечи и пресс. (63%) респондентов ответили, что разыгрывающий уделяет рывковой подготовке 1-2 раза в неделю.

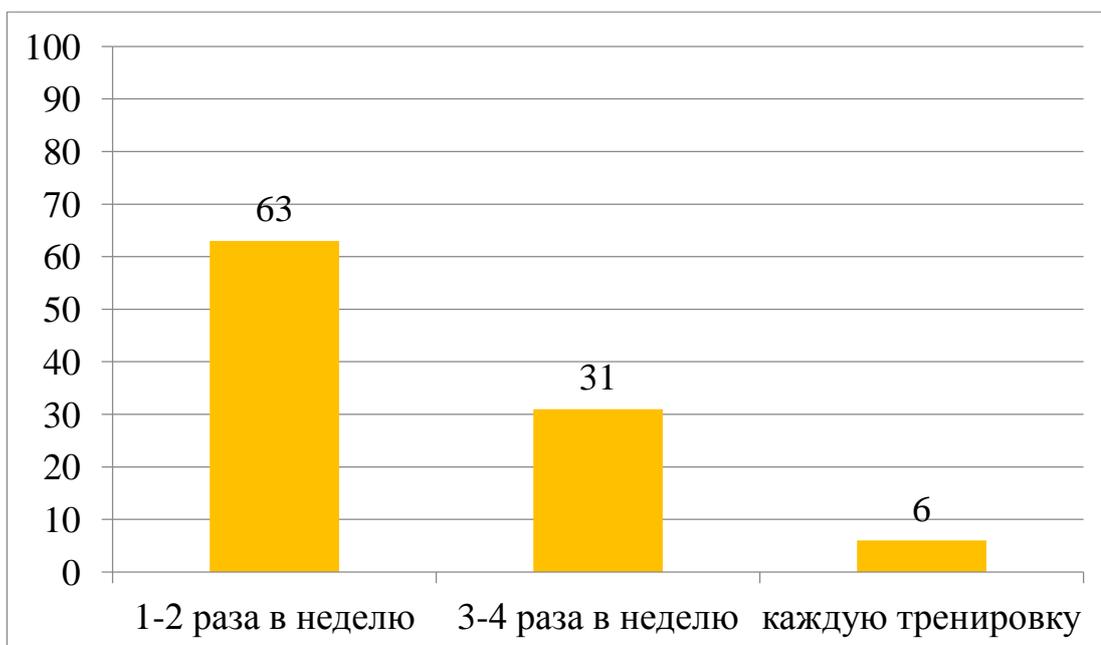


Рисунок 9 – Разыгрывающий уделяет время рывковой подготовке

Разыгрывающим нужно хорошо владеть ведением мяча, ведь для разыгрывающего это важное качество, 45% респондентов ответили, что уделяют максимум времени тренируя ведение мяча.

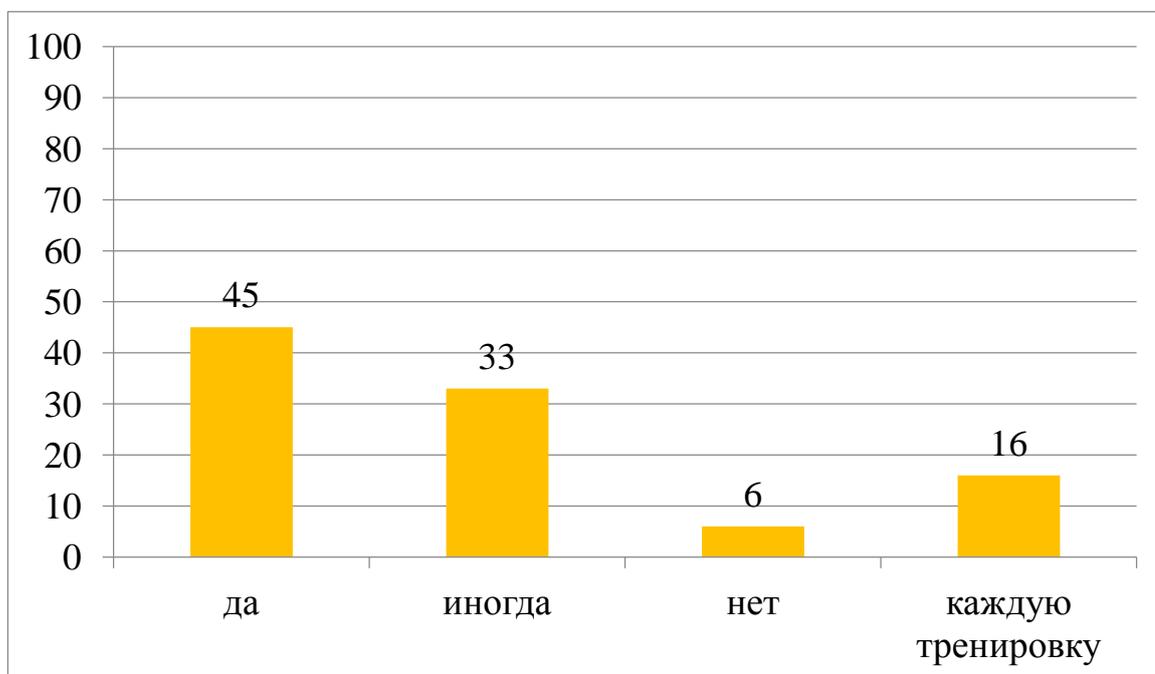


Рисунок 10 – Тренируя ведение мяча, уделяете ли вы этому максимум времени

Анкетирование показало, что большинство респондентов 62% уделяют больше времени командной игре, но также уделяют и своему прогрессированию время.

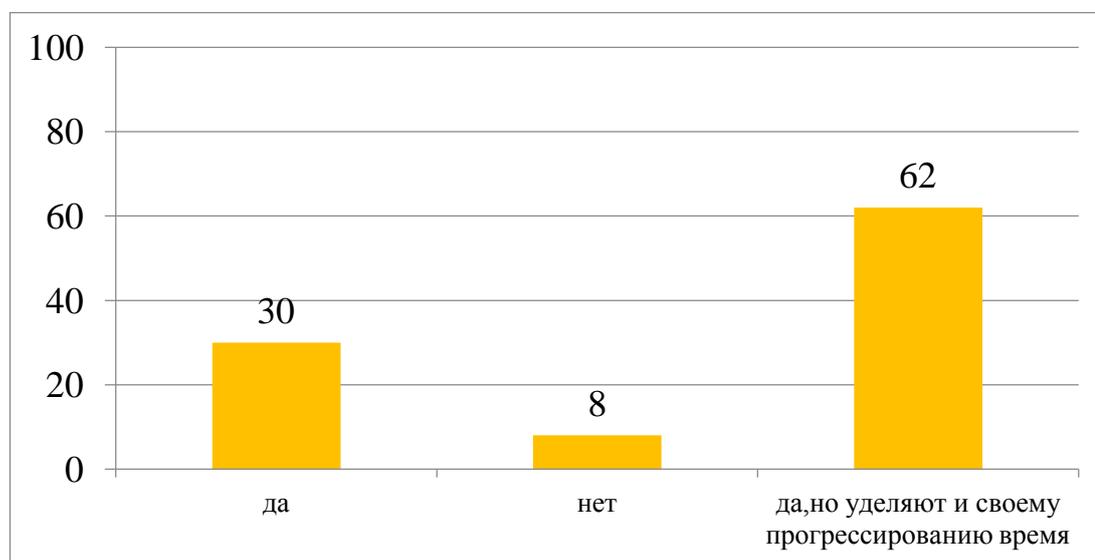


Рисунок 11 – Разыгрывающий уделяет больше времени командной игре или развивает индивидуальную игру

Разыгрывающие защитники - это ведущие звенья баскетбола. Разыгрывающие должны уметь делать результативные передачи и броски в кольцо, но к сожалению большинство респондентов 47% ответили, что уделяют время на передачи и броски в кольцо 1-2 раза в неделю.

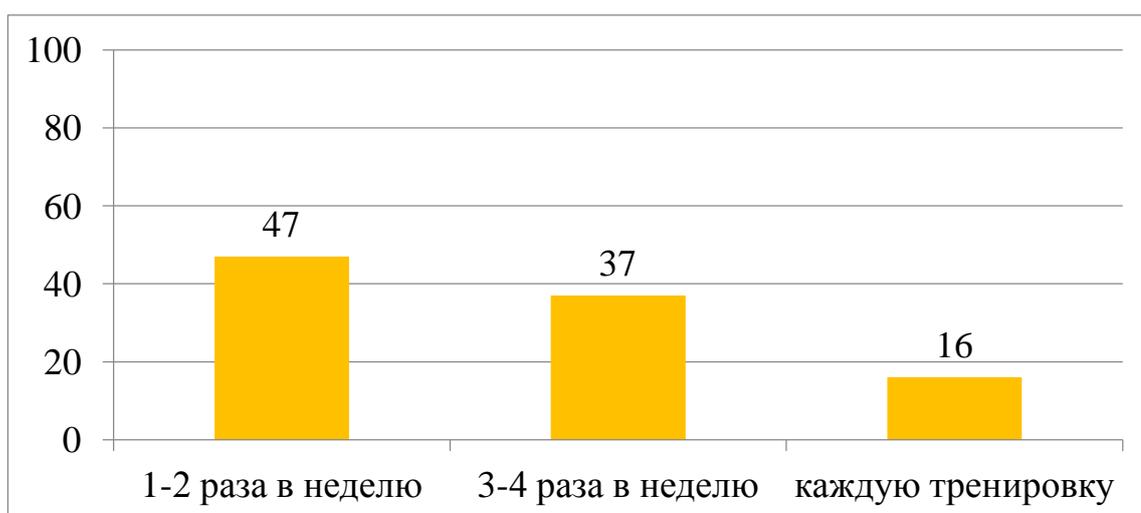


Рисунок 12 – Уделяет ли разыгрывающий максимум времени на точные передачи и броски в кольцо

Для разыгрывающего также важным качеством является бег, ведь от бега во многом зависит, то как он будет быстро перемещаться на площадке и пасовать мяч своей команде. 32% респондентов ответили, что не выделяют отдельную тренировку для бега.

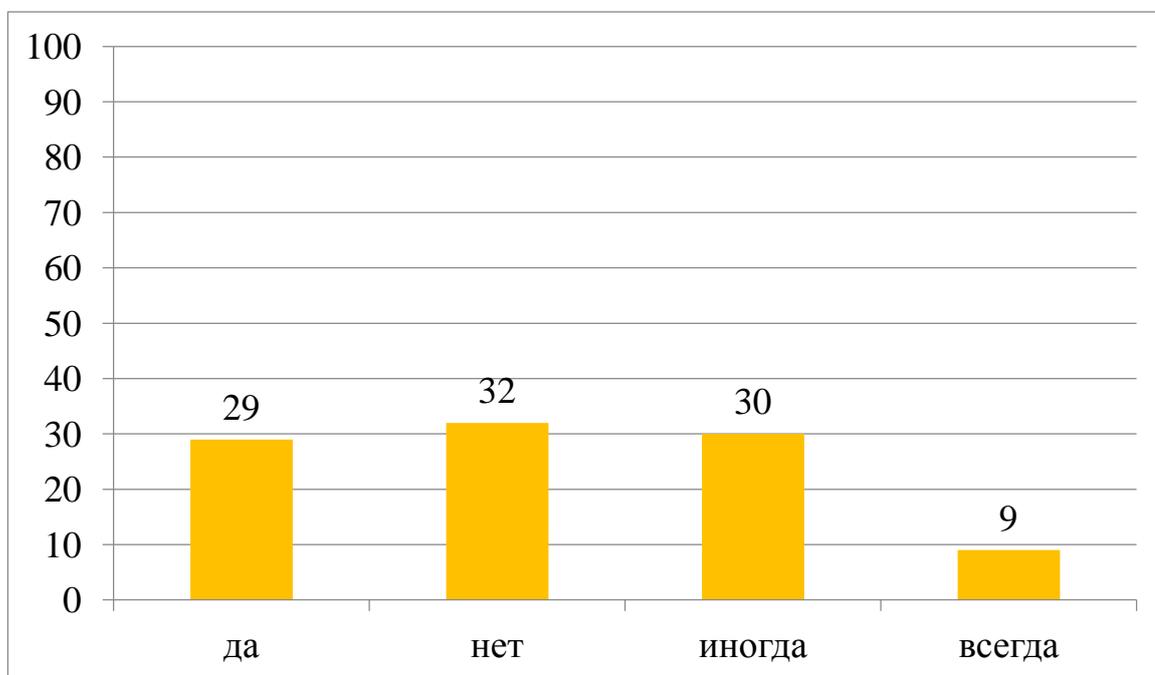


Рисунок 13 – Выделяете ли вы отдельную тренировку для развития выносливости (Бег)

Разыгрывающий защитник — одна из самых важных позиций на баскетбольной площадке. Игра на этой позиции требует высоких навыков владения мячом, хорошей способности забивать и отличного понимания стратегии команды, но к сожалению большинство респондентов 52% ответили, что не воспринимают разыгрывающего как лидера.

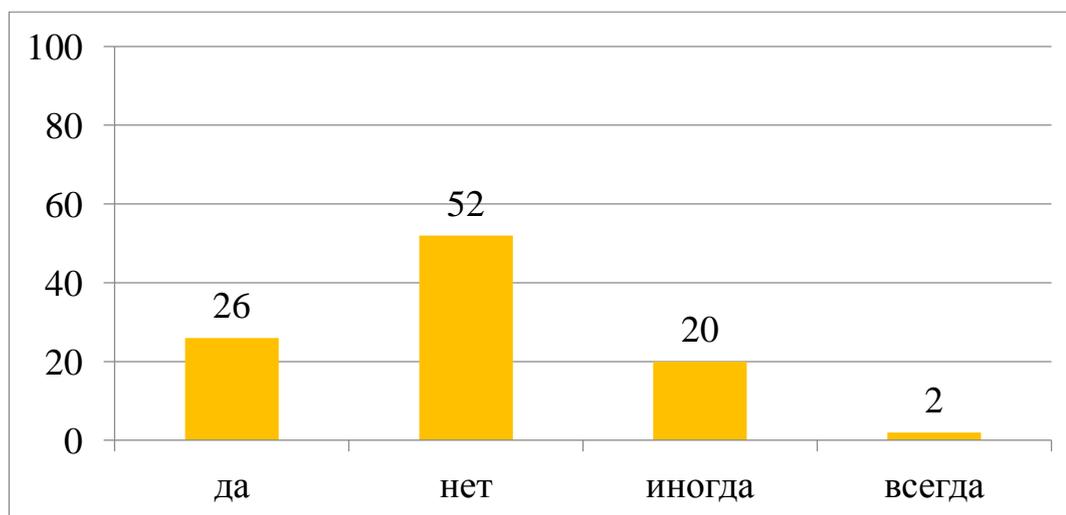


Рисунок 14 – Воспринимает ли команда разыгрывающего как лидера

* * *

Завершая параграф 3.1. «Особенности подготовки разыгрывающих игроков в баскетболе», можно сделать следующие выводы:

Проведя анкетирование, мы сделали следующие выводы, что защита состоит из выносливости, из умений, другими словами, стратегия проще, но сила куда более важна. Для того, чтобы быть самым эффективным игроком обороны, разыгрывающий защитник должен разумно использовать своё тело и голос для направления команды к возможностям забить. Он должен обладать хорошим ведением мяча, должен всегда быть готов уклоняться и оббегать защиту, уметь мгновенно стартовать из непрерывно изменяющихся условиях и максимально ускоряться.

3.2. Процесс подготовки разыгрывающих защитников в баскетболе

С целью выявления наиболее успешной подготовки разыгрывающих защитников в баскетболе, нами было проведено наблюдение, которое проводилось с января по май 2018 года. Исследование проводилось на протяжении 5 месяцев, что помогло полностью оценить тренировочный процесс.

Мы проанализировали 100 тренировочных дней. Возраст спортсменов составлял от 12 до 17 лет. Педагогическое наблюдение было направлено на то, как подготавливают «разыгрывающих защитников» на тренировке.

Наблюдение состояло из 7 вопросов: 1) Техника нападения 2) Техника передвижения 3) Техника защиты 4) Тактика нападения и защиты 5) Работа на ОФП 6) Техника владения мячом 7) Разбор ошибок после тренировки.

Техника нападения проходила на 66 тренировках, на 34 тренировках не было.

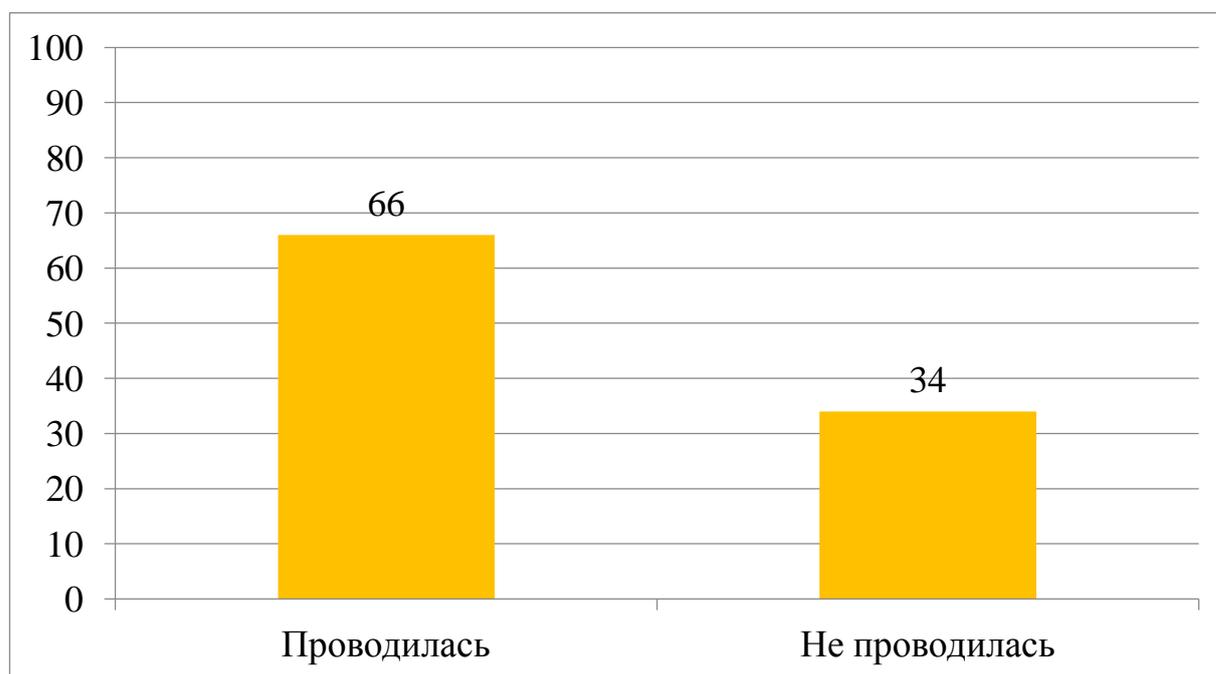


Рисунок 15 – Техника нападения

Техника нападения включает в себя технику владения мячом и передвижения. Передвижения - основа техники баскетбола. В технику передвижения входит ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. На 85% тренировках мы увидели, что технике передвижения уделяют почти каждую тренировку.

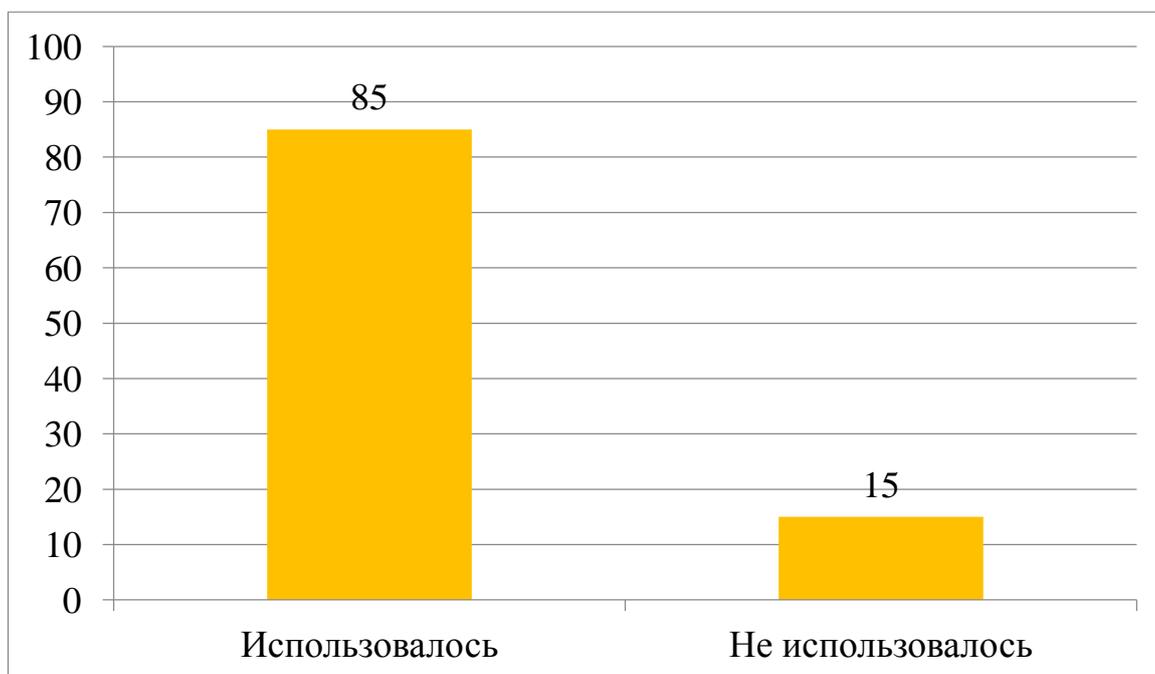


Рисунок 16 – Техника передвижения

Основная цель игры в защите — прервать атаку соперника и овладеть мячом до его броска в кольцо, именно поэтому технике защиты нужно уделять много времени, но к сожалению, мы видим что только на 35% тренировок это было зафиксировано.

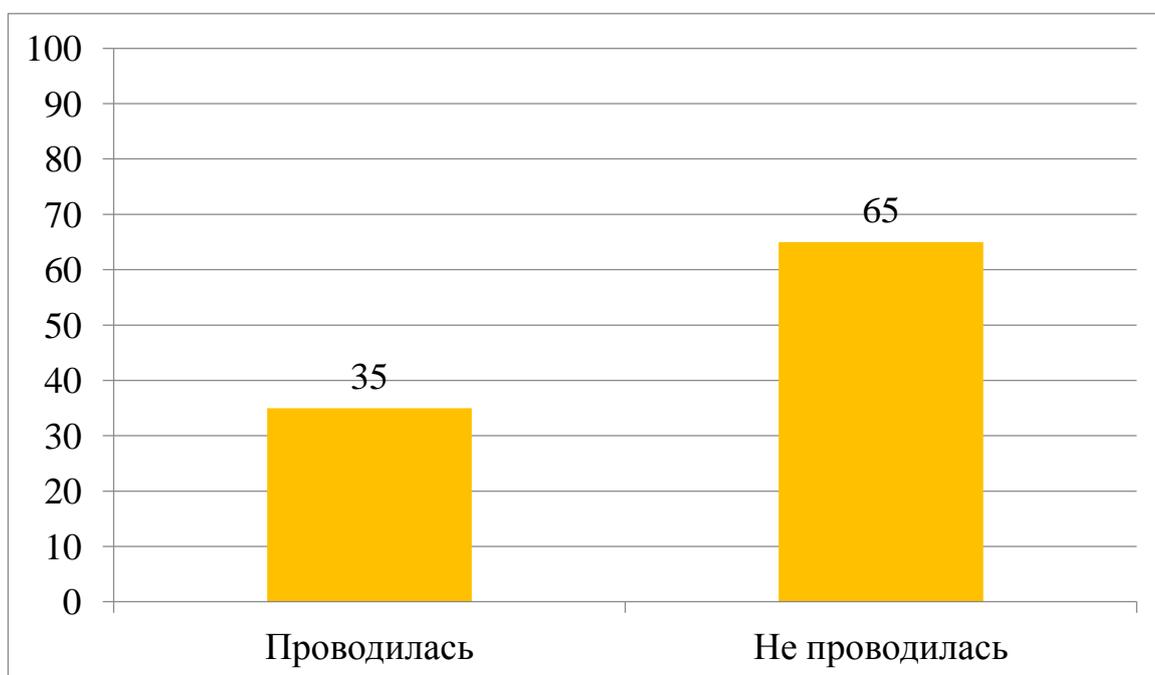


Рисунок 17 – Техника защиты

Так же неотъемлемой частью подготовки является тактика нападения и защиты. В неё входит: индивидуальные, командные и групповые действия.

Общий успех команды складывается из успеха ее отдельных участников. Казалось бы, что высокотехничная индивидуальная игра каждого игрока должна обеспечить успех команды. Однако практика показывает, что в нападении успех коллектива зависит от четкого взаимодействия нескольких или всех игроков. Если все игроки будут стремиться действовать индивидуально, не наблюдая за развитием игры в целом и не прибегая к взаимодействию, то им трудно будет бороться с противником. Взаимопонимание и взаимопомощь — основные условия успешного совместного действия и коллективной игры в нападении.

Как мы видим, что тактике нападения уделялось достаточно много времени

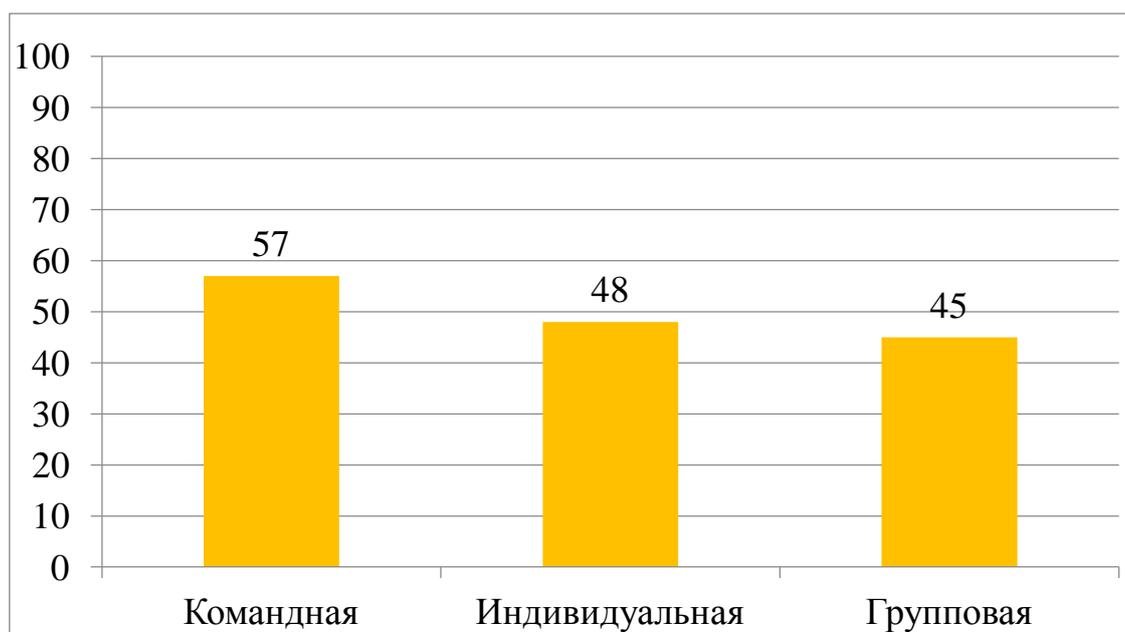


Рисунок 18 – Тактика нападения и защиты

Работа на ОФП включает: Силовую подготовленность, ловкость, выносливость. В баскетболе очень важно чтобы игрок быстро бегал ведь для разыгрывающего это важное качество, так как от бега зависит, то как он будет перемещаться на площадке и пасовать мяч своей команде, поэтому он должен обладать высокой выносливостью. Поэтому мы отдельно выделили выносливость, чтобы в дальнейшем постараться решить эту проблему, так как тренер всего на 37% тренировках выделял время только для бега, В

тренировочном процессе баскетболиста должно быть больше тренировок на физическую подготовку, так как она является составной частью подготовки баскетболиста.

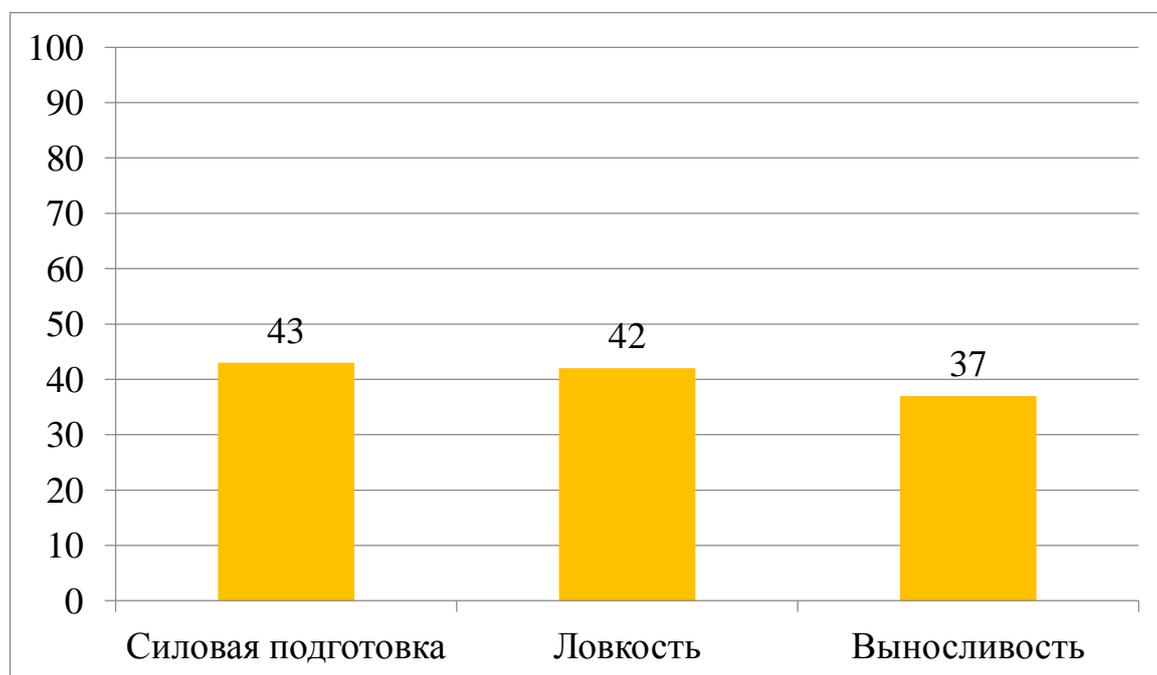


Рисунок 19 – Работа на ОФП

Техника владения мячом играет большую роль в баскетболе, и является важным качеством для разыгрывающих. В технику владения мячом входит: ловля, передача, ведение и броски мяча в кольцо.

Игра требует совместных усилий всех членов команды. Лучшим путем усиления игры команды является совершенствование технических навыков игры каждого игрока в отдельности. В добавление к тому, чтобы научиться открываться, правильно работать ногами, ставить заслоны, изучить индивидуальные игровые приемы и разные варианты командных комбинаций, действуя без мяча, каждый игрок должен научиться и многим приемам обращения с мячом, таким, как разные виды передач и бросков, контролируемое и скоростное ведение, добивание мяча в корзину при отскоке, откидки при разыгрывании спорных мячей и разные виды ловли мяча, поэтому необходимо обладать хорошей техникой владения мячом.

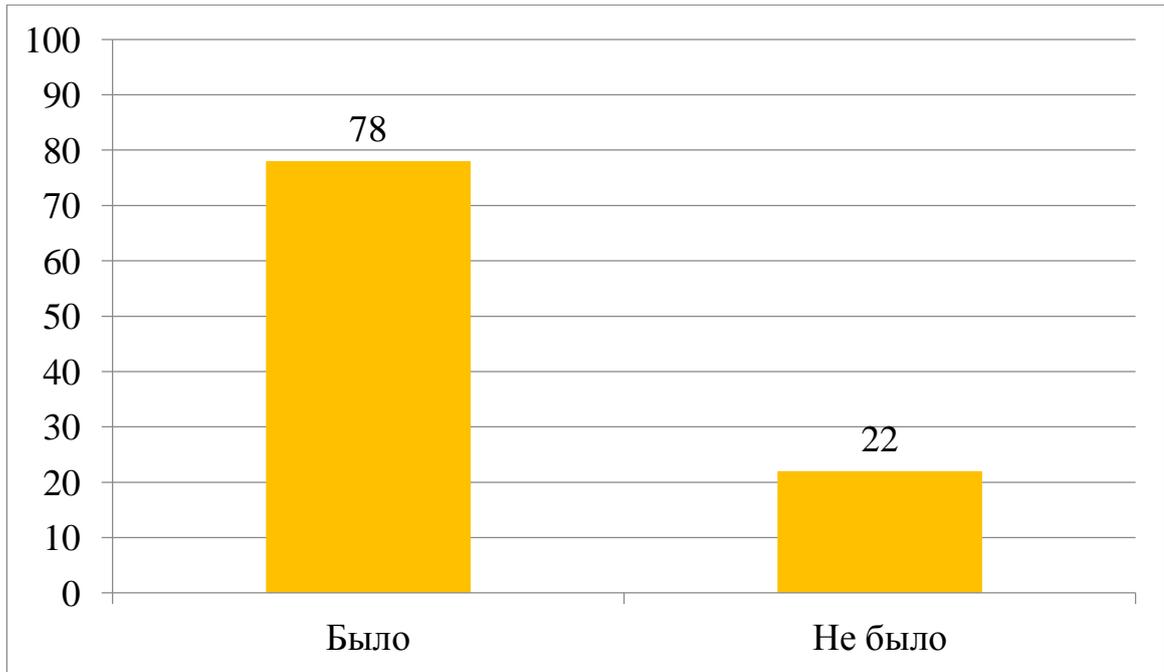


Рисунок 20 – Техника владения мячом

После тренировки нужно разбирать ошибки, чтобы в дальнейшем тренер смог построить план тренировки и тактику игры, для этого тренер должен работать как индивидуально с каждым, так и с командой отдельно. На 62% тренировках был осуществлен разбор ошибок, где тренер с каждым работал индивидуально, а на 38 тренировках тренер работал с командой.

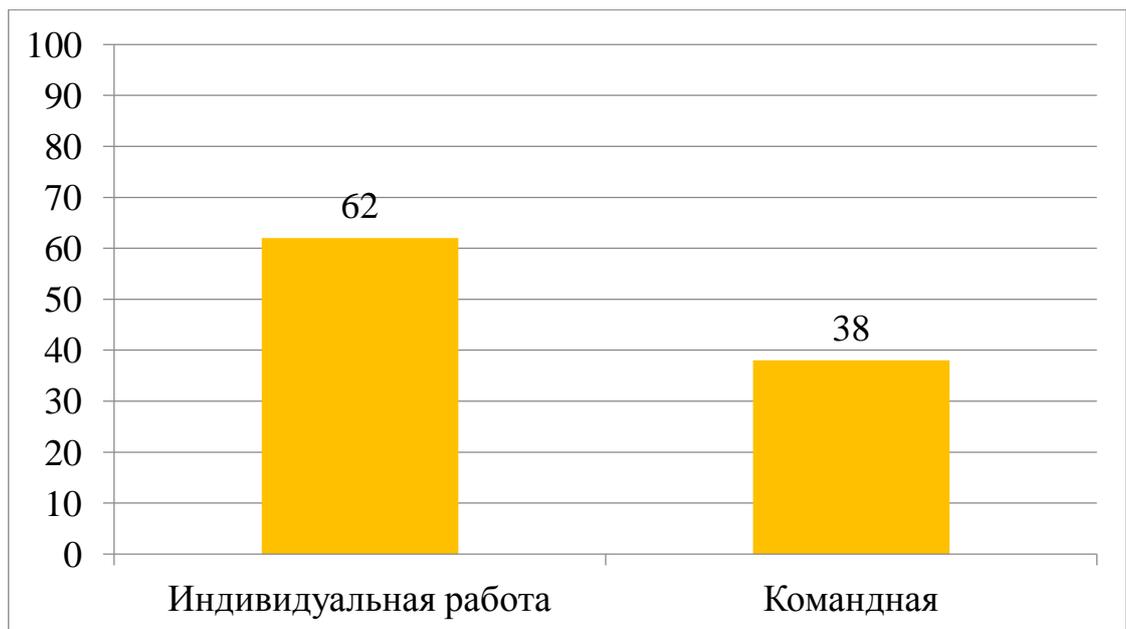


Рисунок 21 – Разбор ошибок после тренировки

Завершая параграф 3.2. «Процесс подготовки разыгрывающих защитников в баскетболе», можно сделать следующие выводы:

Проведя наблюдение, мы сделали следующие выводы, что для подготовки разыгрывающих защитников тренер уделял много времени на технику передвижения, так же достаточное количество времени на технику нападения, но, к сожалению, технике защите тренер уделял не так много времени, как хотелось бы, ведь техника защиты одна из главных целей разыгрывающих игроков. В тренировочном процессе баскетболиста должно быть больше тренировок на физическую подготовку, так как она является составной частью подготовки баскетболиста. Так же для разыгрывающих очень важна выносливость (бег), это очень важное качество, как мы видим, тренер не так много времени этому уделял, но мы надеемся, что исправим это путем последующего наблюдения.

3.3. Проверка эффективности комплекса подобранных упражнений для совершенствования физической подготовки разыгрывающих защитников в баскетболе

Цель педагогического эксперимента – разработать и проверить эффективность комплекса упражнений для баскетбольной команды, который бы улучшил уровень физической подготовленности разыгрывающих защитников в баскетболе.

С октября 2018 по май 2019 года нами был проведен педагогический эксперимент среди учеников-баскетболистов в возрасте от 12 до 17 лет, который проходил на базе МБОУ «Аскизский лицей-интернат».

Нами были набраны две группы учеников-баскетболистов: одна контрольная, другая экспериментальная по 10 человек в каждой. Для экспериментальной группы нами был подобран комплекс физических

упражнений, направленных на повышение уровня физической подготовленности баскетболистов.

УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ИСПОЛЬЗОВАЛИСЬ В КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЕ

1. Передачи мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперёд, другой – спиной.
2. Прыжки со скакалкой (2 мин).
3. Кросс 2 км.
4. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку.
5. Игра в баскетбол 5 х 5.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ

1. Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком): от лицевой линии до штрафной и обратно.
2. Прыжки со скакалкой с попеременным ускорением частоты.
3. Кросс 5 км.
4. Бег с переменным ускорением: 300 метров в обычном темпе, затем 50 - с ускорением.
5. Игра в баскетбол медицинболом весом 3 кг или 5 кг.

Таблица 1 – Комплексы упражнений

	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1.	Передачи мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперёд, другой – спиной.	Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком): от лицевой линии до штрафной и обратно.
2.	Прыжки со скакалкой (2 мин).	Прыжки со скакалкой с попеременным ускорением частоты (2 мин).
3.	Кросс 2 км	Кросс 5 км
4.	Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку.	Бег с переменным ускорением: 300 метров в обычном темпе, затем 50 - с ускорением.
5.	Игра в баскетбол 5 х 5	Игра в баскетбол медицинболом весом 3 кг или 5 кг.

Контрольная группа тренировалась по своему обычному тренировочному плану. В экспериментальной группе были добавлены упражнения, которые были усложнены, некоторые упражнения были с отягощением. Так же мы добавили по субботам кросс, для контрольной группы 2 км, а для экспериментальной 5 км.

Для оценки эффективности, разработанного нами комплекса специальных упражнений нами в начале и конце педагогического эксперимента были приняты контрольные испытания, которые включали в себя следующие упражнения:

1. Бег 2 км.
2. Челночный бег 3x10 м.
3. Выпрыгивания из приседа вверх с отягощением (2кг) за 1 мин.

Результаты контрольных испытаний до педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группе представлены в таблицах 2,3.

Таблица 2 – Результаты контрольных испытаний до эксперимента
в контрольной группе

ФИО спортсмена	Челночный бег 3x10м, с	Бег 2 км, м	Выпрыгивания из приседа вверх с отягощением (2кг) за 1 мин, раз.
А. Руслан	10,8	11,40	25
И. Владислав	10,3	11,20	27
Б. Владимир	9,3	11,05	32
Б. Егор	9,8	10,49	20
М. Сергей	9,0	11,50	35
Ч. Иван	8,4	9,20	37
И. Андрей	8,2	10,05	29
М. Валерий	9,2	9,45	24
Т. Искандер	8,0	9,30	40
И. Кирилл	8,5	10,50	23
Хср±σ	9,15+0,90	10,41+0,74	29,2+6,49

В таблице 2 мы видим, что в контрольной группе в челночном беге 3x10м Хср составляет 9,15, в беге 2 км – 10,4, выпрыгивания из приседа вверх с отягощением – 29,2.

Таблица 3 – Результаты контрольных испытаний до эксперимента
в экспериментальной группе

ФИО спортсмена	Челночный бег 3x10м, с	Бег 2км, м	Выпрыгивания из приседа вверх с отягощением (2кг) за 1 мин.
А. Евгений	9,5	11,35	28
А. Павел	9,2	10,40	32
О. Алексей	8,5	9,25	26
К. Данил	7,9	9,36	35
С. Тимур	8,0	10,15	29
С. Андрей	9,3	11,25	27
С. Никита	7,7	10,05	31
С. Илья	9,1	11,40	36
Т. Матвей	10,1	11,18	21
Т. Александр	9,6	9,30	23
Хср±σ	8,89+0,78	10,37+0,69	28,8+4,87

В таблице 3 мы видим, что в экспериментальной группе в челночном беге 3x10м Хср составляет 8,89, в беге 2 км – 10,3, выпрыгивания из приседа вверх с отягощением – 28,8.

Таблица 4 – Результаты контрольных испытаний до эксперимента
в контрольной и экспериментальной группе (t-критерий)

Контрольные испытания	Хср±σ	t	p
1. Челночный бег 3x10м	контр. 9,15+0,90 экспер. 8,89+0,78	0,69	>0,05
2. Бег 2 км	контр. 10,41+0,74 экспер. 10,37+0,69	0,14	>0,05
3. Выпрыгивания из приседа вверх с отягощением (2кг) за 1 мин.	контр. 29,2+6,49 экспер. 28,8+4,87	0,16	>0,05

Проанализировав результаты контрольных испытаний, полученных до проведения педагогического эксперимента, мы видим, что результаты контрольных испытаний в обеих группах примерно одинаковы. Это говорит о том, что данные группы (контрольная и экспериментальная) примерно одинаковы по уровню.

Далее нами в тренировочный процесс экспериментальной группы был внедрен разработанный нами комплекс специальных упражнений. Педагогический эксперимент длился на протяжении 8 месяцев, после чего нами были снова проведены контрольные испытания в обеих группах. Результаты представлены в таблице 5 и 6.

Таблица 5 – Результаты контрольных испытаний после эксперимента в контрольной группе

ФИО спортсмена	Челночный бег 3x10м, с	Бег 2км, м	Выпрыгивания из приседа вверх с отягощением (2кг) за 1 мин.
А. Руслан	9,30	10,30	33
И. Владислав	8,40	10,20	31
Б. Владимир	8,20	10,40	38
Б. Егор	8,05	9,20	29
М. Сергей	6,5	10,00	38
Ч. Иван	7,1	8,30	41
И. Андрей	6,3	9,05	33
М. Валерий	6,9	8,00	30
Т. Искандер	7,2	8,30	45
И. Кирилл	7,3	9,50	29
Хср±σ	7,52+0,97	9,32+0,77	34,7+5,19

В таблице 5 мы видим, что в контрольной группе после эксперимента в челночном беге 3x10м Хср составляет 7,52, в беге 2 км – 9,32, выпрыгивания из приседа вверх с отягощением – 34,7.

Таблица 6 – Результаты контрольных испытаний после эксперимента в экспериментальной группе

ФИО спортсмена	Челночный бег 3x10м, с	Бег 2 км, м	Выпрыгивания из приседа вверх с отягощением (2кг) за 1 мин.
А. Евгений	8,0	10,30	36
А. Павел	7,5	8,35	38
О. Алексей	7,0	8,40	31
К. Данил	6,5	7,30	40
С. Тимур	6,2	8,00	39
С. Андрей	7,6	9,20	35
С. Никита	6,5	9,00	39
С. Илья	6,9	10,05	41
Т. Матвей	8,1	10,20	32
Т. Александр	7,3	9,00	35
Хср±σ	7,16+0,61	8,98+0,97	36,6+3,24

В таблице 6 мы видим, что в экспериментальной группе после эксперимента в челночном беге 3x10м Хср составляет 7,16, в беге 2 км – 8,98, выпрыгивания из приседа вверх с отягощением – 36,6, результаты после проведения эксперимента улучшились.

Таблица 7 – Результаты контрольных испытаний ПОСЛЕ эксперимента в контрольной и экспериментальной группе (t-критерий)

Контрольные испытания	Хср±σ	t	p
1. Челночный бег 3x10м, с	контр. 7,52+0,97 экспер. 7,16+0,61	1,02	>0,05
2. Бег 2 км, м	контр. 9,32+0,77 экспер. 8,98+0,97	0,89	>0,05
3. Выпрыгивания из приседа вверх с отягощением (2кг) за 1 мин.	контр. 34,7+5,19 экспер. 36,6+3,24	0,98	>0,05

В таблице 7 после проведения контрольных испытаний мы видим, что в контрольной и экспериментальной группе после эксперимента результаты примерно одинаковы и поэтому различия недостоверны, возможно мы неправильно подобрали упражнения, либо краткие сроки эксперимента.

Результаты статистической обработки результатов контрольных испытаний в обеих группах после проведения педагогического эксперимента представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Статистическая обработка результатов контрольного тестирования после проведения педагогического эксперимента

Контрольный тест	До эксперимента	После эксперимента	t	p
Челночный бег 3x10м, с	К - 9,15±0,28	К - 7,52±0,30	3,97	<0,001
	Э - 8,89±0,25	Э - 7,16±0,19	5,58	<0,001
Бег 2км, м	К - 10,4±0,24	К - 9,32±0,24	3,30	<0,01
	Э - 10,3±0,22	Э - 8,98±0,30	3,72	<0,01
Выпрыгивания из приседа вверх с отягощением (2кг) за 1 мин.	К - 29,2±2,05	К - 34,7±1,64	2,09	<0,05
	Э - 28,8±1,54	Э - 36,6±1,02	4,23	<0,001

Обработав и сравнив полученные результаты, мы пришли к выводу:

- 1) В челночном беге 3x10 м, мы видим высокий прирост в обеих группах $p < 0,001$, это говорит о том, что наш комплекс упражнений для экспериментальной группы не был эффективен.
- 2) В беге на 2 км, достоверный прирост был в обеих группах, мы неправильно подобрали контрольное упражнение, так как

экспериментальная группа бегала 5 км, а сдавала норматив 2 км, это говорит о том, что наш комплекс упражнений для экспериментальной группы не был эффективен.

- 3) В выпрыгивании из приседа вверх с отягощением (2кг) за 1 мин, прирост был в обеих группах в контрольной группе он составил $p < 0,05$, в экспериментальной группе $p < 0,001$, это значит, что это упражнение эффективно, для повышение взрывной силы и выносливости.

В заключение параграфа 3.3. «Проверка эффективности комплекса подобранных упражнений для совершенствования физической подготовки разыгрывающих защитников в баскетболе», по итогам проведенного нами эксперимента, мы, проанализировав результаты, пришли к выводу, что разработанный нами комплекс упражнений не оказал большого влияния на повышение уровня физической подготовленности разыгрывающих баскетболистов, так как в контрольной группе результаты достоверны по всем упражнениям как и в экспериментальной группе. В контрольном тесте выпрыгивание из приседа вверх с отягощением (2кг) за 1 мин, в контрольной группе он составил $p < 0,05$, в экспериментальной группе $p < 0,001$, это говорит, о том что прирост в экспериментальной группе был намного больше, поэтому это упражнение эффективно. Эксперимент показал, что разработанный комплекс упражнений не эффективен, поэтому для повышения уровня физической подготовленности баскетболистов лучше использовать другие комплексы упражнений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Основными средствами специальной физической подготовки баскетболистов являются физические упражнения. К ним относятся упражнения, направленные на повышение уровня многофункциональной подготовленности, воспитание выносливости, силы, расширения диапазона двигательных навыков и улучшение технического мастерства способом переноса двигательных действий.

Техника баскетбола включает в себя сложившуюся в процессе развития вида спорта совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные игровые задачи.

Одна из центральных задач подготовки баскетболиста – совершенное овладение техникой игры. Этот процесс сложный, он требует длительного времени. В процессе совершенствования техники добиваются наиболее крепкого овладения приемами игры. При этом очень важно обеспечить надежность навыков исполнения технических приемов как в обычных, так и в трудных условиях игры и соревнований. Совершенствование техники осуществляется с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, а также игровой функции, которую они выполняют в своей команде. В заключение отметим, что успешность игры обеспечивается слаженными действиями игроков как в защите, так и в нападении.

Проведя анкетирование, мы сделали вывод, для того чтобы быть самым эффективным игроком в защите, разыгрывающий должен разумно применять своё тело и голос для направления команды к возможностям забить. Он должен владеть ведением мяча, быть готовым уклоняться и оббегать защиту, уметь мгновенно изменять направление и максимально ускоряться.

Проведя наблюдение, можно сделать следующие выводы, для того чтобы улучшить подготовку разыгрывающих защитников тренеру необходимо уделять больше времени на технику передвижения, а также достаточное количество времени на технику нападения, технике в защите

уделялось меньше времени как хотелось бы. Техника защиты баскетболистов является одной из самых главных задач разыгрывающих игроков. В тренировочном процессе баскетболиста должно быть больше тренировок для физической подготовки, так как она является составной частью баскетболистов.

По итогам проведенного нами эксперимента, мы, проанализировав результаты, пришли к выводу, что разработанный нами комплекс упражнений не оказал большого влияния на повышение уровня физической подготовленности разыгрывающих баскетболистов, так как в контрольной группе результаты достоверны по всем контрольным упражнениям, как и в экспериментальной группе. В контрольном тесте выпрыгивание из приседа вверх с отягощением (2кг) за 1 мин, в контрольной группе он составил $p < 0,05$, в экспериментальной группе $p < 0,001$, это говорит, о том, что прирост в экспериментальной группе был намного больше, поэтому это упражнение эффективно. Эксперимент показал, что разработанный комплекс упражнений не эффективен, поэтому для повышения уровня физической подготовленности баскетболистов лучше использовать другие комплексы упражнений.

Библиографический список:

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М: Академия, 2001. — 480 с. (Дата обращения 28.12.2016).
2. Мухаев С.В. Особенности спортивной подготовки баскетболисток молодёжных команд профессиональных клубов на основе трёхлетнего тренировочного цикла. 2014 г. – 8 с. (Дата обращения 22.12.2016)
3. Козина Ж.Л., Вицко А.Н, Воробьева В.А., Яренчук И.В. Баскетбол как фактор гармоничного сочетания умственного и физического развития студентов. 2008 г.- 5 с. (Дата обращения 22.12.2016).
4. Данкеева Е.В., Кишев А.З., Балагова А.Ю. Формирование взаимосвязи между навыками техники игры в баскетбол и физическими упражнениями. 2014 г. – 6 с. (Дата обращения 22.12.2016).
5. Лисица А.В. Характеристика соревновательной деятельности юных баскетболистов различных игровых амплуа. 2008 г.- 6 с. (Дата обращения 22.12.2016).
6. Астанин М.В. Индивидуальные факторы физической подготовленности баскетболистов. 2009 г.- 5 с. Российская Федерация Баскетбола г. Москва) (Дата обращения 22.12.2016).
7. Дорошенко Э.Ю. Моделирование технико-тактических действий как фактор управления соревновательным процессом и подготовкой баскетболисток высокой квалификации. 2013 г.– 6 с. (Дата обращения 22.12.2016).
8. Онюшкин А.А. Теоретическое обоснование проблемы развития прыгучести у баскетболистов. 2015 г. – 16 с. (Дата обращения 22.12.2016)
9. Бусыгин И.В. Изучение структуры соревновательной деятельности квалифицированных баскетболистов как фактор совершенствования учебно-тренировочного процесса. 2015 г. – 5 с. (Дата обращения 22.12.2016).

10. Овсеенко В.В., Пилипко В.Ф. Комплексное использование методов интенсификации тренировочного процесса для развития силовых способностей у девушек. 2007 г.- 43 с. (Дата обращения 22.12.2016).

11. Булычева Т.И. Обучение технико-тактическим действиям юных баскетболисток на этапе начальной подготовки. 2011 г.- 4 с. (дата обращения 22.12.2016).

12. Кибенко Е.И. Организация и проведение тренировочного процесса в спортивной секции со студентами, занимающимися баскетболом. 2015 г.- 5 с. (дата обращения 22.12.2016).

13. Козин В.В. Теория и практика применения деятельностного подхода к подготовке спортсменов в игровых видах 2013 г.- 6 с. (Дата обращения 22.12.2016)

14. Беленко И.С., Шаханова А.В. Особенности адаптации системы внешнего дыхания к повышенной мышечной деятельности у юных спортсменов игровых видов спорта с различными соматическими типами. 2008 г. - 10 с. (Дата обращения 22.12.2016).

15. Петушинский Б.Б. Индивидуализация процесса технико-тактической подготовки квалифицированных баскетболистов. 2015 г. – 6 с. (Дата обращения 22.12.2016).

16. Козина Ж.Л. Результаты определения особенностей дифференцированной оценки субъективно воспринимаемой напряженности нагрузки у баскетболисток. 2009 г. – 6 с. (Дата обращения 22.12.2016).

17. Лалаков Г.С. Козин В. В. Блинов В. А. Обоснование тренировочных нагрузок, регламентирующих тактико-техническую подготовку в спортивных играх. 2015 г. 5 с. (Дата обращения 22.12.2016).

18. Власов, А.М. Комплексный контроль физической подготовленности и морфофункционального состояния баскетболистов 12-15 лет. 2004. — 142 с. (Дата обращения 22.12.2016).

19. Платонов В.В. Скоростные способности и основы методики их

развития. 2015 г.- 10 с. (Дата обращения 22.12.2016)

20. Серегина Н.В. Взаимосвязь темпераментальных характеристик с функциями, выполняемыми игроками на баскетбольной площадке. 2010 г. 6 с. (Дата обращения 22.12.2016)

21. Козина Ж.Л., Волков Е.П. Особенности реакции на физическую нагрузку высокорослых баскетболисток 2015 г.- 6 с. (Дата обращения 22.12.2016).

22. Иванов Ю.Ю., Овчинникова Е.И. Упражнения сопряженного воздействия как средство воспитания двигательных способностей юных баскетболистов. 2012 г. -7 с. (Дата обращения 22.12.2016)

23. Осипов В.Н., Осипова Е.Н. Особенности адаптационных и восстановительных реакций системы кровообращения на физическую нагрузку в баскетболисток высшей лиги. 2011 г. – 8 с. (Дата обращения 22.12.2016).

24. Гомельский А. Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений 1997. — 145 с. (Дата обращения 22.12.2016).

25. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол — Физкультура и спорт, 1987. — 143 с. (Дата обращения 22.12.2016).

26. Немцева Н.А., Ерёмин И.В. Особенности прыжковой деятельности в баскетболе. 2007 г. – 9 с. (Дата обращения 22.12.2016).

27. Фамильникова Н.В., Роженцов В.В. Методика контроля точности штрафных бросков в баскетболе. 2015. – № 8-3. – С. 472-474; (Дата обращения 22.12.2016).

28. Рыбалкин С.Н. Технология повышения точности выполнения штрафных бросков квалифицированными баскетболистами. 2011 г. – 6 с. (Дата обращения 22.12.2016).

29. Маньшин Б.Г. Влияние кинематических характеристик прыжка на выполнение броскового движения в баскетболе. 2008 г.- 5 с. (Дата

обращения 22.12.2016).

30. Чермит К.Д. Биоэлектрическая активность мышц в процессе реализации штрафного броска в баскетболе. 2014 г.- 8 с. (Дата обращения 22.12.2016).

31. Горбуля В.А., Широбоков В.Б. Влияние техники выполнения штрафного броска в баскетболе на его результативность. 2009 г. – 6 с. (Дата обращения 22.12.2016).

32. Рыбалова С.И. Рыбалов Ю.В. Развития физических качеств баскетболистов. 2010 г. – 10 с. (дата обращения 22.12.2016).

33. Чарикова Е.Н. Направления и тенденции в формировании навыка дальней передачи мяча в баскетболе. 2011 г. – 135 с. (Дата обращения 22.12.2016).

34. Яворская Е.Е. Исследование эффективности применения спортивно-игрового метода на учебно-тренировочных занятиях юных баскетболистов. 2013 г. – 7 с. (Дата обращения 22.12.2016).

35. Шустов Е.Б, Болотова В.Ц. Биологическое моделирование утомления при физических нагрузках. 2013 г. с. 95-104. (Дата обращения 22.12.2016).

36. Лотарев А.Н., Серегин С.А., Соловьева А.В. Динамика физической подготовленности студентов на отделении «баскетбол». 2014 г. - 6 с. (Дата обращения 22.12.2016).

37. Де Оливейра, Борин Ж.П. Формирование системы тактики нападения в подготовке спортсменов – баскетболистов. 2013 г. – 5 с. (Дата обращения 22.12.2016).

38. Физическая подготовка баскетболистов [Электронный ресурс] <http://www.sportfile.ru/basketbol/info/fizicheskaya-podgotovka-basketbolistov/> (Дата обращения 22.12.2016)

39. Овсенко В.В., Пилипко В.Ф. Комплексное использование методов интенсификации тренировочного процесса для развития силовых

способностей у девушек. 2007 г. 43 с. (Дата обращения 22.12.2016).

40. Скворцова М.Ю., К вопросу о повышении творческого потенциала участников спортивной деятельности в процессе организация технико-тактических действий в баскетболе. Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-1. 20 с. (Дата обращения 22.12.2016).

41. Кустова И.А. Моделирование тренировочных и соревновательных нагрузок в макроцикле у женских баскетбольных команд. 2009 г.- 5 с. (дата обращения 22.12.2016).

42. Кудряшов В. А. Физическая подготовка баскетболистов/ В. А. Кудряшов. — Минск : 1980. — 105 с. (Дата обращения 22.12.2016).

43. Елевич С.Н. Особенности макроциклов в подготовке команд высокой квалификации по баскетболу. 2007 г. -8 с. (дата обращения 22.12.2016).

44. Елевич С.Н. Особенности подготовки квалифицированных специалистов в системе высшей школы тренеров по баскетболу. 2008 г. – 4с. (дата обращения 22.12.2016).

45. Андрианова Р.И Планирование подготовки команд олимпийского резерва в женском баскетболе к выступлению в главных международных соревнованиях. 2015 г. -8 с. (дата обращения 22.12.2016).

46. Маслова Е.В. Показатели функциональных возможностей системы кровообращения юных баскетболисток с различным уровнем биологического созревания. 2014 г – 9 с. (дата обращения 26.12.2016).

47. Мухаев С.В. Построение подготовительного периода на основе механизмов переноса тренированности в женских баскетбольных командах. 2014 г. -8 с. (дата обращения 26.12.2016).

48. Нестеровский, Д. И. Баскетбол теория и методика обучения / Д. И. Нестеровский. —: Академия. 2004. — 334 с. (дата обращения 26.12.2016).

49. Букова Л.М., Кровяков В.Ф., Малиновская М.О. Повышение эффективности быстрого прорыва как вида скоростного нападения,

используемого в баскетболе спортсменками высокой квалификации. 2008 г.- 4 с. (Дата обращения 26.12.2016).

50. Минина Л.Н. Повышение эффективности индивидуальных защитных действий у квалифицированных баскетболисток. 2014г. – 5 с. (Дата обращения 26.12.2016).

51. Украинцева Ю.А., Гуторова Г.А., Дайнеко С.А., Сулимова А.В. Повышение скоростно-силовых качеств (прыгучести) у юношей 17–20 лет, занимающихся баскетболом, средствами степплатформы. Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6.; 6 с. (Дата обращения 26.12.2016).

52. Заколотная Е.Е. Применение метода педагогических ситуаций в воспитании нравственно-волевых качеств спортсменов-студентов. 2009 г. 4 с. (Дата обращения 26.12.2016).

53. Леньшина М.В. Проектирование прыжковых заданий для воспитания скоростно-силовых способностей юных баскетболистов 14-15 лет. 2015 г.- 8 с. (Дата обращения 26.12.2016).

54. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д. С. Нестеровского. — М.: Академия, 2004. — 336 с. (Дата обращения 26.12.2016).

55. Тыманьски Р., Смутьский В., Хуциньски Т. Соматические характеристики и эффективность технико-тактических действий баскетболистов на этапе специализированной базовой подготовки. 2010.г.- 4 с. (Дата обращения 26.12.2016).

56. Ерошенко И.А., Исайкина М. С., Низовцева Совершенствование физических качеств баскетболистов с использованием дифференцированных комплексов аэробики на этапах спортивного совершенствования. 2006 г.- 6 с. (Дата обращения 26.12.2016).

57. Худяков Г.Г., Белоедов А.В. Совершенствование спортивной тренировки юных баскетболистов за счет повышения функциональных

возможностей вестибулярного аппарата. 2014. – № 1. – С. 79-81 (Дата обращения 26.12.2016).

58. Ерёмин, И.В. К проблеме развития прыгучести у баскетболистов / И. В. Еремин // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях 2006. — С. 187–190. (Дата обращения 26.12.2016).

59. Козин В.В., Шереметов А.А. Становление техники атакующих действий баскетболистов под влиянием противодействий защитников. 2010 г.- 5 с. (Дата обращения 26.12.2016).

60. Барбашов С.В. Тактическая подготовка в баскетболе в контексте тактического мышления как системообразующего компонента. 2008 г.- 4 с. (Дата обращения 26.12.2016).

61. Голец А. В. Ценностно-смысловые ориентации квалифицированных спортсменов процессе многолетней подготовки (на примере спортивных игр) 2007 г. 4 с. (Дата обращения 28.12.2016).

62. Марков К.К, Сивохов В.Л., Иванова О.А., Семенов Д.А. Управление тренировочным процессом спортсменов в спорте Высших достижений на основе анализа характеристик variability ритма сердца // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 12-1. – С. 179-182; (Дата обращения 28.12.2016).

63. Костикова, Л. В. Баскетбол. Азбука спорта / Л. В. Костикова. — М.: 2002. — 81 с. (Дата обращения 28.12.2016).

64. Червякова Е. Э. Возможности адаптации юных баскетболистов к соревновательной деятельности. 2008 г. - 4 с. (Дата обращения 28.12.2016).

65. Ольхов, С. С. Специальная физическая подготовка баскетболистов высокой квалификации / С. С. Ольхов, Т. Г. Ольхова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: Журнал в журнале. — 2006. — № 2. — С. 32–34. (Дата обращения 28.12.2016).

66. Платонов, В. М. Психолого-педагогические факторы программирования физической подготовки баскетболистов / В. М. Платонов // Теория и практика физической культуры. — 1997. — № 11. — С. 54–55. (Дата обращения 28.12.2016).

67. Донченко, П. И. Баскетбол юным / П. И. Донченко. — Ташкент, 1989. — 104 с. (Дата обращения 28.12.2016).

68. Гендлин Г.Е, Учаева Я.И., Мелехов А.В. Физические нагрузки и продолжительность жизни. 2013 г.- 6 с. (Дата обращения 28.12.2016).

69. Башкин, С.Г. Уроки по баскетболу/ С. Г. Башкин. — М: Физкультура и спорт, 1996 — 102 с. (Дата обращения 28.12.2016).

70. Назаренко, Л. Д. Прыгучесть как двигательно-координационное качество / Л. Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. — 1998. — №4. — С. 23–26. (Дата обращения 28.12.2016).

71. Скворцова, М. Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов: учебное пособие / М. Ю. Скворцова. — Кемерово: изд-во ГУ КузГТУ, 2007. — 112 с. (Дата обращения 28.12.2016).

72. Баскетбол. Правила игры в баскетбол [Электронный ресурс] <http://zdorovejka.ru/fizicheskie/igry-sportivnye/basketbol-pravila-igry-v-basketbol/> (Дата обращения 22.12.2016)

73. Правила игры в баскетбол. [Электронный ресурс] <https://pedsovet.su/publ/196-1-0-5598> (Дата обращения 22.12.2016).

74. Правила игры в баскетбол. [Электронный ресурс] <http://sportorate24.ru/pravila-igry-v-basketbol/> (Дата обращения 22.12.2016).



ИГПУ им. В.П. Астафьева

УЧЕБНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ

Анкета

Особенности подготовки разыгрывающих игроков в баскетболе

Ваш пол (обведите нужное) М Ж Ваш возраст _____

Спорт квалификация (разряд, КМС, МС...) _____

1. Вы занимаетесь баскетболом:

а) менее 2 лет б) 2- 5 лет в) 6-9 лет г) 10 и более лет

2. Сколько дней в неделю вы тренируетесь:

а) 1-2 б) 3-4 в) 5-6 г) каждый день

3. Сколько длится ваша тренировка:

а) 30 м-1 ч б) 1 ч-2 ч в) 2 ч и более

4. Сколько времени в неделю вы уделяете на теорию:

а) 1-2 ч б) 3-4 ч в) 5-6 ч

5. Разыгрывающий уделяет время рывковой подготовке:

а) 1-2 раза в неделю б) 3-4 раза в неделю в) каждую тренировку

6. Тренируя ведение мяча, уделяете ли вы этому максимум времени:

а) да б) иногда в) нет г) каждую тренировку

7. Разыгрывающий уделяет больше времени командной игре или развивает индивидуальную игру:

а) да б) нет в) да, но уделяет и своему прогрессированию время

8. Уделяет ли разыгрывающий максимум времени на точные передачи и броски в кольцо:

а) 1-2 раза в неделю б) 3-4 раза в неделю в) каждую тренировку

9. Выделяете ли вы отдельную тренировку для развития выносливости (Бег):

а) да б) нет в) иногда г) всегда

10. Воспринимает ли команда разыгрывающего как лидера:

а) да б) нет в) иногда г) всегда