

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
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

КЫТМАНОВ АЛЕКСАНДР СЕРГЕЕВИЧ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема «Совершенствование скоростных способностей баскетболистов
18-28 лет»

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)
образовательной программы Спортивная тренировка

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

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

14.05.18

(дата, подпись)

Руководитель
к.п.н., доцент Чупрова Е.Д.

11.05.18

(дата, подпись)

Дата защиты 26.06.18

Обучающийся Кытманов А.С.

(фамилия, инициалы)

10.05.18

(дата, подпись)

Оценка _____

Красноярск 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ В БАСКЕТБОЛЕ	5
1.1. Двигательные действия в игре	6
1.2. Интегральная подготовка баскетболистов	13
1.3. Тренажёры, развивающие скоростные качества и специальная физическая подготовка	38
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ	44
2.1. Организация исследования.....	45
2.2. Методы исследований.....	46
ГЛАВА 3. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ	47
3.1. Выявление способов развития скоростных качеств в баскетболе.....	47
3.2. Выявление проблем построения тренировочного процесса с уклоном на развитие скоростных способностей баскетболистов.....	54
3.3. Развитие стартовой скорости и повышение скоростной выносливости баскетболистов 18-28 лет	57
ВЫВОД	63
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	67
ПРИЛОЖЕНИЕ	75

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Уровень развития скоростно-силовой подготовленности играет важнейшую роль в игровой деятельности баскетболистов, который в свою очередь является основой специальной физической подготовки и оказывающий существенное влияние на эффективность выполнения технико-тактических действий [67].

Чтобы добиться хороших результатов в скоростно-силовой подготовленности спортсменов, общепринятых средств становится недостаточно, так как тренировочные упражнения часто не позволяют обеспечить такую мощность работы мышц, которую они развивают при взаимодействии с внешней средой в ходе соревновательной деятельности. [72].

В связи с этим, несомненно актуальна разработка и внедрение в тренировочный процесс баскетболистов комплекса упражнений, позволяющего улучшить процесс их подготовки, направленного на эффективное развитие скоростных способностей и применение методических приемов, обеспечивающих их качественную реализацию в соревновательной деятельности.

Объект исследования: тренировочный процесс баскетболистов 18-28 лет.

Предмет исследования: совершенствование скоростных способностей баскетболистов 18-28 лет с помощью комплекса специально подобранных физических упражнений.

Методы исследования:

1. Анализ литературных данных.
2. Анкетирование.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Педагогический эксперимент.

Цель работы: разработка и апробация комплекса специально подобранных физических упражнений для совершенствования скоростных способностей в тренировочном процессе баскетболистов 18-28 лет.

Задачи исследования:

1. Определить особенности скоростно-силовой подготовки баскетболистов 18-28 лет.
2. Подобрать комплекс упражнений с уклоном на развитие скоростных способностей.
3. Определить эффективность разработанного комплекса упражнений по результатам контрольных упражнений.

Гипотеза: предполагается, что совершенствование скоростных способностей баскетболистов 18-28 лет будет эффективным, если:

- определить особенности скоростно-силовой подготовки баскетболистов и выявить методы и средства развития скоростных способностей в баскетболе;
- выявить процентное содержание разных видов физической подготовки в тренировочном процессе баскетболистов и долю времени, уделяемую на скоростную подготовку, а также используемый спортивный инвентарь для развития скоростных качеств;
- подобрать комплекс физических упражнений, направленный на повышение стартовой скорости и уровня скоростной выносливости баскетболистов 18-28 лет.

Новизна: подобран комплекс физических упражнений, специально воздействующих на совершенствование скоростных способностей баскетболистов.

Практическая значимость. Разработка и внедрение комплекса упражнений позволяет повысить эффективность скоростной подготовки в тренировочном процессе баскетболистов 18-28 лет.

ГЛАВА 1. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ В БАСКЕТБОЛЕ

По теме «Совершенствование скоростных способностей баскетболистов 18-28 лет» нами набрано 70 литературных источников. Исследованные нами источники мы разделили на 4 раздела (рис. 1.)

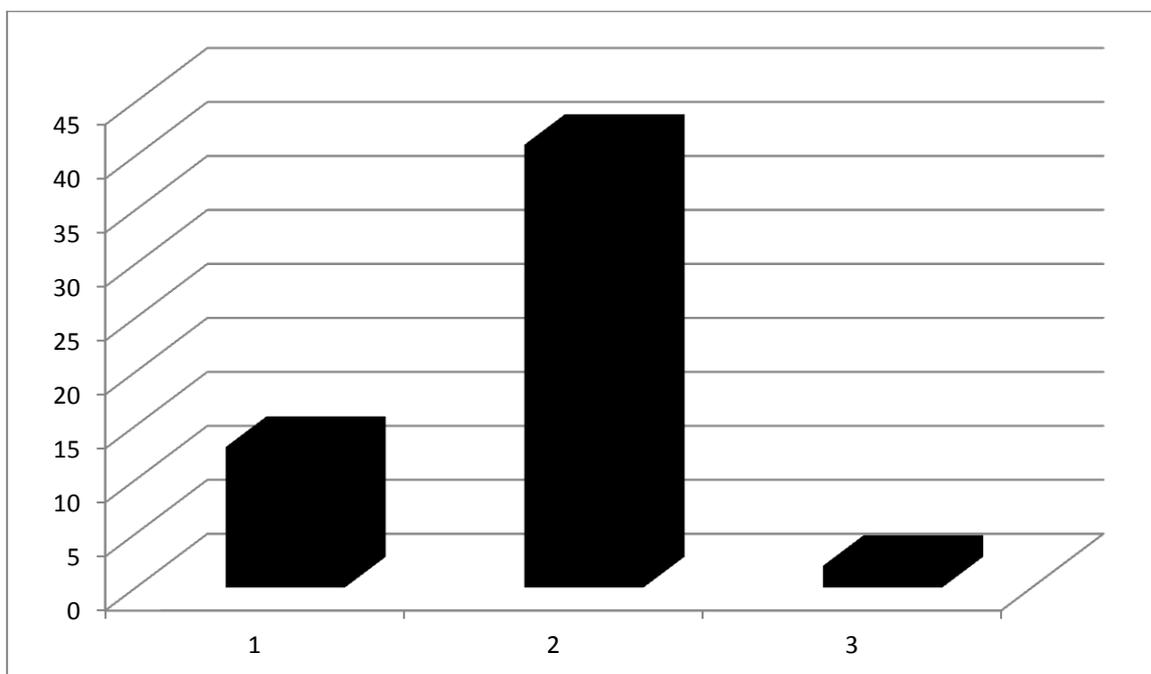


Рисунок 1- Распределение литературных источников по разделам:
1-двигательные действия в игре; 2-интегральная подготовка баскетболистов;
3-тренажёры,развивающие скоростные качества и специальная физическая подготовка

Из рисунка видно, что освящение этих вопросов было не равномерным. Наибольшее количество источников мы обнаружили по вопросу «Интегральная подготовка баскетболистов» в 53 источниках. Вопрос «Двигательные действия в игре» был рассмотрен в 13 источниках. Вопрос «Тренажёры, развивающие скоростные качества и специальная физическая подготовка» представлен в 2 источниках.

1.1. Двигательные действия в игре

На площадке именно разыгрывающий игрок воплощает в жизнь тактический план тренера. Являясь лидером, он должен пользоваться авторитетом у остальных игроков, обладать совершенной техникой, координацией, владеть дриблингом на высокой скорости, уметь быстро и точно делать скрытые передачи мяча. Все это требует высокой работоспособности, быстроты, выносливости. Как разыгрывающий игрок он должен быстро реагировать и принимать правильное решение, вести за собой команду и в то же время не позволять противнику использовать быстрый прорыв [70].

Атака быстрым прорывом — самый древний и наиболее красивый способ нападения. В первые годы после Великой Отечественной войны этот способ нападения приняли на вооружение московские армейцы и тбилисские динамовцы. И, надо сказать, благодаря стремительным контратакам эти два клуба добивались в чемпионатах страны больших успехов [1].

Вообще, быстрый прорыв должен быть одной из самых важных опций в нападении любой баскетбольной команды. Конечно, в любом правиле есть исключения, и глупо было бы заставлять ветеранскую команду бегать в быстрые прорывы после каждого успешного подбора. Однако, удивить соперника внезапным ускорением темпа и набрать легкие очки – почему бы и нет![5].

Преимущества быстрого прорыва:

- Прорыв является лучшим способом создать условия для легкого броска по корзине и контроля темпа игры. Это основной и часто наиболее эффективный способ преодоления прессинга защитников по всей или по половине площадки.

Также эффективен против зонной защиты, если нападающим удастся провести мяч и создать возможность для броска до того, как защитники смогут реорганизовать оборону[22].

Само название системы нападения говорит о том, что атакующим нужна быстрота, высокая скорость бега. Медлительные баскетболисты не смогут успешно осуществлять атаки быстрым прорывом [1].

Однако быстроты бега и скоростной выносливости не достаточно для освоения игроками этой системы нападения. Нужен еще один крайне важный, может быть решающий, элемент — техника на высокой Скорости. Думаю, очень многим тренерам запомнились Печальные эпизоды матчей, когда их воспитанники создавали численное преимущество в атаке, но не могли его реализовать из-за неумения обработать мяч на быстром бегу. Недостатки в передачах и ловли мяча на большой скорости передвижения характерны в первую очередь для высокорослых баскетболистов [1].

Смысл быстрой контратаки — создать численный перевес атакующих над обороняющимися перед щитом соперников и произвести бросок мяча по корзине раньше, чем противник сумеет организовать оборону, оттянув игроков назад. При быстрой контратаке не обязательно взятие корзины броском из-под щита, хотя это наилучший путь реализации численного перевеса. Сейчас многие команды завершают стремительную контратаку броском в прыжке со средней дистанции. Они учитывают то, что при быстром прорыве обороняющиеся, находящиеся перед щитом, стремятся в первую очередь охранять ближайшие подступы к корзине и оставляют свободными участки поля в 4-5 м от кольца.

Иногда баскетболисты спорят, считать или не считать быстрым прорывом атаки троих нападающих против троих обороняющихся или двоих против двоих. Ведь тут не создается численного перевеса. Думается, что стремительные контратаки при равном количестве нападающих и защитников тоже относятся к категории быстрых прорывов. Такую ситуацию надо использовать, она выгодна атакующим. Почему? Потому что у них больше простора для маневров, чем при нападении пятерых против пятерых обороняющихся. Чем меньше единоборствующих пар в решающей стадии

атаки, тем легче нападающим добиться успеха. Вспомните, что при игре один на один технически сильный атакующий непременно преодолеет сопротивление соперника и сможет либо пройти под щит, либо бросить мяч по кольцу в прыжке со средней дистанции [1].

Быстрый прорыв рассчитан на создание численного превосходства над соперником в ходе развития скоростной контратаки и последующее ее завершение с близкой дистанции. Наиболее типичными ситуациями для эффективной организации быстрого прорыва служат: перехват или выбивание мяча у соперника, овладение мячом при отскоке либо при введении его в игру начальным спорным броском. Возможно создание условий для успешной контратаки и после введения мяча в игру из-за пределов площадки (например, после пропущенного в свою корзину мяча), но такие случаи требуют значительного преимущества над соперниками в физической и технико-тактической подготовленности [27].

Атака быстрым прорывом состоит из трех фаз: начала, развития и завершения. Успешность первой фазы связана с опережающим рывком двух или трех игроков, быстрой первой передачей в отрыв убегающему или открывающемуся вблизи партнеру с последующим скоростным дриблингом или очередной передачей впереди бегущему нападающему, выполненными на высокой скорости [27].

Для второй фазы характерны согласованные перемещения нападающих в зону противника с использованием ведения или передачи мяча. Главная задача здесь состоит в создании численного преимущества атакующих над защищающимися: выход два в одного, три в одного, три в два и т. п. Наиболее рациональной для этой фазы быстрого прорыва считается ситуация, когда при развитии атаки мячом владеет игрок в средней позиции, а по обоим флангам его поддерживают партнеры, находящиеся несколько впереди мяча [27].

И наконец, завершающая — третья фаза прорыва предназначена для выведения на беспрепятственный бросок мяча из удобной, как правило,

близкой дистанции одного из атакующих. Этого добиваются выходом игрока под щит на открытую позицию и своевременной голевой передачей в его адрес.

Организация быстрой контратаки зависит от многих факторов. Каждая команда стремится реализовать преимущества скоростной игры с учетом потенциальных возможностей своих игроков и слабых мест в подготовленности соперников. Но практически возможны три базовых варианта проведения быстрого прорыва:

- длинная передача в отрыв убегающему игроку
- через центр площадки
- по боковой линии, т.е. через фланг [27].

Умение перейти от быстрого прорыва к нападению против организованной защиты разрушительно влияет на защиту большинства команд противника.

Система сверхбыстрого прорыва, применяемая еще в некоторых школах, как это явствует из названия, является самой быстрой системой нападения. Тренеру команды университета Род-Айленд Кеннею везло с подбором игроков небольшого роста, обладавших исключительной быстротой и попаданиями. При наличии таких игроков тактика игры его команды заключалась в том, чтобы вымотать и привести в замешательство более высоких противников. Эта тактика дала много выигрышей. Отработке защитных действий уделялось сравнительно мало внимания, ибо это рассматривалось как напрасная трата энергии. Кенией, однако, использовал личную защиту с подстраховкой, с акцентом на перехват мяча, предоставляя противнику возможность бросать с дальних дистанций. Многие не могут понять, почему игроки такого малого роста добиваются весьма хороших показателей в борьбе за отскоки. Ответ прост. Угроза сверхбыстрого прорыва настолько сковывает и приводит в замешательство их противников, что они в момент броска часто начинают преждевременно отходить в защиту, не ввязываясь в борьбу за отскоки [30].

Никакая команда не может полагаться исключительно на быстрый прорыв. Надо уметь переходить к позиционному нападению, будь то в расстановке 2—1—2, 3—2 или 2—3. Тем не менее в некоторых играх быстрый прорыв является основной системой нападения.

Противодействия быстрому прорыву. Тренеры располагают двумя вариантами организации действий команды с целью противостоять успешному быстрому прорыву. Один из них основан на мощном давлении на щит противника, чтобы затруднить защите борьбу за мяч при неудачном броске и выполнении первой передачи в отрыв. В этом случае под щитом противника должны играть два или три нападающих. В другом варианте команда уступает щит противнику, но зато быстро возвращается назад и заранее занимает защитные позиции [34].

За последние годы быстрый прорыв в баскетболе широко обсуждался. Одно время он был главной угрозой корзине противника и применялся всеми командами. Затем, когда наступил период методической, или механической, игры, большинство лучших команд перестало применять быстрый прорыв. Но с недавнего времени быстрый прорыв вновь стал основной угрозой корзине противника и применяется большинством лучших команд.

Действительно, за последние несколько лет уровень скорости игры стал значительно выше, и сейчас нет ничего удивительного, если команда забивает в среднем за игру в течение сезона 75 и более очков. Такой рост средних результатов, которые стали возможными благодаря применению быстрого прорыва, увеличил интерес зрителей к этому виду спорта во всей стране до такой степени, что у многих учебных заведений нет спортивных залов или летних спортивных площадок, которые могли бы вместить всех желающих смотреть игры.

Ввиду того, что баскетбол — прежде всего подвижная игра, особую роль играет быстрота действий. В методической, механической игре, широко применявшейся несколько лет назад, роль подвижности значительно снизилась. Нам же казалось, что зрители посещают соревнования, чтобы

видеть настоящую и быструю игру. Другими словами, если никто не приходит смотреть, как вы играете, значит, вы плохо играете [35].

Характер и особенности способов передвижений по площадке обуславливаются конкретной ситуацией и целевой установкой игрока на активные, самостоятельные оборонительные действия и взаимодействия с партнером.

Стойка. Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и быть готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки корзины и получения мяча. Внимательно следя за своим подопечным, защищающий игрок должен держать в поле зрения мяч и других игроков соперника.

Стойка с выставленной вперед ногой применяется при держании игрока с мячом, когда необходимо помешать ему сделать бросок или пройти под щит. Игрок располагается, как правило, между нападающим и щитом. Одну ногу он выставляет вперед, одноименную руку вытягивает вверх-вперед, предупреждая ожидаемый бросок, а другую руку выставляет в сторону-вниз, чтобы помешать ведению мяча в направлении, наиболее опасном для корзины.

Стойка со ступнями на одной линии (параллельная стойка). Когда защитник опекает нападающего с мячом, готовящегося к броску в прыжке со средней дистанции, он сближается с опасным соперником в так называемой параллельной стойке и вытягивает руку к мячу, стремясь затруднить нападающему вынос мяча вверх для прицеливания [4].

Следует иметь в виду, что параллельная стойка, являясь менее устойчивой и равновесной, чем стойка с выставленной вперед ногой, в то же время позволяет защитнику быстрее реагировать, начинать активное противодействие броску и в определенной степени закрывать проход соперника как в правую, так и в левую сторону. Эту стойку используют в ряде ситуаций при опеке центрального игрока, атакующего спиной к щиту, а также любого соперника без мяча, находящегося на дальней дистанции от

кольца. При активной защите используется также так называемая «закрытая стойка», когда игрок защиты располагается близко к нападающему, лицом к нему, стремясь отрезать сопернику путь к мячу, не дать ему возможности получить мяч [18].

При игре в защите баскетболист должен быть постоянно готов ответить на любое действие нападающего. Для этого защитнику надо находиться в стойке, позволяющей ему быстро начать движение в любом направлении. Специальные исследования показали, что этому требованию лучше всего удовлетворяет стойка, когда ноги расставлены на ширине плеч, вес тела равномерно распределен на обе ноги, а вес, приходящийся на одну ногу, равномерно распределен на всю ступню. Ноги должны быть согнуты в коленях под углом 90—120 градусов.

Защитник, слегка наклонившись вперед, должен находиться в положении устойчивого равновесия. Быстрее всего он может начать движение в любом направлении, когда ступни расположены параллельно.

В некоторых случаях защитник занимает позицию, которая заставляет нападающего двигаться в определенном направлении (например, к боковой линии или, наоборот, к центру площадки, к партнеру, который может оказать помощь в держании игрока). Тогда защитник изменяет стойку и выдвигает одну ногу вперед, что не ослабляет его позицию, а, скорее, усиливает. Хотя в такой стойке защитник и не может одинаково быстро начать движение в любом направлении, зато он гораздо быстрее начнет двигаться туда, куда открыл путь нападающему. Но и в новой стойке вес тела должен равномерно распределяться на обе ноги [37].

Спортивная деятельность в баскетболе характеризуется также тем, что спортсменам необходимо обладать множеством двигательных навыков, хорошо отработанных, но не косных, а вариативных, так как их приходится использовать в меняющихся условиях борьбы с соперниками. Основные особенности баскетбола - высокий темп игровых действий, мгновенная смена ситуаций на площадке, постоянное соприкосновение с противником в борьбе

за мяч, ограниченное время владения мячом. При этом игрок выполняет многократные ускорения (рывки) на короткие отрезки, изменяя в зависимости от ситуации направление и скорость бега, делает резкие остановки, борется за отскочивший от щита мяч, выполняет многократные прыжки в оптимальном темпе и на максимальную высоту. При этом все технические приемы должны быть выполнены с максимальной быстротой и точностью [45].

Быстрота скоростных игровых перемещений в баскетболе складывается из ряда относительно самостоятельных величин, таких как стартовая реакция, скорость начального движения (первый шаг), начальный стартовый разгон, дальнейший набор скорости и дистанционная скорость.

Важным представляется изучение различных показателей проявления быстроты игровых перемещений у баскетболистов в возрастном аспекте, а также в зависимости от их игрового амплуа и антропометрических особенностей [62].

1.2. Интегральная подготовка баскетболистов

Интегральная физическая подготовка спортсмена является сугубо специализированной, т.е., с одной стороны, она направлена на развитие специальных физических качеств (например, не просто силы, а «быстрой силы»), а с другой – ставит спортсмена в условия, моделирующие игровую деятельность и требующие максимального проявления таких качеств. Интегральная физическая подготовка баскетболистов должна основываться на дифференцированном применении средств и методов, которое предусматривает учет их индивидуальных особенностей по специфике морфофункционального статуса, а также проявлений психодинамических и нейродинамических (психофизиологических) свойств. Такие особенности должны учитываться в сочетании со спецификой выполнения спорт сменами игровых амплуа[3].

С целью совершенствования физических качеств рекомендуется использование дифференцированных комплексов аэробики, включающих в

себя различные направления: для баскетболисток 18–28 лет – классическую, силовую и степ-аэробику, для баскетболистов 18–28 лет – силовую и степ-аэробику. В каждой группе необходимо применять упражнения стрейтчинга для развития гибкости связок и суставов.

Занятия аэробикой для баскетболистов на этапе спортивного совершенствования должны иметь преимущественную направленность на повышение уровня специальной физической подготовленности (скоростно-силовых качеств, скоростной, силовой и прыжковой выносливости), для баскетболисток на этапе начальной подготовки направленность занятий должна способствовать решению задачи, совершенствования общей физической и функциональной подготовленности игроков (развития общей выносливости, силы и координационных способностей)[15].

Основу двигательного обучения составляет весьма сложный физиологический процесс. Совсем упрощенно его можно расчленить на:

-создание представления («картины») движений, т. е. идеомоторный вид движений;

-превращение идеомоторного вида движений в моторный вид, т. е. выполнение движений[6].

Идеология - это основная смысловая направленность подготовки, т. е. за счет чего и как будут решены поставленные задачи и реализована цель подготовки. Идеология подготовки формируется исходя из следующего:

- тенденций развития баскетбола;
- поставленной цели;
- наличия конкретных исполнителей[71].

В подготовительном периоде тренировки всегда решаются задачи, обеспечивающие становление спортивной формы, которую можно представить, как бы состоящей из двух уровней. Первый - базовая подготовленность - физическая и техническая, второй - тактическая и психическая подготовленность, обеспечивающая реализацию первых двух и в целом игровую командную спортивную форму[69].

Для характеристики уровня специальной физической подготовленности высокорослых игроков используют показатели быстроты, прыгучести, скоростной выносливости, быстроты и ловкости защитных передвижений и другие, в значительной мере определяющие эффективность соревновательной деятельности баскетболистов [66].

Прыжки. Подсчитано, что баскетболист выполняет за игру в среднем до 140 прыжков, отталкиваясь как одной, так и двумя ногами. Прыжок с места, например, осуществляется толчком двумя ногами за счет мощного разгибания их и энергичного движения туловища и рук вперед-вверх; прыжок с разбега — обоими способами толчка, так сказать, на выбор. Приземляться после прыжка следует как можно мягче. В борьбе под щитом за отскочивший мяч выпрыгивают вертикально вверх — любое отклонение может привести к нарушениям правил [16].

Прыгучесть в значительной степени определяет эффективность нападающих и защитных двигательных действий баскетболистов. В то же время в соревновательной двигательной деятельности баскетболисты применяют различные виды прыжков: с места и с разбега, толчком одной и двумя ногами. При общем для всех названных видов прыжков требовании к проявлению максимальной силы в минимальный промежуток времени условия проявления силы различны [73].

Как развить прыгучесть. Современные высокие спортивные результаты в прыжках в длину и в высоту способны показывать только спортсмены, отлично подготовленные, обладающие высоким уровнем прыгучести. Развитие прыгучести должно идти в специальном направлении в соответствии со структурой и характером усилий в каждом виде прыжка. Нами были проанализированы и обработаны рекомендации ведущих тренеров, а также добавлены упражнения, применяемые в тренировочном процессе из собственного опыта. Упражнения прыгуна можно разделить на общие и специальные. Те и другие выполняются с отягощениями и без них.

Используя отягощения, следует учитывать уровень двигательной подготовленности спортсмена [13].

Прыжки с места толчком двумя ногами, с доставанием высоко подвешенных предметов (края сетки, щита, кольца и т. п.) одной и двумя руками; то же в движении толчком одной ногой (левой, правой). Серийные прыжки на максимальную высоту, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и доставанием предметов, рывками и бегом к ориентирам [32].

Так, эффективность прыжков с места и с разбега может быть в большей или меньшей степени обусловлена функцией сократительного элемента или упругих компонентов мышц, а прыжки толчком одной и двумя ногами не только резко различаются величиной нагрузки на мышечно-связочный аппарат, но и требуют проявления различных координационных механизмов. Сказанное позволяет предполагать многомерность понятия «прыгучесть» в баскетболе [44].

Специфическими особенностями проявления прыгучести являются:

- быстрота и своевременность прыжка;
- выполнение прыжка с места или короткого разбега, преимущественно в вертикальном направлении;
- неоднократное повторение прыжков в условиях силовой борьбы (серийная прыгучесть);
- управление своим телом в безопорном положении;
- точность приземления и готовность к немедленным последующим действиям [56].

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание необходимых физических качеств спортсмена— силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости, точности, прыгучести, ориентировки.

Стартовые рывки с места. Повторный бег и рывки на максимальной скорости на отрезках до 25 м и на постепенно удлиняющихся отрезках от 10 до 30 м. Бег спиной и боком вперед (правым, левым). Рывки из различных

исходных положений (стоя лицом, боком, спиной в направлении бега). Стартовые рывки по зрительному и звуковому сигналу в различных направлениях: без мяча, за мячом, вдогонку партнеру и в соревновании с ним за овладение мячом и к ориентирам. Рывки из усложненных исходных положений навстречу летящему мячу и к ориентирам. Бег с быстрой сменой направления. Упражнения в беге, развивающие быстроту реакции на мяч, на действие партнера, на конкретную ситуацию и ее изменение[32].

Для овладения быстротой ориентировки и быстротой выполнения технических приемов из специальных средств можно дополнительно рекомендовать упражнения с несколькими мячами типа жонглирования:

а) передача двух мячей у стены различными способами; б) то же с ударами о пол; в) передача в парах двух трех мячей различными способами; г) то же в тройках;

д) то же с чередованием ведения мяча, подбрасыванием его вверх и передач; е) ведение двух мячей[38].

Подвижные игры для развития простой двигательной реакции:

«Неуловимый шнур». На пол кладут шнур длиной 2 м. С обеих сторон шнура лицом к его концам встают по одному соревнующемуся (шнур находится между ступнями игроков). Игроки выполняют различные движения по указанию учителя (руки вверх, в стороны, вперед, на пояс, приседания, наклоны и др.). По сигналу игроки быстро наклоняются и пытаются выдернуть шнур из-под ног. Выигрывает тот, кому удастся это сделать первому [14].

«Салки в парах». *Вариант 1.* Один из игроков располагается на лицевой линии, он - салка. Второй - на расстоянии 1,5-2 м лицом к партнёру. По сигналу игрок, стоящий спиной к площадке, выполняет поворот кругом и стремится убежать за обозначенную линию, расположенную в 6 м, а первый пытается его догнать и осалить.

Вариант 2. Один из игроков располагается на лицевой линии спиной к площадке, он - салка. Второй - на расстоянии 1 м от партнёра лицом к

площадке. По сигналу игрок, стоящий спиной к площадке (салка), выполняет поворот кругом и стремится осалить убегающего партнёра, прежде чем тот пересечёт обозначенную на полу линию, расположенную в 6 м.

«Успей поймать мяч». Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии четырёх-пяти шагов, держа в руках по баскетбольному мячу. По сигналу оба подбрасывают мяч вверх на обусловленную высоту и быстро меняются местами, чтобы успеть поймать падающий мяч партнёра.

Можно постепенно увеличивать расстояние между партнёрами или уменьшать высоту, на которую подбрасываются мячи.

«Поймай мяч». Играющие становятся по кругу и рассчитываются по порядку. Каждый запоминает свой порядковый номер. Водящий находится с мячом в центре круга. Подбросив мяч вверх над головой или ударив его о пол (землю), водящий называет любой номер. Игрок под этим номером устремляется к мячу, стараясь поймать его, прежде чем мяч упадёт на пол. Если он не успел это сделать, то идёт на место водящего, а тот занимает его место в кругу. А если успел, то водящим остаётся прежний игрок[14].

Бега является главным средством передвижения в игре. Он заметно отличается от бега легкоатлета. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из различных стартовых положений, в любом направлении, лицом или спиной вперед, быстро изменять направление и скорость бега.

Резкое, неожиданное для соперника увеличение скорости бега, или стартовое ускорение, называется в спортивных играх рывком. Рывок, лучшее средство освобождения от опеки соперника и выхода на свободное место. Для осуществления рывка первые 4-5 шагов делают короткими и очень резкими (ударными), ногу ставят с носка. Скорость бега нарастает благодаря удлинению шага. В этот момент игрок должен быть готов к получению мяча.

Изменение направления бега игрок осуществляет мощным толчком выставляемой вперед ногой в сторону, противоположную направлению движения; туловище наклоняет в сторону вновь избранного направления[17].

Упражнения на развитие и совершенствование скоростных качеств:

-повороты и бег с максимальной интенсивностью на отрезках от 10 до 40 м[24].

-Упражнения на развитие и совершенствование силовых качеств;

- упражнения на гимнастических снарядах, спартнером, с отягощениями, прыжки в глубину.

-Игровые силовые упражнения в парах, командах.

-Упражнения на развитие за совершенствование выносливости; интервальный бег от 3 до 10 мин:

выполнение технико-тактических упражнений в повторном и интервальном режимах.

-Упражнения на развитие и совершенствование ловкости: игровые нестандартные упражнения; акробатические упражнения; бег с преодолением различных препятствий; - беговые упражнения с дополнительными заданиями на выполнение технических приемов в сложных условиях;

-Игровые упражнения на развитие силовых качеств[24].

Во многих игровых видах спорта одним из определяющих факторов спортивного мастерства является сочетание быстроты и целевой точности. Тренировка точности в сочетании с быстротой - важное направление в работе со спортсменами. Развитие скоростно-точных качеств у баскетболистов в немалой степени зависит от возрастных особенностей восприимчивости к овладению соответствующими навыками[72].

Скоростные способности по сравнению с другими физическими качествами являются самыми трудно тренируемыми. Это обусловлено прежде всего тем, что физиологической основой быстроты движений является мало поддающееся совершенствованию врожденное свойство центральной нервной системы - подвижность нервных процессов (смена возбуждения и торможения). Чем быстрее происходит замена процесса возбуждения торможением и наоборот, тем выше скорость двигательных действий. В значительной мере эта способность генетически обусловлена,

однако путем специальной тренировки можно добиться определенного прироста скорости.

Средствами развития скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с предельной, либо околопредельной скоростью (т.е. скоростные упражнения), а именно:

1. Упражнения, направленно воздействующие на:
 - быстроту двигательной реакции;
 - Скорость выполнения отдельных движений;
 - улучшение частоты движений;
 - улучшение стартовой скорости;
 - быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега, ведения мяча);
 - скоростную выносливость.
2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, подвижные игры и эстафеты, полосы препятствий и т.д.).
3. Скоростно-силовые упражнения, т.е. упражнения, выполняемые в высоком темпе с небольшим внешним отягощением (например, движения руками гантелями, как во время бега) [47].

Под быстротой понимают комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции. При оценке проявлений быстроты различают латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения и частоту движений [23].

Быстрота, понимаемая как способность организовывать и осуществлять свои действия в кратчайшие промежутки времени, справедливо относится к числу важнейших для баскетболиста качеств. В игре она проявляется поразному: как умение быстро принимать решения, перемещаться с высокой скоростью и быстро выполнять игровые приемы [52].

Быстрота двигательных действий игрока в первую очередь определяется соответствующей деятельностью центральной нервной системы, координирующей движения. Она зависит также от «стартовой» и «взрывной» силы, от умения правильно чередовать напряжение и расслабление мышц во время работы, от эластичности мышц и подвижности в суставах. Влияют на качество быстроты техника игры и концентрированность волевых усилий[31].

Быстрота баскетболиста проявляется в простых и сложных двигательных реакциях, ускорениях, умении быстро развить максимальную скорость на коротких отрезках, а также в выполнении приемов техники игры без мяча и с мячом[23].

Быстрота как физическое качество - способность баскетболиста выполнять движения в минимальный для данных условий отрезок времени.

Для развития быстроты применяются различные циклические упражнения с предельной (или близкой к предельной) частотой в форме повторных ускорений в беге, езде на велосипеде, в беге на коньках и т.п. В повторных ускорениях следует постепенно, плавно наращивать скорость и увеличивать амплитуду движений, доводя их до максимальных. Для развития быстроты рекомендуются следующие методы тренировки:

1. игровой и соревновательный - выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью перемещения в условиях соревнования; эффективность метода повышается при групповом выполнении упражнений;

2. переменный - относительно ритмичное чередование движений с высокой интенсивностью (выполняемых в течение 10-15 с) и движений с меньшей интенсивностью (от 15 с и выше);

3. повторный - повторное выполнение упражнения с максимальной скоростью в течение 10-15 с; интервал отдыха между повторениями - до 1 мин[48].

Упражнения для развития быстроты:

Бег на месте и в движении с энергичной работой руками. Бег с высоким подниманием бедра, с отведением прямых ног вперед, назад, семенящий бег. Бег с ускорением на месте и в движении. Быстрое приседание и вставание. Рывки с места (с высокого старта). Рывок вперед лицом, спиной, боком. Резкие перемены темпа бега на дистанциях в 100, 200 и 400 м. Максимальная скорость бега на дистанции 20—30 м с предварительным [28]. Приседания, выпрыгивания со штангой на одной или двух ногах с весами, упомянутыми выше. Быстрые шаги вперед, назад, влево, вправо с отягощением 25-30 кг - от 30 с до 1 мин (по 2-3 шага). Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления - 1 мин (по 2-3 шага). Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой. Высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время - в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед. Низкие старты на дистанцию 5-10 м. Выполняются так же, как в упр. 5, но с ведением мяча. Старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперед. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнение полезно для развития стартовой скорости [40].

Отлично подойдут развитию быстроты такие упражнения, как:

1. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения.

2. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры.

3. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой.

4. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед).

5. Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением много скоков.

6. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком.

7. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. [11].

Также развитию быстроты могут способствовать:

Ходьба и бег в различных на правлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением много скоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью [16].

Упражнения, направленные на развитие скоростного дриблинга:

1. Выполнить дриблинг до противоположного края площадки и обратно с максимальной скоростью, постоянно поддерживая правильное положение тела.

2. Смена направления осуществляется поворотом назад или вперед. До поворота ведение мяча выполняется правой рукой, после поворота — левой.

3. Возвращаясь назад, игрок должен остановиться на расстоянии 4,5 м до второго номера своей колонны, выполнить передачу от груди или с отскоком и встать в конец строя.

Для баскетболистов очень важны высоко-координированные действия с мячом и без мяча в сложных, быстро изменяющихся условиях игры [23].

Упражнения для развития специальной координации движений. Серийные прыжки через длинную скакалку или скамейку с мячом. Подбросить мяч вверх, сесть, встать и поймать его (с различными поворотами). Обводка мяча вокруг туловища или ног (не касаясь их). Подбросить мяч одной рукой из-за спины через плечо вверх и поймать его двумя руками, одной рукой. Из положения лежа на спине с набивным мячом взять старт, пробежать 3—5 м; затем перепрыгнуть через барьер и сразу же перелезть через гимнастическое бревно, выполнить рывок 5—7 м, вспрыгнуть с ходу на гимнастическую стенку, влезть по ней, коснуться рукой верхнего бруса и спрыгнуть вниз, выполнить рывок [32].

Также очень важно чувство ритма. Чувство ритма выражается в точном воспроизведении направления, скорости, ускорения, частоты и других характеристик движений. Ритм отражает степень точности прилагаемых усилий, чередования фаз напряжения и расслабления. Чем выше чувство ритма, тем точнее спортсмены воспроизводят направление, скорость, частоту движения, тем правильнее могут расставить акценты - своевременно осуществлять усилия и ускорения. Основная задача при развитии чувства ритма состоит в поиске индивидуальных оптимальных ритмов двигательных действий. Поэтому целесообразная работа над повышением его уровня в каком-либо одном специализированном направлении положительно отразится на повышении точности восприятия ритмической структуры других вновь осваиваемых двигательных приемов, навыков [57].

Выносливость - одно из главных составляющих баскетбола. Это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Уровень развития выносливости определяется прежде всего функциональными возможностями сердечно-сосудистой и нервной системы, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. Кроме того, на выносливость оказывает влияние уровень развития координации движений, силы психических процессов и волевых качеств.

Под общей выносливостью понимают выносливость в продолжительной работе умеренной интенсивности. Хорошо развитая выносливость является фундаментом спортивного мастерства.

Специальная выносливость - это выносливость к определенной деятельности. Для баскетболиста необходима скоростная выносливость, которая позволяет поддерживать высокую скорость на протяжении всей игры [42].

Ловкость — важная предпосылка к развитию и совершенствованию спортивной техники и поэтому имеет первостепенное значение в видах спорта, где предъявляются высокие требования к координации движений. Она играет большую роль в тех видах спорта, в которых необходима способность приспосабливаться к быстро изменяющимся ситуациям в соревнованиях (спортивные игры) [41].

Ловкость — наиболее сложное качество, в наибольшей мере определяющее успешность двигательного обучения. Поэтому планомерное развитие ловкости составляет одну из главных задач физической подготовки.

Ловкость - это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией. Это самое общее определение, поскольку ловкость - комплексное качество, в котором сочетаются проявление быстроты.

Ловкость понимается как способность к совершенной координации, перестройке и управлению движениями в соответствии с изменяющейся обстановкой в игре. Ловкость тем важнее, чем сложнее условия игровой деятельности.

Принято выделять - общую и специальную ловкость.

Общая ловкость проявляется в овладении разнообразными двигательными навыками, составляющими основу для перестройки движений, комбинирования новых из изученных ранее. Специальная ловкость имеет много оттенков и проявляется в совершенном владении

игровыми приемами. Выделяют прыжковую ловкость, акробатическую, скоростную и др.[19].

Упражнения для развития специальной ловкости:

Опорная нога ставится на носок (она должна быть выпрямлена, чтобы составить прямую линию с туловищем), плечи слегка подаются вперед, руки свободно опущены [29].

3. Бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени вперед,

4. Бег с забрасыванием голени назад.

5. Бег толчками, поочередно отталкиваясь ногами от пола.

Для развития специальной ловкости полезны упражнения с необычными заданиями. К их числу относятся:

1) необычные исходные положения;

2) изменение скорости;

3) изменение пространства;

4) зеркальное выполнение;

5) изменение способа выполнения;

6) усложнение дополнительными движениями (кувырками, переворотами);

7) изменения в действиях соперника [46].

Эффективными упражнениями для развития ловкости в различных условиях, стандартных, прогнозируемых и нестандартных, являются элементы подвижных и спортивных игр. Например, - приём и передача летящих с разных сторон 3-5 и более мячей (в зависимости от возраста и подготовленности занимающихся); то же, в приседе, в выпаде, с закрытыми глазами, после поворота на 360 градусов; - приём мяча от партнера, удар об пол, бросок в потолок, поймать и передать партнеру [46].

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой, высокий уровень развития которой - необходимое условие качественного выполнения различных движений. Различают пассивную и активную

гибкость. Под пассивной гибкостью понимают максимальную подвижность в суставах, которую спортсмен может продемонстрировать с помощью внешних сил, например, под действием партнера. Под активной гибкостью подразумевают максимальную подвижность в суставах, которую спортсмен может продемонстрировать самостоятельно.

Основным методом воспитания гибкости является повторный метод выполнения упражнений. Упражнения выполняются медленно, с постепенным увеличением амплитуды движения до максимально возможной. В паузе отдыха выполняются упражнения на расслабления или статическое растягивания работавших мышц.

В баскетболе особенно важно укрепить и сделать гибким голеностопный, лучезапястный, локтевой «плечевой и тазобедренный суставы, шейные позвонки. Закрепощенность мышц, относящихся к этим суставам, мешает освоению сложных технических приемов.

Свобода движений, гибкость, умение расслабиться создают базу для освоения сложно-координационных приемов баскетбола и придают им силу и непринужденность.

Гибкость при игре в баскетбол необходима при выполнении обманных движений (финтов). Техника обыгрывания с мячом и обманные движения составляют важнейшую часть баскетбольной техники[20].

Упражнения в беге:

Занимающиеся бегут в колонне по одному вокруг площадки, предварительно рассчитавшись на 3 или 4. По команде тренера названные номера с внешней стороны обгоняют впереди бегущих и продолжают бег [2].

1. Бег зигзагом в группах по 3, резко меняя направление бега. Каждая группа выполняет упражнение самостоятельно [2].

Упражнения с элементами кругового и игрового методов:

1-я «станция»: обманное движение с мячом на уход в одну сторону, уход с ведением мяча в другую с последующей передачей одной рукой снизу - 5 мин.

2-я «станция»: действия трех нападающих против двух защитников - 6 мин.

3-я «станция»: обманное движение с мячом на уход в одну сторону, уход с ведением мяча в другую с последующим двойным шагом и броском одной рукой от плеча с близкого расстояния – 7 мин.

4-я «станция»: бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке (девушки двумя руками в прыжке) в сочетании с борьбой за мяч, отскочивший от щита или корзины, - 5 мин.

5-я «станция»: действия трех нападающих против трех защитников – 5-7 мин. В заключении игра в баскетбол - 15 мин.[1].

Упражнение по типу многоборье:

1. Бег «слалом» 15 м без мяча с остановкой на черте
2. Бег «слалом» с мячом (в тех же условиях, при правильном ведении мяча)
3. Прыжки в длину с места
4. Прыжки вверх с касанием рукой при разбеге в два шага [6].

Специальные подготовительные упражнения:

Ходьба на носках, пятках, выпадами, с крестным шагом, бег обычный и приставными шагами по прямой, двойной шаг выполняются и изучаются в подготовительной части урока, и в основном при построении в колонну по одному.

1. Группа выстраивается в колонну по одному. Бег по прямой с изменением скорости
2. То же, только ускорения по ориентирам, звуковым и зрительным сигналам
3. То же построение, только перемещения приставным шагом влево, вправо, вперед, назад
4. То же, только по звуковым, зрительным сигналам чередовать виды перемещений приставным шагом

5. Группа в колонне по одному в среднем темпе бежит вдоль площадки. По сигналу тренера последний в колонне выполняет рывок, обгоняя группу, становится направляющим и т. д.[25].

Современный баскетбол характеризуется интенсификацией соревновательной деятельности, что проявляется в увеличении плотности игровых действий, уменьшении времени выполнения как технических приемов в целом, так и их отдельных фаз, в быстроте и стремительности тактических взаимодействий, увеличении числа индивидуальных игровых действий.

Все это базируется на высоком уровне физической подготовленности игроков, в основе которого лежит способность проявления каждым баскетболистом игрового атлетизма в процессе соревновательной деятельности. Современные требования к уровню развития физических качеств заключаются в обеспечении возможности игроков выполнять сложные технические приемы и активные тактические взаимодействия на высокой скорости, в условиях силового прессинга, удерживать высокую интенсивность игры до последних секунд матча [58].

Также, современный баскетбол — это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игрока предельной мобилизации функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств. Задачи физической подготовки: разностороннее развитие и укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей и двигательных качеств баскетболистов. Задачи физической подготовки вытекают из общих задач отечественной системы физического воспитания и конкретизируются специфическими особенностями вида спорта. [52].

«Тактика» — изучает закономерности развития игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника. Тактика определяет, что нужно

делать команде, владеющей мячом, и что делать, когда мяч у соперников. [52].

Баскетбол — игра с явно выраженной наступательной тактикой. В баскетболе легче успешнее атаковать, чем защищаться. Для этой игры характерен быстрый переход от атак к защите, и наоборот. [52].

Упражнения для обучения тактическим действиям в защите:

1. Игры в баскетбол два на два, три на три на одной половине площадки с применением одного из групповых действий.

2. Личная защита в области штрафного броска. Противодействие нападающим в непосредственной близости от защищаемой корзины.

3. Личная защита на половине площадки. Защитники вступают в противодействия с нападающими на своей половине площадки.

4. Личная защита по всей площадке (или прессинг). Рассредоточение защитников и навязывание нападающим противодействия по всей площадке.

5. Личная защита при игре пять на пять на одной половине площадки [52].

Индивидуальная игра в защите основа для командной защиты, а в сочетании с решительным, агрессивным настроем на игру верный путь к успеху. Индивидуальные защитные действия составляют половину игры в баскетбол, и бо команда в игре или обороняется, или нападает.

Однако игроки и тренеры, к сожалению, отнюдь не всегда уделяют им достаточное внимание. Команда, баскетболисты которой хорошо владеют индивидуальными защитными действиями, всегда будет успешно играть в защите. Акцент на игру в защите поможет хорошей команде играть превосходно, средней команде играть отлично и слабой команде играть хорошо [12].

Тренировочный процесс юных баскетболистов строится с учетом более широкого применения средств подготовки и большей вариативности функциональных воздействий на организм спортсмена. Развитие скоростно-силовых качеств при высокой напряженности функциональных систем должно чередоваться со снижением тренировочных нагрузок в средствах

более разностороннего воздействия (с большим рассредоточением тренировочных нагрузок). На этапах многолетней подготовки важным является преемственность тренировочных нагрузок, средств и методов тренировки юных баскетболистов, которая должна обеспечить высокий уровень технического мастерства, скоростно-силовых качеств и функциональных возможностей и достижение на этой основе высоких спортивных результатов [14].

Высокий уровень владения техническим мастерством при выполнении приемов игры в защите как правой, так и левой рукой повысит эффективность индивидуальных действий игроков. Так, при опеке нападающего, находящегося в правой стороне зоны нападения, у защитника появляется возможность идти на перехват мяча в левую сторону и использовать в этом случае левую руку для перехвата мяча[68].

Стойка баскетболиста в нападении — это наиболее рациональное исходное расположение звеньев тела игрока, обеспечивающее возможность быстрого и эффективного начала двигательного действия при атаке корзины соперников[65].

Соблюдение правильной стойки позволяет нападающему постоянно сохранять равновесие и быстро маневрировать без мяча и с мячом[65].

Юные баскетболисты недостаточно используют свои скоростные данные при выполнении защитных передвижений[60].

Выполнение броска в прыжке начинается с прыжка с использованием маховых движений туловища и рук (одновременное разгибание ног в коленных суставах, туловища в тазобедренных и рук в плечевых суставах). Такой механизм выполнения прыжка в подготовительной фазе за счет инерционного торможения разгибания ног приводит к эффективному взаимодействию баскетболиста с опорой, существенно увеличивая показатели опорных реакций [7].

Рабочая фаза броска начинается с момента разгибания локтевого сустава и характеризуется резким возрастанием скорости движения

лучезапястного сустава. Мяч уходит с кисти бросковой руки на высоте 2,79-2,94 м, и такому броску игроки ростом до 2 м должны противодействовать только в прыжке [7].

Начальные параметры вылета мяча для точного броска находятся в закономерной связи друг с другом. Эта зависимость допускает организацию движения таким образом, что при выборе необходимого для точного броска сочетания начальных угла и скорости вылета мяча спортсмен, ошибаясь в одном из параметров, может исправиться, внося коррективы в другой[49].

С увеличением дистанции скорости движения звеньев тела увеличиваются незначительно, за исключением дистального конца кисти в момент выпуска мяча. Очевидно, что при броске одной рукой в прыжке с маховым выносом мяча в точку прицеливания необходимая для попадания скорость сообщается мячу бросающей рукой, и особую роль в этом играет завершающее движение кистью.

Трехглавая мышца выполняет важнейшую функцию броска в прыжке, разгибая руку в локтевом суставе и является наиболее мощной мышцей верхних конечностей[7].

Поскольку любое нападение нацелено на бросок, а его успех зачастую обеспечивается хорошей передачей, необходимо постоянно подчеркивать важность правильного выполнения разных видов передач. Почти каждое упражнение включает в себя передачи, и ими нельзя пренебрегать, независимо от основной цели упражнения[21].

Передачи и ловля. Упражнение № 1 — треугольник

Игроки распределяются на группы по три человека и образуют треугольники со сторонами 4—5 м. Мяч быстро передается от одного игрока к другому с частым изменением направления передач.

Упражнение № 2 — круг. Пятерка игроков равномерно распределяется вокруг каждого из трех кругов площадки. Игроки выполняют быстрые передачи поперек круга, используя разную технику передач.

Упражнение № 4 — круг в движении. Расстановка, как и в упражнении № 2. Передачи выполняются поперек круга, но игроки теперь перемещаются по кругу. По сигналу тренера игроки быстро изменяют направление передвижения[21].

Броски мяча в корзину необходимо выполнять при ЧСС 180 уд/мин на специальном и 160 уд/мин - на пред соревновательном этапах. Это способствует эффективному формированию индивидуальных атакующих действий у юных баскетболистов 14-16 лет. Передачи и ведение мяча целесообразно выполнять при ЧСС 200 уд/мин на специальном и 150 уд/мин на пред соревновательном этапах спортивной тренировки[43].

Методический прием изменения эмоционального состояния игрока в момент броска имеет прикладное значение и способствует приближению тренировочного занятия к игровой ситуации в соревновательной обстановке [9].

Современный баскетбол требует высокого уровня мастерства при выполнении главного приема игры - броска с дистанции, в то же время специалисты отмечают значительное отставание в эффективности его выполнения у команд самого разного уровня[53].

Прыжок вверх — строго вертикальный. Бросок следует (т. е. мяч выпускается из рук) в самой высшей точке прыжка раскрытой кистью полностью распрямившейся руки [33].

Сам прыжок должен быть как можно мощнее, но в воздухе баскетболисту необходимо расслабиться [33].

Плечи развернуты к корзине противника. Положение мяча на кисти такое же, как описано в следующей главе «Один на один с кольцом», т. е. как и при пробитии штрафных. Кстати, было бы идеальным, если б баскетболист добился абсолютного однообразия в выполнении бросков с игры и штрафных.

Основная ошибка, приводящая к промахам при бросках в прыжке, — неправильный выбор траектории броска. Частенько игрок посылает мяч по заниженной траектории. Нужна же всегда крутая[33].

Упражнения для тренировки бросков.

1. Броски из-под щита. Игроки выстраиваются в две колонны. В каждой колонне по два - три мяча. После ведения головной игрок забрасывает мяч и передает его в свою колонну. Затем переходит в хвост другой колонны [55].

2. Броски из-под кольца с препятствием. Игрок отдает мяч тренеру, разбегается к кольцу, получает ответную передачу, делает два шага, перепрыгивая через стул, и бросает по кольцу. Задача: при броске выпрыгнуть максимально вверх, не задеть стул и быть готовым к борьбе на щите. Упражнение воспитывает у игроков стремление завершать бросок из-под кольца в высшей точке прыжка, оставаться в игре после броска и участвовать в борьбе за отскок на чужом щите [55].

3. То же, что и упр. 2, но тренер передает игроку мяч для завершения атаки в одном прыжке[55].

4. Броски со средней дистанции без сопротивления. Игрок ведет мяч от центра поля к линии штрафного броска, выполняет бросок в прыжке, идет на подбор, в случае промаха добивает мяч в кольцо, вновь подбирает его и с ведением возвращается к линии штрафного броска. Повторить 10-15 раз подряд в быстром темпе[55].

5. То же, что и упр. 4, но ведение начинается от лицевой линии к линии штрафного броска и бросок выполняется с поворотом на 180[55].

6. То же, что и упр. 4, но бросок выполняется с расстояния 5-6-8 м, с разных точек[55].

7, То же, что и упр. 6, но после выполнения передачи от стены[55].

8. Броски из-под кольца одной рукой в движении. Игроки выстраиваются в две колонны вдоль боковых линий поля, у игроков левой колонны мячи. Движение к кольцу начинают два первых игрока из разных

колонн. Игрок с мячом ведет мяч до продолжения линии штрафного броска и делает передачу направо. Игрок из правой колонны ловит мяч, делает два шага и выполняет бросок из-под кольца (без удара в пол). Пасовавший подбирает мяч, возвращает его в левую колонну, после чего партнеры меняются местами[55].

В средних специальных и высших учебных заведениях приемы игры в баскетбол используются на академических занятиях и факультативно.

Бросок в прыжке и его разновидности:

Бросок в прыжке — основное средство завершающих действий в нападении в современном баскетболе. Существуют три варианта выполнения этого приема в зависимости от момента выпуска мяча по отношению к прыжку. Если игрок выпускает мяч прежде, чем достигнет высшей точки прыжка, бросок называется с прыжком (в прыжке «на один счет»). Такой вариант применяют, как правило, при попытке поразить корзину с дальних позиций без активного противодействия защитника или при недостаточном уровне развития скоростно-силовых качеств ног нападающего [41].

В бросках в прыжке движение ног на прыжок должно начинаться плавно, без срыва. Лишь в заключительной части движения активность должна быть максимальной - в это же время в движение включается рука. Выпуск мяча производится в начальной части безопорного положения [49].

В случае выпуска мяча в высшей («мертвой») точке прыжка имеет место непосредственно бросок в прыжке (в прыжке «на два счета»). Это классический вариант данного технического приема, наиболее часто применяемый в игре, и с его помощью можно результативно атаковать с любых позиций, преодолевая сопротивление соперников разной степени [41].

И наконец, при выпуске мяча на нисходящей части траектории прыжка осуществляется бросок в прыжке с зависанием (в прыжке «на три счета»). Он особо эффективен при завершении атаки с близких и средних к корзине дистанций в условиях преодоления жесткого сопротивления соперника, превосходящего нападающего в росте. Решающее значение при исполнении

этого варианта броска имеет высота выпрыгивания. Задача нападающего — «перевисеть» защитника и выпустить мяч так, чтобы избежать «Блок-Шота» (накрывания или отбивания броска противником) [41].

Все перечисленные разновидности броска в прыжке преимущественно выполняются сильнейшей рукой, в редких случаях — двумя [41].

Каким способом бы ни бросал мяч в корзину баскетболист всегда должен помнить:

1. Если бросаешь мяч прямо в корзину, смотри на передний край кольца[36].
2. Если бросаешь с отскоком от щита, смотри в ту точку, в которую хочешь попасть[36].
3. Старайся чаще бросать мяч прямо в корзину. С отскоком от щита бросай только с близкого расстояния сбоку[36].
4. Если бросаешь в движении или в прыжке, старайся выпрыгнуть как можно выше[36].
5. Бросай мяч в корзину, как только представится возможность, и будь уверен в удаче[36].
6. Играй смело, не унывай, если мяч не попал в корзину. При случае смело повтори бросок[36].
7. Если мяч бросил твой товарищ, но не попал в корзину, не обвиняй его. Ведь и ты, и он учитесь играть[36].
8. Выбрасывай мяч плавным движением кисти концами пальцев [36].
9. Если твой товарищ в более выгодном положении, передай ему мяч, но никогда не бойся бросать сам[36].
10. На соревнованиях, как и на тренировках, бросай свободно, не волнуясь. Ведь на соревнованиях и мяч тот же самый, и корзина того же размера. Если ты точно бросаешь на тренировках, попадешь и на соревнованиях[36].

11. Если хочешь научиться точности броска, ежедневно тренируйся хотя бы в течение получаса самостоятельно[36].

Накрывание мяча при броске:

Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте и в высоте прыжка, должен попытаться помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку, и бросок выполнить не удастся[39].

Накрывание мяча может осуществляться по ходу подстраховки игрока соперника. При накрывании мяча нужно избегать движения всей рукой (или руками) сверху вниз, особенно при противодействии броски двумя или одной рукой снизу[39].

При повышении уровня физических качеств юных баскетболистов 10-12 лет структура их движений при взаимодействии с мячом может значительно измениться, что может негативно сказаться на точности исполнения технических приемов. В связи с этим возникает проблема адаптации техники к изменяющимся физическим качествам, особенно при использовании развивающих режимов тренировки.

Для формирования стабильности действий отдельных двигательных структур предпочтительнее метод "простых повторений", а для отработки результативности бросков - метод "сближаемых заданий"[50].

Тренировочный процесс, как и в прежние годы, следует строить на основе принципа опережающей подготовки, более тщательного дифференцирования режимов тренировочно-соревновательной деятельности и нагрузок в зависимости от уровня спортивного мастерства игроков, учета сильных и слабых сторон их подготовленности, что позволит добиться выполнения плановых заданий и достижения модельных характеристик [10].

Тренировка и восстановление - единый сложный процесс работы со спортсменом. Рост тренированности и повышение работоспособности возможны лишь тогда, когда энергетические траты восполняются в процессе

восстановления. В противном случае наступают усталость, переутомление как следствие перетренировки. На определенных этапах спортсмены тренируются на фоне кратковременного недовосстановления. Что отрицательно влияет на результат в соревнованиях[64].

Динамика уровня физической (атлетической) подготовленности на этапах годичного цикла - один из важных показателей рациональности организации и построения тренировочного процесса[59].

Моменты, которые обязательно следует учитывать при разработке методики подготовки к соревнованиям:

а) увеличение объема тренировочного времени, посвященного совершенствованию тех игровых приемов, по которым выявлены наибольшие отличия от модельных характеристик;

б) постепенная незначительная коррекция традиционной методики занятий баскетболом в течение первой и второй недель тренировок и ощутимые изменения в течение последующих 4 недель;

в) поддержание ответной реакции организма девушек (по частоте пульса на уровне 160-180 уд/мин) при выполнении тренировочных заданий в основной части занятий[54].

1.3. Тренажеры, развивающие скоростные качества, и специальная физическая подготовка

Тренажеры являются вспомогательным средством развития скоростных качеств в баскетболе.

В процессе обучения приемам баскетбола применяются различные типы тренажеров, которые можно разделить на три группы:

-тренажеры для общефизической подготовки (для развития мышц живота без нагрузки на позвоночник, для развития кисти, вестибулярного аппарата и т.п.);

-тренажеры для функциональной, специальной подготовки (для развития точности бросков, прыгучести, координации движений и т.п.);

-тестирующие тренажеры (велозергометр, кинематометр, системы тестирования ОДА и т.п.)[51].

Одним из таких средств может быть тренажерное устройство, разработанное А.Г. Севастьяновым, позволяющее регулировать высоту баскетбольного щита от 2,5 до 3,5 м, что обеспечивает различные условия выполнения бросковых движений, связанных с разным проявлением мышечного напряжения, специфического участия сенсорных систем, что предъявляет повышенные требования к уровню развития ведущих двигательных-координационных качеств и обеспечивает более высокий тренирующий эффект [8].

В результате использования данного тренажерного устройства, позволяющего игрокам менять условия выполнения бросковых движений, совершенствовались необходимые качественные стороны двигательной деятельности, такие как ловкость, точность движений, прыгучесть; развивался глазомер; осуществлялось более тонкое мышечное восприятие двигательных действий и их дифференцирование. Направленное применение облегченных условий, их чередование с более сложными позволило сформировать высоко-динамичный двигательный стереотип выполнения моторной задачи в разнообразных условиях игровой деятельности, в том числе стрессового характера [8].

Особый аспект использования тренажерной техники в системе многолетней подготовки спортсменов заключается в том, что управляемые взаимодействия спортсмена, занимающегося с тренажером, повышая потенциал его двигательных возможностей и их максимальную реализацию, сопряженно укрепляют слабые звенья опорно-двигательного аппарата (ОДА) и являются действенным средством профилактики спортивного травматизма. Конструирование тренажерных систем должно предусматривать свободное выполнение на них любых двигательных действий, а их силовое наполнение

и как следствие точность - контролировать и совершенствовать с помощью средств информации [51].

В последние годы получили развитие новые дешевые типы тренажеров для использования при разработке мышц кисти баскетболистов и для обучения их точным броскам (тренажеры для общефизической и специальной подготовки) [51].

На базе Политехнического института было найдено решение тренажера "Поплавок". В "Занимательной физике" Перельмана приводился пример погружения на глубину полого закрытого цилиндра при его вращении во время изменения избыточного давления. Схема тренажера приведена на рис.1. Тренажер "Поплавок" состоит из пластмассового сосуда с крышкой. Внутри наливается вода и помещается поплавок. Он представляет собой пластмассовый цилиндр с нижней пробкой. Цилиндр раскрашен вертикальными полосами различного цвета. При надавливании на стенки сосуда в его воздушном пространстве создается избыточное давление, заставляющее погружаться поплавок. При попеременном изменении усилий сдавливания сосуда поплавок начинает вращаться, причем его вращение может происходить как в плавучем, так и в погруженном положении [51].

Для разработки кисти успешно применяется тренажер "Хват". Тренажер состоит из диска, в котором по кругу располагаются цилиндрические магниты, ферритмагнитного кольца, которое притягивается к магнитам, винта, который изменяет положение кольца по отношению к магнитам, оси со сменными рукоятками, двух стоек и основания [51].

При работе тренажера винтом кольцу задается требуемое положение по отношению к магнитам, что создает фиксированный момент сопротивления повороту оси с рукоятками. Спортсмен вращает ось в любую сторону [51].

Тренажер "Бросок" предназначен для развития у спортсменов вестибулярного аппарата, глазомера и точности мышечных движений [51].

Тренажер состоит из электромотора переменной частоты вращения, держателя и сменных насадок мишеней. Принцип его действия заключается в

придании мишеням различных скоростей движения и выполнении точных бросков в проемы - мишени. Скорость вращения мотора постепенно увеличивается. Дистанции бросков выбираются тренером. Мишени могут вращаться как в вертикальной, так и в горизонтальной плоскостях. Для исключения влияния на мотор динамического удара мяча при его попадании в тело мишени, а не в отверстие применяются гибкий держатель и гибкий материал мишени [51].

Применение новых видов тренажеров, и оптимизация их старых конструкций создают условия для роста и совершенствования спортивного мастерства баскетболистов [51].

Заключение по первой главе

Атака быстрым прорывом — самый древний и наиболее красивый способ нападения. В первые годы после Великой Отечественной войны этот способ нападения приняли на вооружение московские армейцы и тбилисские динамовцы. И, надо сказать, благодаря стремительным контратакам эти два клуба добивались в чемпионатах страны больших успехов [1].

Действительно, за последние несколько лет игра стала значительно быстрее, и сейчас нет ничего удивительного, если команда забивает в среднем за игру в течение сезона 75 и более очков. Такой рост средних результатов, которые стали возможными благодаря применению быстрого прорыва, увеличил интерес зрителей к этому виду спорта во всей стране до такой степени, что у многих учебных заведений нет спортивных залов или летних спортивных площадок, которые могли бы вместить всех желающих

смотреть игры. Ввиду того, что баскетбол — прежде всего подвижная игра, особую роль играет быстрота действий [35].

При игре в защите баскетболист должен быть постоянно готов ответить на любое действие нападающего. Для этого защитнику надо находиться в стойке, позволяющей ему быстро начать движение в любом направлении. Специальные исследования показали, что этому требованию лучше всего удовлетворяет стойка, когда ноги расставлены на ширине плеч, вес тела равномерно распределен на обе ноги, а вес, приходящийся на одну ногу, равномерно распределен на всю ступню. Ноги должны быть согнуты в коленях под углом 90—120 градусов. Защитник, слегка наклоняясь вперед, должен находиться в положении устойчивого равновесия. Быстрее всего он может начать движение в любом направлении, когда ступни расположены параллельно [37].

Развитию быстроты в баскетболе способствуют следующие упражнения:

1) Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения.

2) Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры.

3) Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. [11].

Прыгучесть в значительной степени определяет эффективность нападающих и защитных двигательных действий баскетболистов. В то же время в соревновательной двигательной деятельности баскетболисты применяют различные виды прыжков: с места и с разбега, толчком одной и двумя ногами. При общем для всех названных видов прыжков требовании к проявлению максимальной силы в минимальный промежуток времени условия проявления силы различны [44].

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание необходимых физических качеств спортсмена— силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости, точности, прыгучести, ориентировки [32].

Стартовые рывки с места. Повторный бег и рывки на максимальной скорости на отрезках до 25 м и на постепенно удлиняющихся отрезках от 10 до 30 м. Бег спиной и боком вперед (правым, левым). Рывки из различных исходных положений (стоя лицом, боком, спиной в направлении бега). Стартовые рывки по зрительному и звуковому сигналу в различных направлениях: без мяча, за мячом, вдогонку партнеру и в соревновании с ним за овладение мячом и к ориентирам. Рывки из усложненных исходных положений навстречу летящему мячу и к ориентирам. Бег с быстрой сменой направления. Упражнения в беге, развивающие быстроту реакции на мяч, на действие партнера, на конкретную ситуацию и ее изменение [32].

В современном баскетболе напряженность борьбы настолько высока, что все чаще судьба матча решается на последних секундах [7].

Методический прием изменения эмоционального состояния игрока в момент броска имеет прикладное значение и способствует приближению тренировочного занятия к игровой ситуации в соревновательной обстановке[9].

Прыжок вверх — строго вертикальный. Бросок следует (т. е. мяч выпускается из рук) в самой высшей точке прыжка раскрытой кистью полностью распрямившейся руки. Сам прыжок должен быть как можно мощнее, но в воздухе баскетболисту необходимо расслабиться. Плечи развернуты к корзине противника. Положение мяча на кисти такое же, как описано в следующей главе «Один на один с кольцом», т. е. как и при пробитии штрафных. Кстати, было бы идеальным, если б баскетболист добился абсолютного однообразия в выполнении бросков с игры и штрафных [33].

Применение новых видов тренажеров, и оптимизация их старых конструкций создают условия для роста и совершенствования спортивного мастерства баскетболистов [51].

В последние годы получили развитие новые дешевые типы тренажеров для использования при разработке мышц кисти баскетболистов и для обучения их точным броскам (тренажеры для общефизической и специальной подготовки) [51].

Особый аспект использования тренажерной техники в системе многолетней подготовки спортсменов заключается в том, что управляемые взаимодействия спортсмена, занимающегося с тренажером, повышая потенциал его двигательных возможностей и их максимальную реализацию, сопряженно укрепляют слабые звенья опорно-двигательного аппарата (ОДА) и являются действенным средством профилактики спортивного травматизма. Конструирование тренажерных систем должно предусматривать свободное выполнение на них любых двигательных действий, а их силовое наполнение и как следствие точность - контролировать и совершенствовать с помощью средств информации [51].

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1. Организация исследований

1 этап – на этом нашей работы нами осуществлялся сбор и анализ литературных источников по теме «Совершенствование скоростных способностей баскетболистов 18-28 лет». За период обучения нами было собрано и проанализировано 70 литературных источников.

2 этап – в период с октября по декабрь 2016 года нами было проведено анкетирование. В анкетировании приняли участие 100 респондентов, 18 девушек и 82 парня, возраст респондентов составил от 17 до 32 лет, стаж тренировок от 4 лет до 22. Целью анкетирования было выявление важности скоростной подготовки баскетболистов в тренировочном процессе.

3 этап – на этом этапе нашей работы нами было проведено педагогическое наблюдение, которое проходило с февраля по май 2016 года. В наблюдении приняли участие баскетболисты в возрасте 17-32 лет. Нами было просмотрено и изучено 100 тренировочных занятий по баскетболу. Целью педагогического наблюдения было выявление проблем построения тренировочного процесса на развитие скоростных способностей

4 этап – проведение педагогического эксперимента. В педагогическом эксперименте приняли участие 20 баскетболиста в возрасте 18-28 лет, эксперимент проходил в течение 2 месяцев (ноябрь-декабрь 2016). Педагогический эксперимент проводился на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №45». В ходе проведения педагогического эксперимента мы делали акцент на развитие стартовой скорости и повышение уровня скоростной выносливости спортсменов.

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: «Двигательные действия в игре», «Интегральная подготовка баскетболистов», «Улучшение игровых данных игрока», «Тренажёры, развивающие скоростные качества и специальную физическую подготовку»

Анкетирование - техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Нами анкетирование проводилось с целью выявления важности скоростной подготовки баскетболистов в тренировочном процессе.

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 выявление проблем построения тренировочного процесса на развитие скоростных способностей. В ходе проведения педагогического наблюдения мы отслеживали динамику уровня развития стартовой скорости и скоростной выносливости у баскетболистов. Также в ходе проведения педагогического наблюдения мы отслеживали основные средства и методы, используемые тренерами для развития скоростных способностей.

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, что нами для развития стартовой скорости и скоростной выносливости у баскетболистов использовался экспериментальный метод, который мы разработали сами. Нами был разработан комплекс упражнений и тренировочных заданий, который применялся на тренировках.

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. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ

3.1. Выявление способов развития скоростных качеств в баскетболе

Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Баскетбол – развивает все важные физические качества: скоростные, скоростно-силовые координационные способности, гибкость, выносливость. В работу вовлекаются практически все функциональные системы организма и основные механизмы энергообеспечения[63]. Но специфика соревновательной деятельности в баскетболе предъявляет высокие требования к развитию скоростных способностей игроков, в связи с эти, нами было проведено анкетирование, в котором приняли участие 18 девушек и 82 парня, возраст респондентов составил от 17 до 32 лет, стаж тренировок от 4 лет до 22.

Цель анкетирования: выявление важности скоростной подготовки баскетболистов в тренировочном процессе.

Вследствие анкетирования нами были получены следующие результаты. Важность легкоатлетической подготовки в баскетболе отметили 59% респондентов, 28% респондентов считают, что можно использовать периодически, еще 11% отметили, она абсолютно необходима, т.к. содержит основные упражнения. Остальные 2% сказали, что легкоатлетическая подготовка не нужна, т.к. в баскетболе есть для этого другие специальные упражнения (рис.2).



Рисунок 2–Важность легкоатлетической подготовки

Таким образом, по полученным данным видно, что мнения респондентов сильно расходятся, это связано индивидуальным подходом тренера к тренировочному процессу.

Наиболее важным качеством, необходимым для быстрого отрыва от соперника в атаке 100% респондентов считают, что это стартовая скорость.

Таким образом, чтобы успешно выполнять быстрый отрыв, нужно тренировать стартовую скорость.

Большинство, а именно 90% респондентов, считают, что для баскетболистов важно развивать скоростные качества во время тренировки. Остальные 10% придерживаются мнения, что это не так важно, как развитие техники.

Мы попросили респондентов оценить их собственный уровень скоростных качеств. С низким уровнем развития скоростных качеств оказались 28%, 51% имеют средний уровень, а оставшиеся 21% сказали, что имеют высокий уровень скоростных качеств (рис. 3).

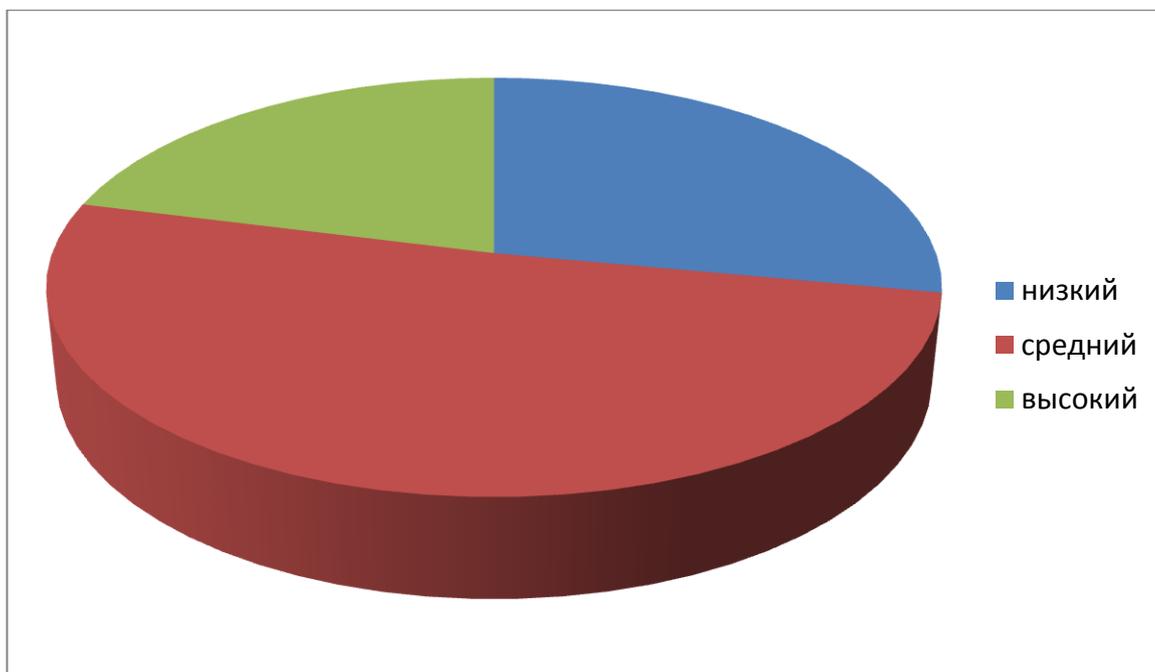


Рисунок 3–Уровень скоростных качеств

Таким образом, средний показатель скоростных качеств респондентов составил 51%, это связано с тем, что каждый спортсмен имеет индивидуальный уровень развития физических качеств. Также этот показатель зависит от веса и роста респондентов.

Для развития скорости в тренировочном процессе, 75% респондентов выбирают специальные беговые упражнения, 14 % периодически работают со штангой, и остальные 11% выбирают бег на короткие дистанции (рис. 4).

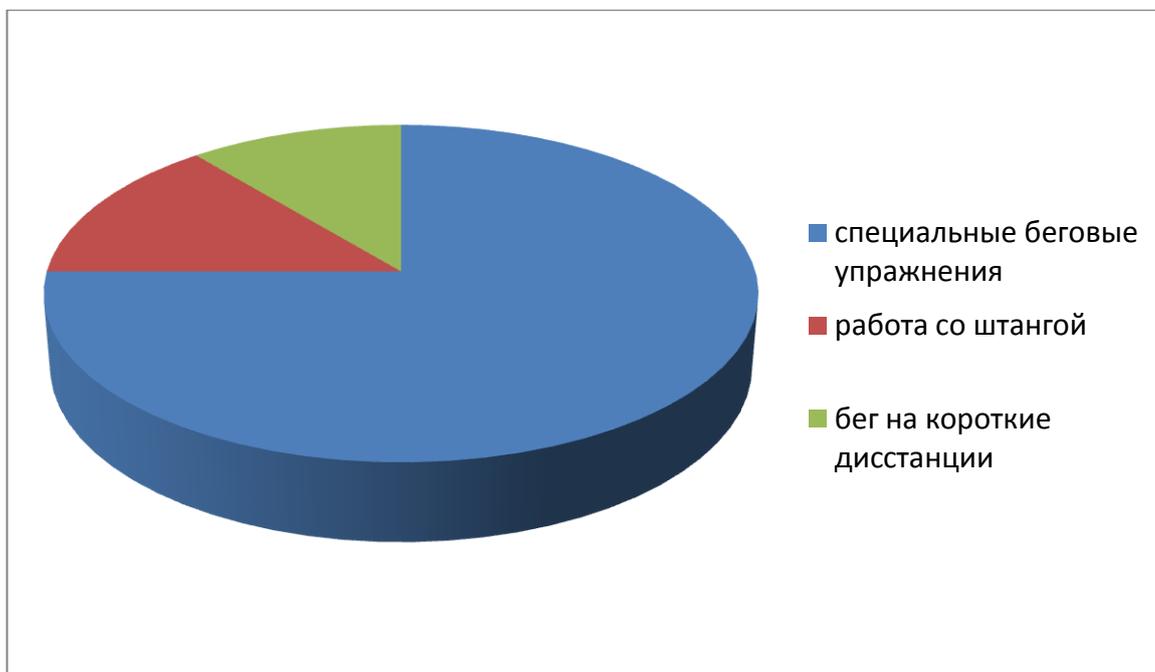


Рисунок 4– Средства развития

Таким образом, исходя из полученных данных, видно, что большинство респондентов предпочитают специальные беговые упражнения, для развития скорости в тренировочном процессе.

В конкретной тренировке, 81% респондентов предпочитают уделять 15-30 минут, для развития скоростных качеств, 6% считают, что хватит и 5-10 минут, для 13% считают около 30-50 минут (рис. 5).

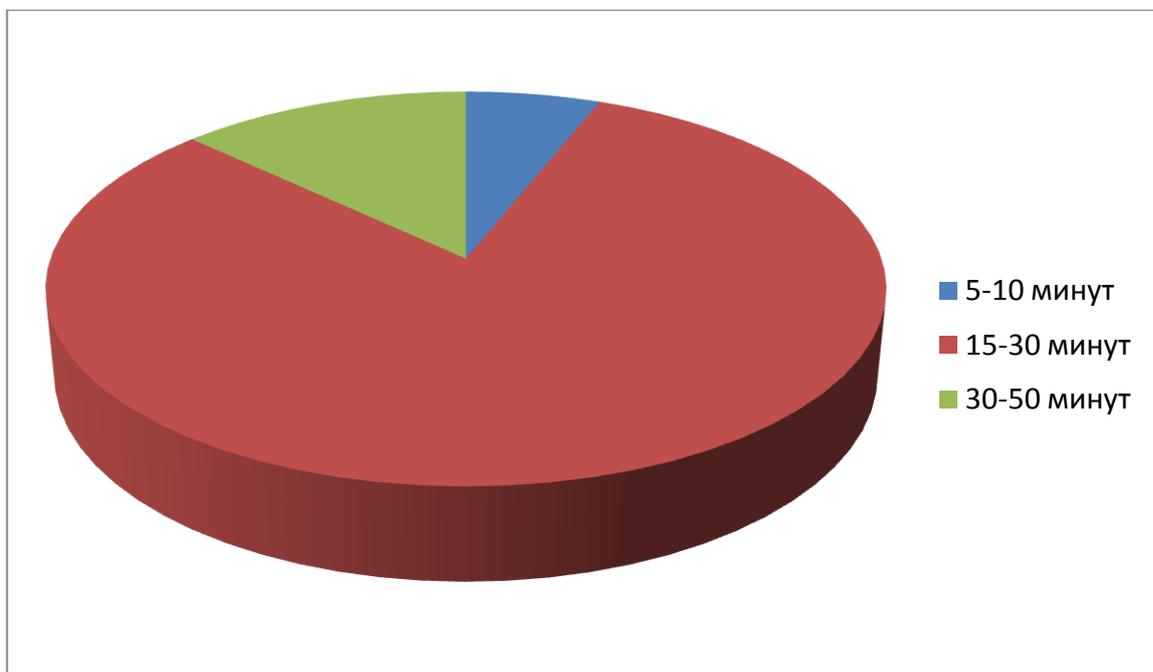


Рисунок 5 –Время на развитие скоростных качеств в тренировочном процессе

Таким образом, в среднем тренировка длится 2 часа. В эти два часа входит изучение (повторение) различных комбинаций, работа в защите, тренировка броска и прочее. Поэтому оптимальным временем на развитие скоростных качеств будет 15-30 минут.

Противодействуя выполнению броска в прыжке с остановкой после движения, 100% респондентов считают, что только накрыванием можно помешать атакующему завершить бросок.

Таким образом, только накрыванием можно помешать завершить бросок в прыжке нападающему.

Быстрее всего выполняется перевод под ногой, так считают 42% опрошенных нами участника, 53% считают, что быстрее выполняется перевод за спиной и 5% респондентов думают, что именно перевод «пул-ап» выполняется быстрее всех (рис. 6).

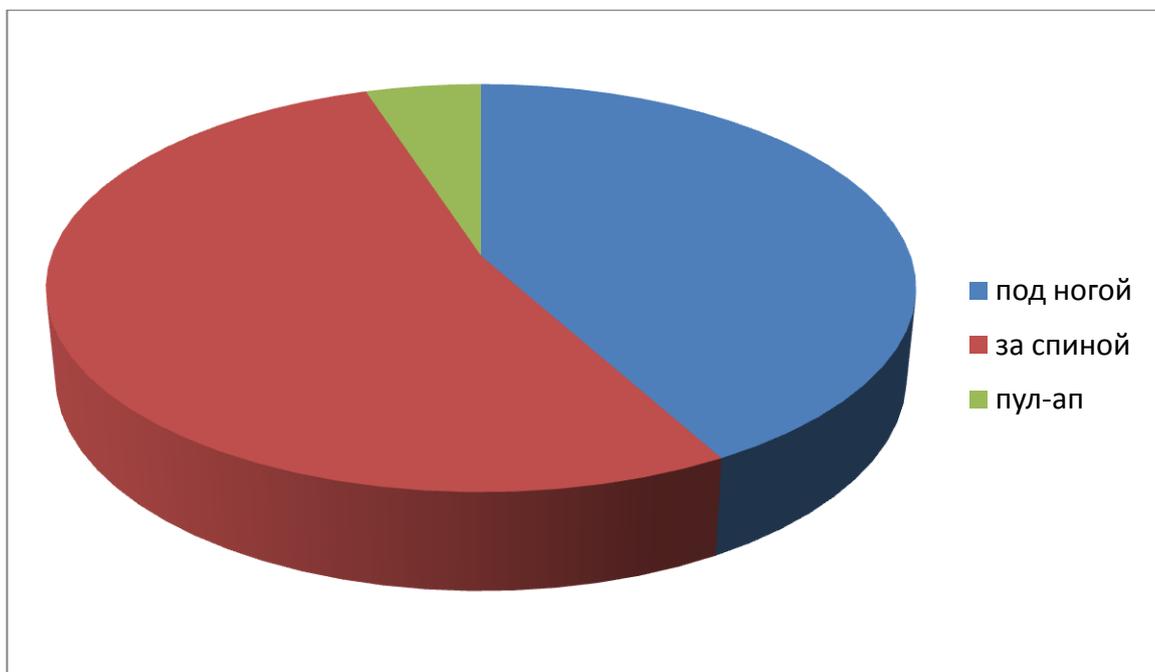


Рисунок 6 – Перевод, как способ обхвата игрока

Таким образом, по сравнению с пул-ап, переводы под ногой и за спиной выполняются практически одинаково быстро. При обхвате игроков в нападение, лучше использовать тот перевод, который у вас получается лучше и быстрее.

Перед выполнением каких-либо приемов баскетболист применяет стойку баскетболиста. Все респонденты считают ошибочным положением в данной стойке, когда у игрока выпрямленные ноги.

Таким образом, чтобы эффективно и быстро выполнять какие-либо действия в нападении, надо правильно выбирать стойку баскетболиста.

Чтобы эффективно контролировать действия нападающего, 90% респондентов считают, что защитник должен держать нападающего на расстоянии вытянутой руки, а 10% отвечающих, считают, что надо держать нападающего на расстоянии одного шага (рис. 7).



Рисунок 7– Эффективность защитной стойки

Таким образом, защитник должен соблюдать оптимальную дистанцию (на расстоянии вытянутой руки), чтоб контролировать все действия нападающего игрока.

В заключении можно сказать, что каждый тренер имеет свои методы развития скоростных качеств и у каждого они индивидуальны. Проведя анкетирование, мы сделали вывод, что большинство занимающихся, считают, что в тренировочном процессе баскетболистов неотъемлемой частью будет развитие скоростных качеств. Также для развития скорости в тренировочный процесс надо включать легкоатлетическую подготовку. Оптимальным временем в конкретной тренировке, для развития скоростных качеств, считается 15-30 минут.

3.2. Выявление проблем построения тренировочного процесса с уклоном на развитие скоростных способностей баскетболистов

Спортивная деятельность в баскетболе характеризуется также тем, что спортсменам необходимо обладать множеством двигательных навыков, хорошо отработанных, но не косных, а вариативных, так как их приходится использовать в меняющихся условиях борьбы с соперниками. Основные особенности баскетбола - высокий темп игровых действий, мгновенная смена ситуаций на площадке, постоянное соприкосновение с противником в борьбе за мяч, ограниченное время владения мячом. При этом игрок выполняет многократные ускорения (рывки) на короткие отрезки, изменяя в зависимости от ситуации направление и скорость бега, делает резкие остановки, борется за отскочивший от щита мяч, выполняет многократные прыжки в оптимальном темпе и на максимальную высоту. При этом все технические приемы должны быть выполнены с максимальной быстротой и точностью [1].

Быстрота скоростных игровых перемещений в баскетболе складывается из ряда относительно самостоятельных величин, таких как стартовая реакция, скорость начального движения (первый шаг), начальный стартовый разгон, дальнейший набор скорости и дистанционная скорость [2].

С целью выявления проблем построения тренировочного процесса на развитие скоростных способностей нами было проведено педагогическое наблюдение, которое проходило в период с февраля по май 2016 года. Нами было просмотрено и изучено 100 тренировочных занятий по баскетболу. В ходе проведения педагогического наблюдения мы отслеживали упражнения, выполняемые баскетболистами (прилож.2). Также в ходе проведения педагогического наблюдения мы отслеживали основные средства и методы, используемые тренерами для развития скоростных способностей.

В тренировочном процессе мы выявили, что развитию силовым способностям уделяется 12% времени, 14% уделяется координационным,

выносливости уделяется 17%, повышению скоростно-силовым способностям отведено 26%, развитию скоростных качеств уделено 30% тренировочного времени (рис.8).

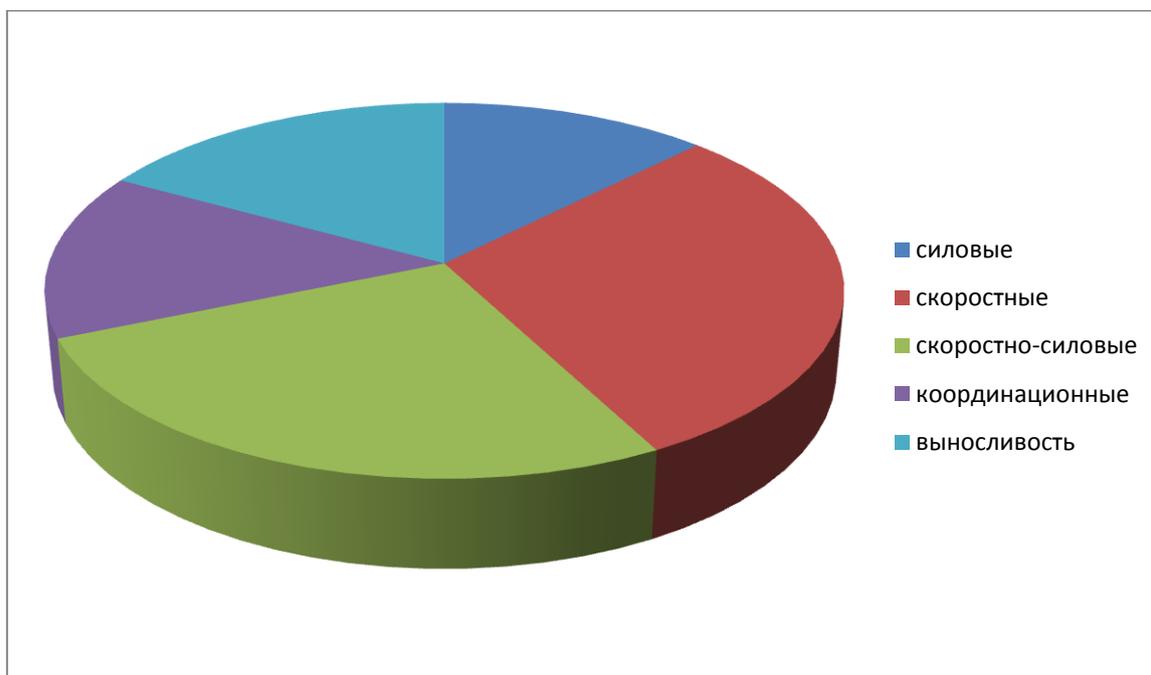


Рисунок8– Физические качества и способности

Качественная разминка, залог успеха спортсмена. Баскетболисту очень важно отлично разминаться как перед игрой, так и на тренировках. Чтобы не получить травму. Высокое качество разминки баскетболиста включает в себя: предварительный разогрев тела (обычный бег), растяжка общая, специальная растяжка (подготовка нервных процессов и звеньев двигательного аппарата, которые будут участвовать в предстоящей деятельности), бег с баскетбольным мячом. На рисунке 2, показано, что в тренировочном процессе 13% тренировок с низким качеством разминки, 33% со средним и 54% тренировок с высоким качеством разминки (рис.9).

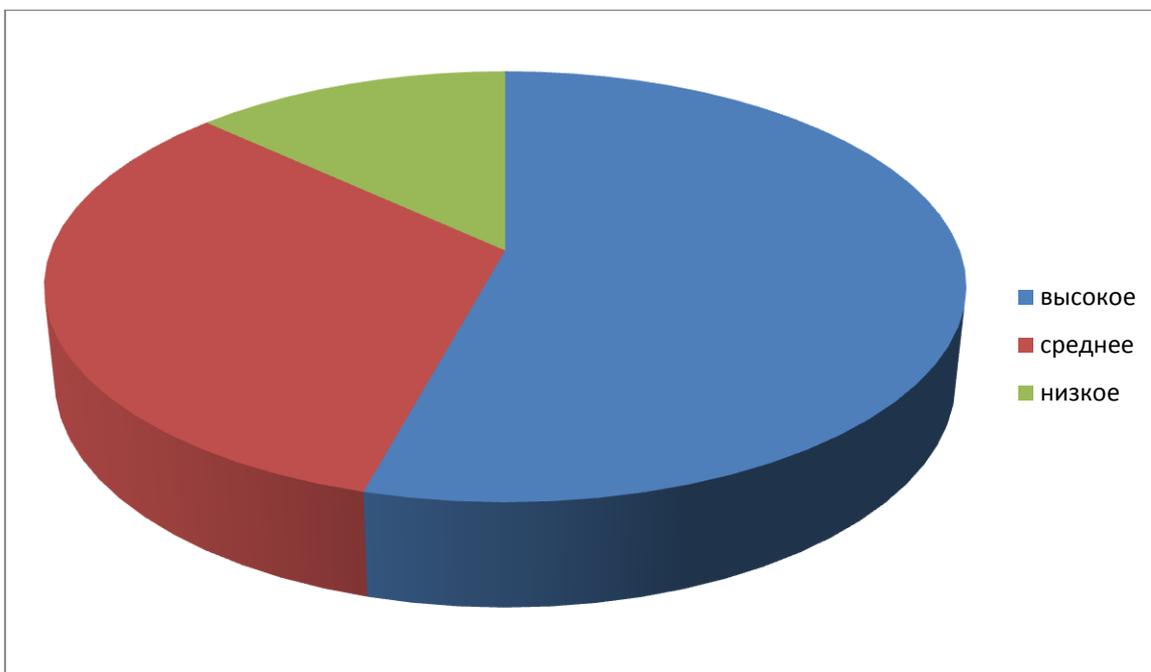


Рисунок 9 – Качество разминки

Применению специальных беговых дорожек в тренировочном процессе уделяется 38%, 44% работе с резиновыми амортизаторами, и 59% времени отводится на комбинированную работу с баскетбольными мячами и фишками (рис. 10).

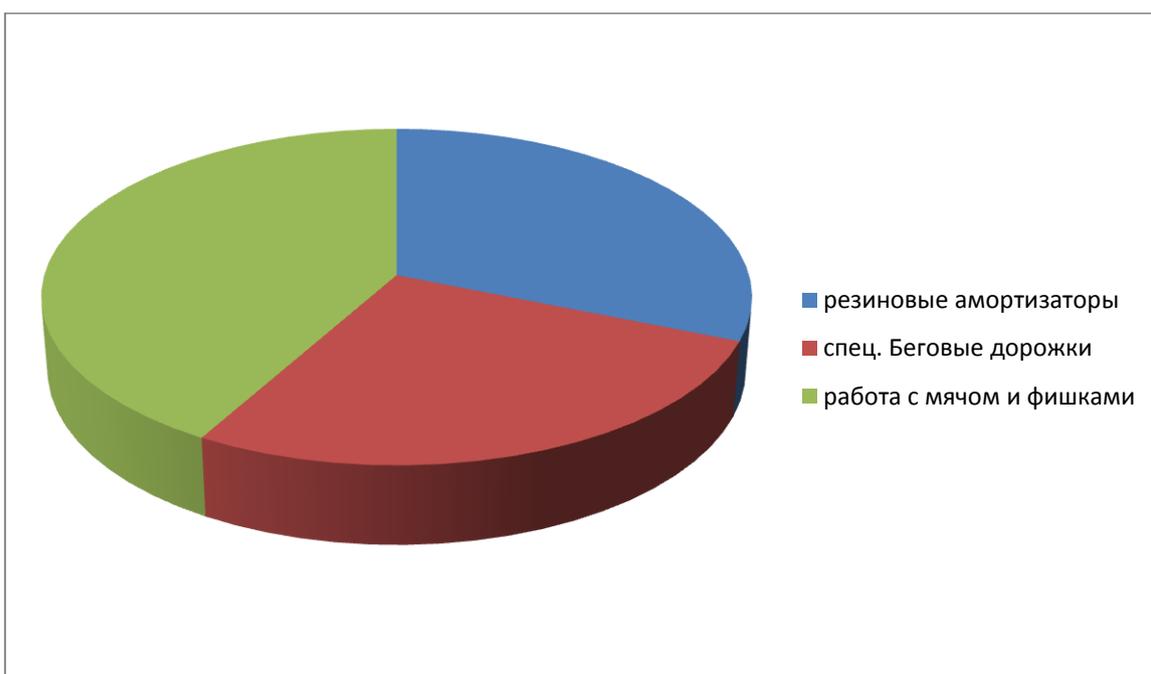


Рисунок 10– Специальные оборудования

Таким образом, можно подвести итоги:

1. В результате проведения педагогического наблюдения мы выявили, что 18% тренировок уделяется работе со штангой и гантелями. Баскетболист должен быть физически сильным, поэтому следует добавить в тренировочный процесс большее количество работы со штангой и гантелями. Челночному бегу рваным темпом уделяется тоже 18%. Для баскетболиста очень важно уметь быстро менять свое направление во время игры. И благодаря такому бегу спортсмен очень хорошо сможет развить большую скорость смены направления во время игры. Применению внешнего отягощения уделяется всего 9%. Стартовая скорость очень важна для баскетболистов и именно такое упражнение очень хорошо развивает стартовую скорость.

2. По анализу данных наблюдения мы выявили, что во время игровой тренировки качество разминки очень низкое. Ни один спортсмен не желает себе травм. Чтобы уменьшить риск появления какой-либо травмы, баскетболистам следует повысить качество разминки перед игровыми тренировками.

3.3. Развитие стартовой скорости и повышение уровня скоростной выносливости баскетболистов 18-28 лет

В настоящее время баскетбол требует от спортсменов выполнять активные действия в защите и нападении на протяжении всего времени игры, а для этого необходим высокий уровень развития скоростной выносливости. Чтобы успешно делать перехваты мяча в защите или выполнять контратаку в нападении, баскетболисту необходим высокий уровень стартовой скорости.

В литературе физической культуры и спорта существует множество данных о развитии физических качеств спортсменов разнообразных видов спорта, но мало готовых методик эффективных именно для развития

стартовой скорости и повышения уровня скоростной выносливости баскетболистов и именно поэтому, актуальность нашего исследования не вызывает сомнений.

В период с 17 ноября по 17 декабря, нами был проведен эксперимент, который проходил на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №45». В эксперименте принимали участие 20 спортсменов учебно-тренировочной группы, возрастной категории от 18 до 28 лет. Участники эксперимента были разделены на две группы по 10 человек: контрольная и экспериментальная. Контрольная группа тренировалась по своему традиционному плану, а в учебно-тренировочный план экспериментальной группы были внесены изменения. Изменения были направлены на развитие стартовой скорости и повышение уровня скоростной выносливости спортсменов. Нами был составлен комплекс специально подобранных физических упражнений, направленный на решение этих задач.

Специализированная физическая подготовка проводилась в спортивном зале. Она имела узкую и специфическую направленность: избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в основных баскетбольных движениях.

В начале и конце эксперимента применялись следующие контрольные упражнения:

1. Бег на дистанцию 200 метров.
2. Бег на дистанцию 25 метров.
3. Бег на дистанцию 10 метров.
4. Бег к четырем точкам из центра площадки (раздел специальная быстрота). Дистанция пробегается дважды без паузы отдыха.

Комплекс упражнений в экспериментальной группе

1. Выпрыгивания из полу-приседа максимально вверх (с касанием баскетбольного щита), на максимальной скорости (20 повторений – 4 подхода).

2. Упражнение «Лягушка» с ускорением 10-15 метров (4 подхода).
3. Специальные упражнения на координационной дорожке с ускорением 30 метров (5 подходов).
4. Прыжки через скамейку (слалом) –20 прыжков, 5 подходов.
5. Бег на одной ноге 10 м(сначала на одной, через 10 м на другой – 4 подхода).
6. Челночный бег 25 м x 4 (3 подхода).
7. Бег «елочкой» на одной стороне площадки. На боковых линиях (по 3 мяча на линии) через 3 м. от лицевой линии устанавливаются 6 набивных мячей. Старт — от середины лицевой линии, на которой также лежит набивной мяч. Игрок касается рукой мяча (ближнего к нему) с правой стороны, возвращается к месту старта, касается мяча, лежащего на лицевой линии, касается мяча (ближнего к нему) с левой стороны, возвращается к месту старта. Далее перемещение по этой схеме с касанием следующих мячей (3 подхода).
8. Медленный бег до центра, после ускорения 8-10 м (4 подхода).
9. Игра «догнать переднего» (игроки делится на две команды, первая убегает, вторая догоняет. Игроки, которые догоняют, берут баскетбольный мяч и передавая его пасом задеть убегающего. Догоняющие могут бегать, но игрок с мячом не имеет права двигаться, только давать пас. Выигрывает та команда, которая за меньшее время поймает убегающих. Данная игра развивает стартовую скорость, ловкость, логическое мышление, координационные способности.)

Данный комплекс упражнений выполнялся четыре раза в первую неделю, затем в оставшиеся дни 2 раза в неделю.

Таблица 1 - Результаты контрольных упражнений контрольной группы до проведения эксперимента и после

№ упражнения	До Эксперимента	После Эксперимента
1	28,9	28,72
2	3,58	3,58
3	1,5	1,43
4	26	25,86

Таблица 2 - Результаты контрольных упражнений экспериментальной группы до проведения эксперимента и после

№ упражнения	До Эксперимента	После Эксперимента
1	28,53	28,24
2	3,56	3,51
3	1,48	1,4
4	25,67	25,29

По полученным данным видно, что за период проведения эксперимента результаты улучшились как в контрольной группе, так и в экспериментальной. Но если обратить внимание на разницу улучшения результатов двух групп, то уверенно можно сказать, что как такого значительного разрыва в улучшение нет. Это связано с малым периодом проведения эксперимента.

Подведя итоги нашего эксперимента, можно сказать следующее:

Нами была разработана методика развития скоростной выносливости, и стартовой скорости. В качестве средств использовали рывки и спринтерские ускорения. Дозировка физической нагрузки имела следующие значения: - продолжительность одного повторения - 20-30 с; - интенсивность - максимальная; - интервал отдыха между повторениями - 1-3 мин; - количество повторений - 4-10. Методика применялась в основной части занятий.

За данный период проведения эксперимента, результаты обеих групп немного улучшились. Это говорит о том, что выбранная нами методика работает. Мы предполагаем, что если использовать разработанную нами методику более длительное время, то результаты приобретут более высокие результаты.

Заключение по третьей главе

Тренер имеет свои методы развития скоростных качеств и у каждого они индивидуальны. Проведя анкетирование, мы сделали вывод, что для развития скорости можно иногда включать в тренировочный процесс легкоатлетическую подготовку. Но чаще всего лучше использовать специальные беговые упражнения (например, с использованием резины, дорожек и прочее). Оптимальным временем в конкретной тренировке, для развития скоростных качеств, будет 15-30 минут.

В результате проведения педагогического наблюдения мы выявили, что 18% тренировок уделяется работе со штангой и гантелями. Баскетболист должен быть физически сильным, поэтому следует добавить в тренировочный процесс большее количество работы со штангой и гантелями. Челночному бегу рваным темпом уделяется тоже 18%. Для баскетболиста очень важно уметь быстро менять свое направление во время игры. И благодаря такому бегу спортсмен очень хорошо сможет развить большую

скорость смены направления во время игры. Применению внешнего отягощения уделяется всего 9%. Стартовая скорость очень важна для баскетболистов и именно такое упражнение очень хорошо развивает стартовую скорость.

По анализу данных наблюдения мы выявили, что во время игровой тренировки качество разминки очень низкое. Ни один спортсмен не желает себе травм. Чтобы уменьшить риск появления какой-либо травмы, баскетболистам следует повысить качество разминки перед игровыми тренировками.

За период проведения эксперимента результаты улучшились как в контрольной группе, так и в экспериментальной. Но если обратить внимание на разницу улучшения результатов двух групп, то уверенно можно сказать, что как такого значительного разрыва в улучшение нет. Это связано с малым периодом проведения эксперимента.

Нами была разработана методика развития скоростной выносливости, и стартовой скорости. В качестве средств использовали рывки и спринтерские ускорения. Дозировка физической нагрузки имела следующие значения: - продолжительность одного повторения - 20-30 с; - интенсивность - максимальная; - интервал отдыха между повторениями - 1-3 мин; - количество повторений - 4-10. Методика применялась в основной части занятий.

За данный период проведения эксперимента, результаты обеих групп немного улучшились. Это говорит о том, что выбранная нами методика работает. Мы предполагаем, что если использовать разработанную нами методику более длительное время, то результаты приобретут более высокие результаты.

ВЫВОДЫ

1. По литературным данным установлено, что спортивная деятельность в баскетболе характеризуется также тем, что спортсменам необходимо обладать множеством двигательных навыков, хорошо отработанных, но не косных, а вариативных, так как их приходится использовать в меняющихся условиях борьбы с соперниками. Основные особенности баскетбола - высокий темп игровых действий, мгновенная смена ситуаций на площадке, постоянное соприкосновение с противником в борьбе за мяч, ограниченное время владения мячом. При этом игрок выполняет многократные ускорения (рывки) на короткие отрезки, изменяя в зависимости от ситуации направление и скорость бега, делает резкие остановки, борется за отскочивший от щита мяч, выполняет многократные прыжки в оптимальном темпе и на максимальную высоту. При этом все технические приемы должны быть выполнены с максимальной быстротой и точностью [45].

Быстрота скоростных игровых перемещений в баскетболе складывается из ряда относительно самостоятельных величин, таких как стартовая реакция, скорость начального движения (первый шаг), начальный стартовый разгон, дальнейший набор скорости и дистанционная скорость.

Система быстрого прорыва должна быть одной из самых важных опций в нападении любой баскетбольной команды. Смысл быстрой контратаки — создать численный перевес атакующих над обороняющимися перед щитом соперников и произвести бросок мяча по корзине раньше, чем противник сумеет организовать оборону, оттянув игроков назад. Однако быстроты бега и скоростной выносливости не достаточно для освоения игроками этой системы нападения. Нужен еще один крайне важный, может быть решающий, элемент — техника на высокой Скорости. Думаю, очень многим тренерам запомнились Печальные эпизоды матчей, когда их воспитанники создавали численное преимущество в атаке, но не могли его реализовать из-за неумения обработать мяч на быстром бегу. Недостатки в

передачах и ловли мяча на большой скорости передвижения характерны в первую очередь для высокорослых баскетболистов [1].

2. Проведя анкетирования, мы выявили, что большинство, а именно 90% респондентов, считают, что для баскетболистов важно развивать скоростные качества во время тренировки. Остальные 10% придерживаются мнения, что это не так важно, как развитие техники. Оптимальным временем в конкретной тренировке, для развития скоростных качеств, считается 15-30 минут. В заключении можно сказать, что каждый тренер имеет свои методы развития скоростных качеств и у каждого они индивидуальны. Но чаще всего, тренеры используют такие методы, как повторный, интервальный и круговой. Такому методу, как ударный, практически не уделяется время. Хотя благодаря такому методу тренировок, можно достичь очень высоких результатов в плане скорости и прыгучести, что очень важно для спортсменов баскетболистов.

3. При проведении наблюдения мы установили, что 18% тренировок уделяется работе со штангой и гантелями. Баскетболист должен быть физически сильным, поэтому следует добавить в тренировочный процесс большее количество работы со штангой и гантелями. Челночному бегу рваным темпом уделяется тоже 18%. Для баскетболиста очень важно уметь быстро менять свое направление во время игры. И благодаря такому бегу спортсмен очень хорошо сможет развить большую скорость смены направления во время игры. Применению внешнего отягощения уделяется всего 9%. Стартовая скорость очень важна для баскетболистов и именно такое упражнение очень хорошо развивает стартовую скорость. Во время игровой тренировки качество разминки очень низкое, а чтобы мышцы работали по максимуму, их нужно как следует разогреть и подготовить к нагрузке. Также ни один спортсмен не желает себе травм. Чтобы уменьшить риск появления какой-либо травмы, баскетболистам следует повысить качество разминки перед игровыми тренировками.

4. По итогам проведения эксперимента выявлено, что комплекс специально подобранных упражнений, состоящий из: выпрыгиваний, специальные упражнения на координационной дорожке, челночного бега, бега с ускорением и игры «догнать переднего», направленный на развитие стартовой скорости и повышение уровня скоростной выносливости баскетболистов является эффективным, хоть и данные недостоверны, что связано с малой продолжительностью эксперимента и особой чувствительностью скоростных качеств к воздействию. Тем не менее, результаты участников экспериментальной группы стали выше, чем у контрольной, это можно оценить визуально по полученным нами данным.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Емельянова С.А. Баскетбол: планирование, упражнения, тесты: практикум; Красноярский гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. - Красноярск, 2012. - 100 с.
2. ГрасисА. Специальные упражнения баскетболистов - М.: «Физическая культура и спорт», -1976г.- 4-7 с.
3. Астин М.А. Журнал: Вестник спортивной науки Выпуск: (3)2010, Индивидуальная физическая подготовленность баскетболистов высокой квалификации/ - М.:Теория и методика спорта высших достижений,2010. – 19-22 с.
4. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб.для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, Лексаков А.В.; Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю.М.Портнова. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 520 с.
5. Гордиемко М. Быстрый прорыв в баскетболе. Преимущества быстрого прорыва // [Электронный ресурс]. URL: <http://basketball-training.org.ua/igrovie-naviki/bystryj-proryv-v-basketbole.html> (дата обращения: 06.06.2015).
6. НиколичА., ПараносичВ.Отбор в баскетболе: Пер. с сербскохорв. — М.: Физкультура и спорт, 1984. – 144с.
7. АндреевВ.И., КапилевичЛ.В., ПлиевС.З. МарченкоН.С. Проблема минимального времени выполнения броска в прыжке в баскетболе/ Научно-Теоретический журнал: теория и практика физ. Культуры.- 20010. – N11. - с. 3-4.
8. СевастьяновА.Г.Способы повышения уровня спортивного мастерства баскетболистов массовых разрядов/ Научно-Теоретический журнал: теория и практика физ. культуры- 2008. – N12. - с. 28.

9. Романов А.А. Совершенствование точности бросков в баскетболе/ Научно-Теоретический журнал: теория и практика физ. культуры. - 2008. - № 6. - с. 11.
10. Свищев И.Д., Повышение квалификации и профессиональной переподготовки/ Научно-Теоретический журнал: теория и практика физ. культуры. - 2008. - № 5. - с. 67-68.
11. Александр Гомельский. Тактика баскетбола. — М.: Физкультура и молодая Россия, 1966. — 175 с.
12. Федоров М.Л. Народное образование. Педагогика, Машиностроение, Экономика и экономические науки, Медицина и здравоохранение/ Журнал:Международный журнал экспериментального образованияВыпуск № 7-1 / 2014 г. – с. 7-8.
13. Шур М. Прыжок в высоту: Фрагменты годичного цикла для групп спортивного совершенствования / М. Шур // Легкая атлетика. – 2002. – № 3–4. – С. 28–30.
14. Дворкин, И.Т. Возрастные изменения мышечной силы и скоростно-силовых качеств: метод. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И. Т. Дворкин, В.В. Медведев. – М.: Просвещение, 2009. – 166 с.
15. Скворцова М.Ю., Баскетбол как средство совершенствование физических качеств студентов вуза / М.Ю. Скворцова, С.Д. Козлов // Инновационные процессы в образовании: материалы Международной конференции (XXVII научно-методическая конференция КемГУ). – Кемерово: Кузбассвуз. издат, 2006. – С.534–536 .
16. Матвеев А.П., Учебное издание Физическая культура Рабочие программы Предметная линия учебников А. П. Матвеева 5—9 классы – с. 9.
17. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. / Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.
18. Портнова Ю.М. Учебник для институтов физ. культ./Под ред.

Портнова Ю.М. — Изд. 3-е перераб. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 288 с.

19. Яхонтова Е.Р. Юный баскетболист: Пособие для тренеров — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 175 с.

20. Мандриков В.Б., Туркин Р.А., Мицулина М.П., Ушакова И.А., Голубин С.А.: Баскетбол на занятиях по физической культуре в медицинских и фармацевтических вузах: Учебное пособие - Волгоград, 2012: Изд-во Вол. ГМУ.-237 с

21. Вуден Д. Современный баскетбол: Пер. с англ. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 256 с.

22. Вуттен М. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов. [Текст]. М.: ТВТ Дивизион, 2008. — 400 с.

23. Корягин В.М., Мухин В.Н., Боженар В.А., Мозола Р.С. Баскетбол. — К.: Вьнцашк. Головное изд-во, 1989. — 232 с.

24. Хухров Е.М., Пономарев В.Б.; Специальные подготовительные упражнения и подвижные игры на учебных занятиях при обучении игре в баскетбол. Методическая разработка/ Сост. Хухров Е.М., Пономарев В.Б.; ТАЩ4иЗ, Красноярск, 1996- 79-85 с.

25. Колос В.М. Баскетбол: теория, практика. — Мн.: Польша, 1988. — 167 с.

26. Пайе Б., Пайе П. Баскетбол для юниоров: 110 упражнений от простых до сложных. Пер. с англ. [Текст]. М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 352 с.

27. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 336 с.

28. Баскетбол: Программа для спортивных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов./Издательство «Физкультура и спорта», Москва, 1971г. - 124 с.

29. Емельянова С.А. Баскетбол на уроках физической культуры: практикум; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. - Красноярск, 2009. - 132 с.
30. Васильев Н.В. Обложка «Баскетбол» /Издательство «Физкультура и спорт».- М. – 1960г. –80-83 с.
31. Семашко Н.В. /Баскетбол. Учебник для физ. ин-тов. Изд. 2-е, перераб Б 27 Под ред. Н. В. Семашко. «Физкультура и спорт», 1976.- 264 с.
32. Гарбина Е. Баскетбол: Методический сборник-М. – 1962г. – 29-29 с.
33. Белов С.С. Секреты баскетбола, —М.: Физкультура и спорт, 1982г.—72 с. – (Твой первый старт)
34. Коузин Б., Пауэр Ф. Баскетбол: концепции и анализ- М., «Физкультура и спорт», 1975.-272 с.
35. Рапп А. «Большой баскетбол»/Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1975г. – 147 с.
36. Стонкус С. Мы играем в баскетбол: Кн. для учащихся.— М.: Просвещение, 1984. — 64 с.,
37. Яхонтов Е.Р. Мяч летит в кольцо. — Л.: Лениздат, 1984.— 62 с., ил.— (Б-чка «Стадион для всех»).
38. Фениов В.И. Баскетбол: Программа для спортивных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов/ Издательство «Физкультура и спорт», 1976 г.- 3-11 с.
39. Портнова Ю.М. Баскетбол: Учебник для ин-тов физ. культ./Под Б 27 ред. Портнова Ю.М. — Изд. 3-е перераб. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 288 с.
40. Глебов Д.В.: Методические рекомендации «Развитие физических качеств баскетболистов»//[Электронный ресурс]. URL: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/11/03/metodicheskie-rekomendatsii-razvitie-fizicheskikh>(дата обращения: 06.06.2015).

41. Гогонов Е.Н., Мартьянов Б.И. Г 58 Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. -288с

42. Бист И. Все о баскетболе // Персональный сайт Ивана Биста [Электронный ресурс]. URL: <http://allbasketball.ru/3105-vynoslivost-i-eyo-razvitiie.html> (дата обращения: 06.06.2015).

43. Чачина А.В., Троицкий В.В. Формирование индивидуальных атакующих действий у баскетболистов 14-16 лет на основе методики варьирования тренировочной нагрузки / Научно-Теоретический журнал: теория и практика физ. культуры. - 2001. - N 3. - с. 73.

44. Ерёмин И.В. О прыгучести баскетболистов в различных видах прыжков / Научно-Теоретический журнал: теория и практика физ. культуры. - 2006. - N 12. - с. 38.

45. Тарасов А.Е. Основные положения педагогической поддержки в развитии спортивных способностей баскетболистов / Научно-Теоретический журнал: теория и практика физ. культуры. - 2012. - N 10. - с. 66-68.

46. Назаренко Л.Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001. – 332 с.

47. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. - М., 1998.

48. Родин А.В., Губа Д.В. Р60 Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учебн. пособие / - М.: Советский спорт, 2009. - 168 с

49. Мапынин И.Г. Повышение точности бросков мяча в баскетболе: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: журнал в журнале. - 2007. - N 4. - С. 34-36.

50. Романов А.А. Перенос тренированности при различных методах тренировки точности бросков одной рукой от плеча у юных баскетболистов

10-12 лет: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2007. - N 5. - С. 57.

51. Миронов А.А., Духовской, Е.Е. Яскевич: Новые виды тренажеров для баскетбола: Теория и практика физ. культуры. - 2001. - N 8. - С. 46.

52. Акимова М.Е. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сборник статей IX международной научной конференции, 8-9 февраля 2013 года. — Белгород — Харьков — Красноярск — Москва; 2013. — 392 с.

53. Портнов Ю.М. Данилов В.А.: Факторы, определяющие эффективность бросков с дистанции в баскетболе у школьников старшего возраста: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2002. - N 3. - С. 22-25.

54. Колесникова Е.А. Методика подготовки баскетболисток 15-16 лет к соревнованиям по стритболу: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2007. - N 1. - С. 71-73.

55. Малинаускас Р.К. Особенности характера студентов - легкоатлетов и баскетболистов: Теория и практика физ. культуры. - 2001. - N 5. - С. 23-25.

56. Ольхов С.С. Ольхова Т.Г. Специальная физическая подготовка баскетболистов высокой квалификации: Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. - 2003. - N 4. - С. 31-32.

57.. Алпацкая А.Е. Особенности начального обучения студентов броскам мяча по кольцу в прыжке с дистанции на основе развития восприятия ритма в баскетболе: Теория и практика физ. культуры. - 2006. - N 11. - С. 44-46.

58. Скворцова М.Ю. Совершенствование скоростно-силовых качеств баскетболистов / М.Ю. Скворцова // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Кемерово: Кузбасс. вуз. издат. 2004. – С. 171–173.

59. Корнеев Р.А. Динамика атлетической подготовки баскетболистов и критерии ее оценки: Теория и практика физ. культуры. - 2004. - N 3. - С. 48-50.

60. Бутузова Л.Л., Портнов Ю.М. Повышение эффективности защитных передвижений, используемых в баскетболе учащимися общеобразовательных школ: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2000. - N 4. - С. 16-19.

61. Сковородникова Н.В. Возрастная динамика проявления быстроты и целевой точности у школьников и юных баскетболистов/ Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: журнал в журнале. - 2000. - N 1. - С. 28-29.

62. Аруцева А.А. Портнов Ю.М. Оценка скоростных перемещений юных баскетболистов с помощью прецизионной методики фотоэлектронного хронометража: Теория и практика физ. культуры. - 2001. - N 5. - С. 23-25.

63. Ищенко С.С. Методическая разработка для тренеров-преподавателей МБОУДОД СДЮСШОР №2 «Красные Крылья» / Ищенко С.С., г. Тольятти, 2013. – 2с.

64. Миронов А.А., Духовской Е.Е., Яскевич Е.Е. Усталостные эффекты и восстановительные процессы при тренировках и соревнованиях баскетболистов различных уровней подготовленности: Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. - 2002. - N 2. - С. 36-37.

65. Нестеровский Д.И. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский I центр «Академия», 2007. — 336 с.

66. Саблин А.Б. Особенности специальной подготовленности высококвалифицированных; высокорослых баскетболисток: Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. - 2002. - N 2. - С. 36-37.

67. Василевский Д.К. Методика использования восстановительных мероприятий в предсоревновательной подготовке баскетболистов на этапе спортивного совершенствования. Автореф. к.п.н., - Волгоград, 2009 – с 23.

68. Данилов В.А., Портнов Ю.М., Особенности проявления показателей эффективности при выполнении некоторых приемов игры в защите у занимающихся баскетболом, учащихся общеобразовательных школ: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: журнал в журнале. - 2006. - N 3. - С. 31-34.

69. Фураева Н.В. О факторах, определяющих структуру годичного соревновательно-тренировочного цикла в современном баскетболе/ Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. - 2001. - N 5. - С. 28-31.

70. Колос В.М. К 61 Баскетбол: теория, практика. — Мн.: Полымя, 1988. — 167 с.

71. Чернов С.В. Инновационные технологии подготовки профессиональных спортивно-игровых команд: Теория и практика физ. культуры – 2006- N 3.- С. 56-59.

72. Корнеев Р.А. Организация атлетической подготовки квалифицированных баскетболистов на этапах макроцикла: Дисс. канд. пед. наук / Р.А. Корнеев. – Малаховка, 2012. – 124 с.

73. Ерёмин И.В. О прыгучести баскетболистов в различных видах прыжков: Теория и практика физ. культур: тренер: журнал в журнале. - 2006. - N 12. - С. 38.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Анкета на развитие скоростных качеств в баскетболе

Пол__ Возраст__ Стаж тренировок__ Спорт. Разряд/звание__

Лучшее достижение_____ Рост, вес_____

1. Насколько важна легкоатлетическая подготовка для развития скорости в баскетболе?
 - А) Можно использовать иногда
 - Б) Не нужна, т.к. в баскетболе есть для этого другие специальные упражнения
 - В) Абсолютно необходима, т.к. содержит основные упражнения
2. Назовите наиболее важное качество, необходимое для быстрого отрыва от соперника в атаке?
 - А) Прыгучесть
 - Б) Координация
 - В) Выносливость
 - Г) Стартовая скорость
 - Д) Ловкость
3. Важно ли развивать скоростные качества во время тренировки?
 - А) Да
 - Б) Нет
 - В) Дрогой вариант ответа_____
4. Оцените ваш уровень скоростных качеств?
 - А) Низкий
 - Б) Средний
 - В) Высокий
5. Какими средствами вы развиваете скорость в тренировочном процессе?
 - А) Специальными беговыми упражнениями
 - Б) Работой со штангой

- В) Бегом на короткие дистанции
6. Сколько времени в конкретной тренировке вы уделяете развитию скоростных качеств?
- А) 5-10 минут
 - Б) 15-30 минут
 - В) 30-55 минут
7. Противдействию выполнения броска в прыжке с остановкой после движения, применяют?
- А) Вырывание
 - Б) Накрывание
 - В) Выбивание
8. Какой перевод(финт) выполняется быстрее?
- А) под ногой
 - Б) За спиной
 - В) Пул-ап
9. Перед выполнением приемов баскетболист применяет стойку баскетболиста. Какое положение является ошибочным?
- А) Ноги расставлены на ширину плеч
 - Б) Ноги выпрямлены
 - В) Ноги согнуты в коленях
10. На каком расстоянии должен держать защитник нападающего, чтобы эффективно контролировать его действия?
- А) На расстоянии одного шага
 - Б) На расстоянии одной стопы
 - В) На расстоянии вытянутой руки

Спасибо за внимание!

Упражнения и оценка качества разминки, отслеживаемые
на тренировочных занятиях

- 1.С применением резиновых амортизаторов
- 2.Работа с гантелями, штангами
- 3.Ускорение на короткие дистанции (30-60 метров)
- 4.Работа со скакалкой
- 5.Специальные прыжковые упражнения
- 6.Применение специальных беговых дорожек
- 7.Челночный бег (рваный тем)
- 8.Комбинированная работа с баскетбольными мячами и фишками
- 9.Применение внешнего отягощения для бега с ускорением
- 10.Качество разминки (по трех бальной шкале оценок)

тренир. упр.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	*		*		*	*		*		3
2	*		*		*		*			3
3		*		*	*			*		2
4	*		*		*	*		*		3
5										1
6			*		*			*		2
7	*			*		*				3
8	*		*		*			*		2
9	*			*	*		*	*		3
10	*		*		*	*				3
11		*			*			*	*	2
12	*			*		*				3
13			*		*			*		2
14										1
15	*		*		*	*		*		2
16		*		*			*			3
17	*		*		*	*		*		3
18	*		*		*					2

19				*	*	*		*		3
20	*		*		*			*	*	3
21										1
22	*		*		*	*		*		3
23		*								2
24				*	*			*		3
25	*		*		*	*		*		3
26		*		*	*			*		2
27	*		*		*		*			3
28										1
29	*			*	*	*		*		3
30			*		*					2
31			*		*			*	*	3
32	*	*				*		*		3
33			*		*			*		2
34	*			*	*	*		*		3
35	*		*		*			*		3
36										1
37	*			*	*	*		*		3
38			*		*		*			3
39		*		*		*		*		2
40	*		*		*				*	3
41			*		*			*		2
42	*		*	*	*	*				3
43										1
44		*	*		*		*	*		2
45	*			*	*	*				3
46			*		*			*		3
47	*			*	*	*				2
48			*		*			*		3
49	*			*	*					3
50			*		*	*		*		2
51			*		*		*		*	3
52	*			*	*	*		*		2
53										1
54	*		*		*	*		*		2
55		*		*	*		*			2
56			*		*	*		*		3
57	*			*	*					3
58			*		*	*		*		2
59	*		*		*			*		3
60										1
61		*		*	*	*		*	*	3

62	*		*		*					2
63			*		*	*		*		2
64	*			*						3
65			*		*		*	*		3
66	*			*						2
67			*		*	*		*		3
68	*		*		*			*		3
69			*	*	*	*		*		2
70										1
71	*	*			*		*	*		3
72			*		*	*				2
73	*			*	*			*	*	3
74			*		*	*		*		3
75	*			*			*	*		2
76		*	*		*	*				3
77										1
78			*	*			*	*		3
79	*				*					3
80		*		*		*		*		2
81	*		*		*					3
82			*		*			*		2
83	*			*	*	*	*			3
84		*	*		*			*	*	3
85										1
86			*	*	*		*			2
87	*		*		*	*		*		2
88		*		*						3
89			*		*	*		*		3
90	*			*	*		*			2
91			*		*	*		*		3
92										1
93			*		*					3
94		*		*		*		*		3
95	*		*	*	*		*			2
96			*		*			*	*	3
97	*			*	*	*				3
98		*	*		*		*	*		2
99										1
100	*		*		*	*	*	*		3

Приложение 3

Результаты контрольных упражнений Контрольной группы до
проведения эксперимента и после:

	1 упр/до	1 упр/пос	2упр/до	2упр/посл	3упр/до	3упр/посл	4упр/до	4упр/посл
1	25,71	25,58	3,22	3,19	1,34	1,27	23,13	23,02
2	25,83	25,62	3,23	3,20	1,34	1,28	23,24	23,05
3	27,21	27,09	3,40	3,38	1,41	1,35	24,48	24,37
4	26,47	26,31	3,30	3,28	1,37	1,31	23,82	23,67
5	29,52	29,42	3,39	3,67	1,53	1,46	26,56	26,47
6	31,38	31,14	3,92	3,89	1,63	1,55	28,24	28,02
7	30,91	30,65	3,86	3,83	1,60	1,53	27,81	27,58
8	29,63	29,51	3,70	3,68	1,54	1,47	26,66	26,59
9	35,18	34,93	4,39	4,36	1,82	1,74	31,62	31,46
10	27,11	26,91	3,38	3,36	1,40	1,34	24,39	24,34
X среднее значение	28,9	28,72	3,58	3,58	1,5	1,43	26	25,86
Т.эмп	0.1 (находится в зоне незначимости)				1 (находится в зоне незначимости)		0.1 (находится в зоне незначимости)	
Т.кр	$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
	2.11	2.90	2.12	2.92	2.12	2.92	2.11	2.90

Данные не достоверны.

Приложение 4

Результаты контрольных упражнений Экспериментальной группы до проведения эксперимента и после

	1 упр/до	1 упр/пос	2упр/до	2упр/посл	3упр/до	3упр/посл	4упр/до	4упр/посл
1	24,97	24,61	3,12	3,07	1,30	1,22	22,47	22,14
2	30,26	30,06	3,78	3,69	1,57	1,47	27,23	26,97
3	25,92	25,59	3,24	3,18	1,35	1,27	23,32	22,96
4	26,38	26,11	3,29	3,24	1,37	1,29	23,74	23,49
5	25,87	25,54	3,23	3,19	1,34	1,27	23,28	22,92
6	27,34	27,13	3,41	3,38	1,42	1,35	24,60	24,41
7	28,25	28,02	3,53	3,49	1,47	1,39	25,42	25,15
8	34,75	34,43	4,34	4,29	1,80	1,70	31,27	30,08
9	32,12	31,81	4,01	3,96	1,67	1,58	28,91	28,55
10	29,43	29,14	3,67	3,61	1,52	1,44	26,48	26,22
X среднее значение	28,53	28,24	3,56	3,51	1,48	1,4	25,67	25,29
Т.эмп	0.1 (находится в зоне незначимости)		0.3(в зоне не значимости)		0 (находится в зоне незначимости)		0.3 (находится в зоне незначимости)	
Т.кр	$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
	2.1	2.88	2.1	2.88	2.12	2.92	2.12	2.92

Данные не достоверны.