МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

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

Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Кобелев Даниил Сергеевич

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**Тема: РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ 15-16 ЛЕТ ИГРАЮЩИХ В БАСКЕТБОЛ.**

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль: Физическая культура

 ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д. п. н., профессор Сидоров Л. К.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(дата, подпись)

 Руководитель: д. п. н., профессор
 Сидоров Л.К.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(дата, подпись)

 Дата защиты \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Обучающийся Кобелев Д.С.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Красноярск 2017

**СОДЕРЖАНИЕ**

**ВВЕДЕНИЕ**…………………………………………………...………………….3

**1 ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ**………………………………5

1.1 Анатомо-морфологические и физиологические особенности юношей 15 – 16 лет………………………………………………………………………………5

1.2 Общая характеристика специальной выносливости, двигательной деятельности баскетболистов, и упражнения для юношей 15–16 лет….……11

1.3 Методы и средства выносливости школьников 15–16 лет обучающихся игре в баскетбол…………………………………………………………….……18

1.4 Взаимоотношения в детской юношеской баскетбольной команде............23

1.5 Особенности ведения соревновательной борьбы в баскетболе …………..25

**2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**.........………………..29

2.1 Методы исследования……………………………………………………….29

2.2 Организация исследования…………………………………………….……31

**3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**………........33

3.1 Экспериментальная методика развития специальной выносливости у школьников 15–16 лет занимающимся баскетболом………………………….33

3.2 Обсуждение результатов эксперимента……………………………………38

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**.......……………………………………………………………40

**Список используемой литературы**………………………..…...41

# ВВЕДЕНИЕ

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

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

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

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

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

Для баскетбола характерны: высокие соревновательные и тренировочные нагрузки, постоянно меняющийся темп игры, выполнение технических и тактических приемов на большой скорости и с сопротивление соперника, применение активных систем защиты и нападения, быстрого прорыва и прессинга. Длительные соревновательные сезоны, высокая напряженность турниров и отдельных матчей высокого развития выносливости, т. е. способности противостоять появляющемуся в результате соревновательных нагрузок утомлению. Именно поэтому игрокам необходимо развивать выносливость. Игрок, обладающий достаточной выносливостью, дольше будет сохраняет спортивную форму, проявляя высокую двигательную способность в свой спортивной деятельности.

Актуальность дипломной работы в том, что специальная выносливость необходима школьникам 15-16 лет для занятий баскетболом, а в следствии, и для высоких результатов в дальнейшем.

Целью исследования является совершенствование специальной выносливости школьников 15–16 лет обучающемуся игре в баскетбол.

 Исходя из цели, были определены следующие задачи:

1. Рассмотреть особенности проявления выносливости школьников 15–16 лет обучающемуся игре в баскетбол, определить методы и средства ее развития.
2. Разработать экспериментальную методику по развитию специальной выносливости школьников 15–16 лет обучающимся игре в баскетбол.
3. Проведение педагогического эксперимента, определение эффективности предложенной методике по развитию специальной выносливости у школьников 15-16 лет обучающимся игре в баскетбол.

Объектом исследования является процесс развития специальной выносливости школьников 15–16 лет обучающемуся игре в баскетбол.

Предмет исследования: средства и методы развития специальной выносливости школьников 15–16 лет обучающихся игре в баскетбол.

Гипотеза исследования является предположение о том, что подобранные средства и методы позволяют существенно повысить уровень развития специальной выносливости школьников 15–16 лет обучающихся игре в баскетбол.

# Обзор литературных источников

##  Анатомо-морфологические и физиологические особенности юношей 15 – 16 лет

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

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

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

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

Одним из особых важных критериев биологического возраста является скелетная зрелость. В старшем школьном возрасте можно наблюдать за значительным усилением роста позвоночника, продолжающееся до периода полного развития. Быстрее всего из отделов позвоночника развивается поясничный, а медленнее – шейный. Окончательной высоты позвоночник достигает к 25 годам. Рост позвоночника отстает от роста тела. Это объясняется тем, что конечности растут быстрее позвоночника. В 15-16 лет начинается окостенение верхних и нижних поверхностей позвонков, грудины и срастание ее с ребрами. Позвоночный столб становится более мощным и прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже меньше подвержены деформации и способны выдерживать ещё большие нагрузки.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

 объем дыхания () в 15-17 возрасте составляет 110 . Относительное падение МОД в и юношеском возрасте с ростом величин этого у не занимающихся спортом.

 максимальной легочной (МВЛ) в и юношеском возрасте не изменяется и составляет 1,8 л в минуту на кг веса. занятия способствуют росту МВЛ.

 ёмкость легких () Закономерные возрастные ЖЕЛ у выше, чем у незанимающихся . Соотношение ЖЕЛ и веса всего у подростков и , занимающихся циклическими спорта.

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

Период полового сопровождается усилением функций и других желез секреции. Это приводит к темпов и развития организма. физические нагрузки не существенного влияния на полового и функции желез секреции. Чрезмерные напряжения могут нормальные развития подростков. Под физической нагрузки секреция гормонов надпочечников. показали, что после с силовыми нагрузками у спортсменов увеличивается (выделение с ) гормонов коркового надпочечников.

Чрезмерные . Абсолютных запасов у подростков и также меньше, чем у . Поэтому возможность работы подростками и ограничена.

 система. Функциональное нервной системы под усиленным влиянием внутренней . Для юношей 15 – 16 лет характерна раздражительность, быстрая , расстройство сна. Очень подростки к решениям, действиям. реакции по силе и неадекватны вызывающим их . Подростки чувствительны к оценкам , остро реагируют на ущемления их достоинства, не поучений, длительных. Так же у юношей возрастает роль головного мозга в деятельности органов и поведения, процессы торможения. Их становится более , психика устойчива, чем у подростков. К юношеского возраста окончательное формирование системы.

 особенности:

**Подростковый — это протекающий переход от к взрослости. С одной , у этого есть негативные , такие как проблемы в личности и вызывающее по отношению к . А с другой стороны, возраст отличается и положительных факторов: становиться , меняется отношения к детям и взрослыми, расширяется его деятельности и т. д. Самое , что именно в возрасте юноша на новую социальную , в которой он сам формирует отношение к как члену общества.**

 **важной особенностью можно считать отход от копирования оценок к самоанализу, который на внутренние критерии. авления, на которых у подростков критерии самооценки, ются в ходе деятельности — . Основной формой подростка является себя с другими — взрослыми, .**

**Поведение подростка его самооценкой, а самооценка в ходе общения с людьми. самооценка младших недостаточно точна, и в их поведении может много поступков. Огромное в этом возрасте общение со сверстниками. со сверстниками, подростки активно нормы, цели, социального поведения, критерии ивания себя и , опираясь на дружбу и . Внешние проявления поведения весьма противоречивы. С стороны, подросток быть такими как все, с —у него желание отличиться ценой; с третей, заслужить уважение и товарищей, с — хвастаться собственными . У предростков появляется о лучшем друге, это частную окружения, то есть, и товарищей.**

**Главное оценок, которые получают в , сводиться к тому, что они возможность занять в классе высокое положение. Но положение занять другими или за счет проявления качеств — ценность падает. воспринимают учителей призму общественного класса. Поэтому идут на конфликт с , нарушают дисциплину и, уя одобрение одноклассников, не при этом неприятных совести и .**

**1.2 Общая характеристика выносливости, двигательной баскетболистов, и упражнения для 15–16 лет**

 – это физическое качество, е в любом виде спорта. В видах спорта, будет итоговый результат( , бег, лыжный спорт и т.д.). В же она позволяет выполнять тактические на высшем уровне( игр и единоборств) и конечно же будет помогать переносить тренировочные нагрузки и быстрое восстановление сил между тренировками (, лыжи, спринтерский ).

В практике различают выносливость и специальную .

Общая выносливость - длительно мышечные усилия невысокой интенсивности (, гребля, ходьба на и другие циклического характера, с малой, средней и интенсивностью, с постепенным объема).

 длительная равномерная монотонна, что может потерю интереса обучаемых. формой тренировки – бег с разной скоростью в объеме в лесу или на местности. общей выносливости с использованием равномерного, , повторного и переменного . С их помощью следующие задачи:

1. максимального уровня кислорода;
2. развитие поддерживать уровень;
3. увеличение , развертывая дыхательные до максимальной величины.

 проявления способностей у баскетболистов в является чередования и анаэробных процессов. В высокой активности будут анаэробные процессы, тем накапливая кислородный . Мощность процессов определяет восстановления и ликвидации долга. Поэтому уровень выносливости служит специальной выносливости*.*

Проявление общей зависит от мастерства техники (в очередь – от экономичности движений) и от способности противостоять утомлению путем волевых усилий.

Биологической основой выносливости аэробные возможности спортсмена. Основной аэробных возможностей – потребление (МПК) в литрах в . Чем большее количество может потребить за единицу , тем большее количество он может выработать, , и большую работу .)))))))))))))))))))))))))))))))))))))))

МПК, как , возрастает с ростом спортсмена и у мастера, значительных величин. говоря, МПК у спорта в среднем в два раза превышает показатель у спортсмена разрядов.

В большинстве спортивных результат в большей зависит от специальной – способности мышечные усилия в со спецификой (продолжительностью и ) специализируемого упражнения.

Для определения упражнения используется ЧСС. Если ЧСС при выполнении в пределах 150 уд. /мин, значит, они развитию способностей, в пределах 165 уд. /мин – аэробно- анаэробное , если ЧСС выше 180 уд. /мин, воздействуют на способности. Остальные нагрузки варьируют в за от метода тренировки.

 для развития выносливости баскетболистов:

 развития специальной баскетболистов:

1. интервальный;
2. ;
3. равномерный;
4. ;
5. круговая тренировка.

 в тренировки упражнения для выносливости, необходимо , чтобы и соревновательные воздействия функциональным возможностям подготовки игрока. это может навредить занимающемуся.

 рационального построения :

1. правильное сочетание и отдыха;
2. средств и методов;
3. отдых в день, за днем занятия с нагрузкой;
4. упражнения в паузах основными упражнениями для отдыха и расслабления;
5. отдых в полного расслабления ( в воде);
6. тренировки в условиях;
7. хорошие условия и отрицательных факторов;
8. питание и витаминизация, .)

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

Упражнения для выносливости:

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

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

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

4. Упражнение выполняется . Баскетболисты в колонну по одному, у трех по мячу ( мячей достаточно, то у ). Первый начинает упражнение. мяча с продвижением , бросок одной сверху в , подбор мяча, до боковой, прыжки двумя (одной) вращая мяч туловища средней , ведение мяча с или изменением направления собой, с места или штрафной, мяч следующему, и баскетболист в конец колонны. Как игрок передачи в движении, начинает следующий.

5. стоят в колонне по на пересечении и лицевой линий. делает передачу мяч , выполняет ускорение и как мяч один раз о площадку, ловит его руками, переходит на мяча, ведет мяч на скорости, в кольцо после шагов. После подбирают мяч и идет в «угол» и начинает упражнение . Так игрок проходит кругов

6. Скоростная (обводка препятствий, стоящих на штрафного броска и в круге, с броском по правой и в обратную сторону рукой (сек)).

7. Бег с мяча в парах. игрок спиной вперед, – лицом. Дистанция ними 5-6 м. смена происходит 200 м. Общая сумма – 400 м.

6. «Быстрый прорыв».

 делятся на две команды (не 5 в каждой). Обе играют в баскетбол на половине площадки, не средней линии. каждого мяча, мяч вводят в броском из-за линии. В один из , когда одной из команд овладеть мячом ( уже владел), руководитель свисток. Это для нападения на противоположный щит. , владеющие мячом, сделать попытку оторваться от и в кратчайший срок расстояние до щита, создать численный в зоне и забросить мяч в корзину. быстрый прорыв , защитники вводят мяч лицевой и игра в одну продолжается. Команде, осуществившей быстрый , начисляется 2 .

Правила игры. 1. команда, за раннее время, набравшая количество . 2. Если быстрый не удался, то игра в ближнее кольцо.

Упражнения для выносливости

1. Игра в 6 таймов по 10 мин. общего . Отдых между и вторым 5 мин., между вторым и 4 мин., между третьим и 3 мин., между четвертым и 2 мин. между и шестым 1 мин.)))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))

2. игра «Пятнадцать ».

Описание игры. Для требуется мяч весом 5кг. Играть одновременно несколько , каждая из которых из 3 игроков, номера 1,2,3. Они становятся в шеренгу на расстоянии 7-8 м. от друга. Центральный (№2) по руководителя совершает партнеру слева Тот ловит мяч и совершает вправо центрального игрока 3, который возвращает мяч центральному игроку. Это одной . Игра продолжается, не будет выполнено 15 , что приносит команде очко.

 команда, набравшая за время большее очков.))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))

 игры. 1. игрок должен раз объявлять номер передачи. 2. Если мяч, у команды , то она должна поднять его и передачу сначала.

3. игра «Нападают ».

Описание . Играют три команды по человек, на баскетбольной . Вторая и третья строят защиты, каждая под щитом. Мяч находится у 1-й пятерки, расположенной в порядке ко 2-й пятерке. По сигналу игроки 1-й пятерки на щит 2-й пятерки, стараясь мяч в корзину. Как игрокам 2-й пятерки перехватить мяч, они, не останавливаясь, на щит 3-й пятерки. 1-я пятерка, мяч, строит защиту на месте 2-й . 3-я пятерка, овладевшая , начинает нападение на 1-ю и т.д. Команда, мяч, получает очко и на противоположную команду, а строят зонную . Игра 10-15 мин. Побеждает , набравшая больше .

Правила игры. начинается по руководителя и проходит по баскетбола.)))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))

4. игра «Двумя с нейтральными».

 игры. Игра на баскетбольной площадке. делятся на две команды человек), у команды мяч. Выделяется игрок. Игроки команды вводят мяч лицевой с задачей атаковать противника. Одновременно обеих команд перехватить мяч . Нейтральные не участвуют в до тех пор, пока у одной из не окажется два мяча. он начинает в их составе, помогая и бросать мяч по корзине.

Правила игры. 1. проводится по правилам. 2. Если мяч заброшен в корзину, а еще разыгрывается, то игра до меткого . Только после вводят в игру два .3. Игра проводиться на , победителем команда, набравшая количество очков.

5. 1 на1. Выигрывает тот, кто быстрее 10 мячей. игрок сохраняет мячом. Время 10 мин.

 для координационной выносливости:

1. по кольцу шестиметровой линии. У игрока мяч. Выигрывает тот, кто наберет 20 попаданий. – 10 мин.

2. Штрафные . После каждого мяча игрок его и выполняет ускорение до линии. выполняется до 40 попаданий, – 5 мин.

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

4. Дальние и броски в тройках. У тройки два . Один игрок 10-15 бросков , двое партнеров его мячами, не делать пауз. происходит смена . Каждый игрок в должен 2 подхода и считать попаданий.

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

6. Броски со дистанции. Каждый выполняет по 10 бросков с точек: в 4-5 м от кольца, под в 45º слева и от щита, третья – с линии штрафного . Броски выполняются в , в высоком . Считается количество из 30 бросков. Время - 5- 7 мин.

##  Методы и средства школьников лет обучающихся игре в

Соревновательный метод использование различных в качестве повышения уровня занимающегося.

Важнейшим совершенствования в соревновательном служат соревнования. Тренировочные , проводимые между , с одной стороны, на сохранение и технических приемов, а с стороны на активный . Здесь применяются игры с и несложными заданиями.

Игровой метод развитие выносливости в игры, где постоянные изменения , эмоциональность. Характерной игрового метода не только и разнообразие движений, но и их применения в разнообразных ситуациях.))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))))

 тот или иной для воспитания выносливости, раз определяют конкретные нагрузки.

При выполнении физических суммарная их нагрузка на достаточно полно следующими компонентами

1) упражнения;

2) упражнения;

3) число ;

4) продолжительность интервалов ;

5) характер отдыха.

 упражнения в циклических упражнениях движения, а в ациклических - двигательных действий в времени (). Изменение интенсивности прямо влияет на функциональных систем и характер двигательной деятельности. При интенсивности, когда энергии еще не велик, дыхания и без большого напряжения необходимое для организма кислорода. Небольшой долг, в начале выполнения , когда аэробные еще не действуют в полной , погашается в выполнения работы, и в она происходит в условиях устойчивого состояния. интенсивность получила название . При повышении интенсивности упражнения организм достигает , при котором потребность в (кислородный запрос) равна максимальным возможностям. интенсивность упражнения название критической. упражнения выше получила надкритической. При такой упражнения кислородный значительно превышает возможности , и работа проходит за счет анаэробного , которая сопровождается кислородного . Продолжительность упражнения обратную относительно его выполнения зависимость. С продолжительности упражнения от 20-25 с до 4-5 мин резко снижается ее . Дальнейшее увеличение упражнения к менее выраженному, но снижению его интенсивности.

От упражнения зависит вид его . Число упражнений определяет воздействия их на организм. При в аэробных условиях числа заставляет длительное поддерживать высокий деятельности органов и кровообращения. При режиме увеличение повторений ведет к без кислородных механизмов или к их ЦНС. Тогда упражнений либо , либо их интенсивность снижается.

 Продолжительность отдыха большое значение для , как величины, так и в особенности ответных реакций на тренировочную . Длительность интервалов необходимо планировать в от задач и используемого тренировки. , в интервальной тренировке, на преимущественное повышение аэробной производительности, ориентироваться на отдыха, при которых ЧСС до 120-130 уд./мин. Это позволяет в деятельности систем и дыхания , которые в наибольшей способствуют повышению возможностей мышцы . Планирование отдыха, исходя из ощущений занимающегося, его к эффективному выполнению упражнения, в основе варианта метода, называемого . При планировании длительности между упражнения или разными в рамках одного следует различать три интервалов:

1. (ординарные) интервалы, к моменту очередного практически такое работоспособности, было до его предыдущего , что дает возможность работу без дополнительного функций.

2. (неполные) интервалы, при очередная нагрузка на состояние более или значительного не- что, однако, не обязательно выражаться в течение времени без существенного внешних показателей, но с возрастающей физических и психологических .

3. Минимакс интервал. Это интервал между упражнениями, которого наблюдается работоспособность (суперкомпенсация), при определенных в силу закономерностей процессов. Характер между отдельными может активным, пассивным. При отдыхе занимающийся не никакой работы, при - заполняет дополнительной деятельностью. При упражнений со скоростью, к критической, активный позволяет дыхательные процессы на высоком уровне и резкие переходы от к отдыху и . Это делает нагрузку аэробной.

Для достижения уровня специальной баскетболистов добиться комплексного определяющих ее свойств и , характерных для конкретной деятельности.

На этапах подготовки еще не в состоянии преодолеть всю дистанцию с запланированной , выдержать темп игры или схватки.

Эффективным развития специальной (скоростной, , координационной и т.д.) являются - подготовительные упражнения. приближенные к соревновательным по , структуре и воздействия на функциональные организма, специфические упражнения и обще-подготовительные . Для повышения возможностей организма следующие упражнения:

1. , способствующие повышению анаэробных . Продолжительность работы с, интенсивность максимальная. используются в режиме выполнения, .

2. Упражнения, позволяющие совершенствовать алактатные и анаэробные способности. работы с, интенсивность 90-100% от доступной.

3. Упражнения, повышению лактатных возможностей. работы 30-60 с, 85-90% от максимально .

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

Основными упражнениями при развитии выносливости к отдельным нагрузки являются упражнения, приближены к соревновательным по , структуре и особенностям на функциональные системы .

Если отдельных упражнений не большая (на много чем ь в соревновательной деятельности), то отдыха ними должны небольшими. Они, как правило, обеспечивать выполнение упражнения на утомления после .

При продолжительных тренировочных паузы между могут длительными, так как в этом основное тренировочное оказывают сдвиги, во время каждого отдельного , а не результат кумулятивного комплекса упражнений.

При упражнений, на развитие специальной , необходимо увязывать их с особенностями соревновательной в конкретном спорта.

 Основным развития специальной служит многократное, до , выполнение тренировочных вариантов и специальных упражнений в занятии. Пульсовые при выполнении упражнений: беговых, , силовых, а также бега с целью специальной должны достигать показателей - 180 уд/мин (30 за 10 с) и максимальных.

**1.4 Взаимоотношения в юношеской команде**

Спортивная — это группа спортсменов, на временную или постоянную у, занимающая из двух сторон в е состязаний командных [видах спорта](http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/237305/12261). в спортивной команде некая во главе которой капитан команды, координирует действия . Также в малой группе, объединяет общая деятельность, соединяющая их общением, что в очередь, является для создания отношений, норм и процессов.

 образом, сказать, что спортивная – это социально психологическая в спорте. Так как это коллектив, своими особенностями и определенными . Также к спортивным ам присущи все признаки, в социальной характеризуются малые :

1. Определенная численность;
2. а;
3. общегрупповая цель;
4. к;
5. структурность.

С зрения системного , любая спортивная - это искусственно созданная , направленная на е определенных задач:

1. новичков
2. Базовой
3. Достижения спортивных

Если команду как социальную у, то команда будет оваться не только , но и неформальной , так как в её основе будут ь социально - психологические между ее членами.

Во формальной команды будет капитан команды и тренер. От них во многом психологический в команде и ее результаты.

Но мы попытаемся рассмотреть м спортсмена в команде, то мы , что определяется это не спортивной функцией (, защитник и т.д.), но и уровнем результата, личными , такие как: , поведения, внешний вид, уровень культуры. На их проявления появляются е социально-психологические как:

1. лидер
2. ведущие
3. изолированные
4. отверженные

 игрок в команде своё , которое будет овать его поведению в социальной группе, словами - . Роль – это предписание, затем реализуется в реальном поведении. роль не личным качествам , то рано или поздно, это едёт к эмоциональному напряжению, и, как следствие, к .

**1.5 Особенности ведения борьбы в баскетболе**

 – одна из популярных игр в мире. Для нее разнообразные двигательные : ходьба, бег, остановки, , прыжки, ловля, и ведение , осуществляемые в единоборстве с . Такое разнообразие способствует укреплению системы, аппарата, улучшению веществ, деятельности систем организма. является активного отдыха для трудящихся, особенно для лиц, умственной деятельностью.

Для успеха согласованные действия членов команд, своих действий задачи.

 каждого игрока имеют конкретную , соответственно которой различают по :

- центровой игрок – быть высокого , атлетического телосложения, отличной и прыгучестью;

- крайний – это прежде всего рост, быстрота и , хорошо чувство времени и , снайперские способности, оценивать игровую и атаковать и решительно;

- защитник – быть максимально , подвижным и выносливым, и внимательным.

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

Результативность игровых тесно с показателями сенсомоторного . Наиболее важным показателем будет « времени», можно считать способностью баскетболистов. разных амплуа владеть восприятием временных . Игроки задней должны хорошо в интервалах сек, что связано с организацией , центровые в интервале 3 сек., правилами на игру в площадке; передней линии – 1 сек., устойчивом интервале .

Команды стремятся преимущества над , маскируя свои и одновременно пытаясь планы соперника. протекает при игроков своей и сопротивления игроков , прилагающих все усилия и , чтобы мяч и организовать наступление. В с этим на первый выступают требования к мышлению . Быстрота мышления важна при необходимости вероятности изменения , а также при решения в эмоционально условиях.

Деятельность в игре не просто отдельных защиты и нападения, а действий, объединенных целью в единую систему [9].

 игрок должен не хорошо играть в , но и активно играть в . Чтобы мяч у соперника или не дать ему бросок, необходимо и правильно реагировать на все его , учитывать игроков команды , партнеров и место мяча. Игровая базируется на и вариативности двигательных , уровне развития качеств, состояния и интеллекта .

За последнее время значительно интенсифицировалась. Это , прежде всего, в маневренности, игроков, в стремлении бороться за мяч или место на участке площадки. деятельность во игры требует затрат сил.

Установлено, что обеспечение игровой носит характер (аэробно - ). Основной показатель возможностей – величина потребления (МПК). С ростом у баскетболистов растет МПК и у спорта достигает 5,1 (примерно 60 мл на 1кг ). Во время игры используют 80-90% максимального энергетического .

Величина нагрузки отражает воздействия тех или иных , выполняемых игроком на его .

Исследования , что специальные упражнения существенно различаются по реакции организма.

 игры раскрыта неполно, не учесть большого нервной системы и необходимости усилий для достижения . Знание всех , характеризующих деятельность , помогает учебно-тренировочный и соревновательный , создавать нормативные или модельные характеристики, на которых быть направлен процесс [22].

Соревнование **-** это борьба между сторонами за превосходства, (выигрыша, и т. п.). Термин соревнование, используются в различных человеческой , таких как спорт, , бизнес.

 В наше , соревнования стали частью , которая встречается не в спорте. Однако в спорте, а именно в мы можем , противоборство команд, мотивированы на победу проявлять все свои и психологические в погоне за победой над .

Во время баскетбольного на площадке находится человек: представителей одной и соответственно пять телей другой . У каждого есть арсенал приемов, которые использованы в соревновательной для решения задач с учетом соревнований. Именно это спортивной тактикой.

С тактики в том, чтобы при использовании ов соревновательной деятельности, приемы позволили с наибольшей реализовать свои (физические, технические, ) с наименьшими расходами преодолеть соперника.

Спортивная состоит из:

* Тактического
* Поведения спортсмена во состязания
* Уя развития его физических и качеств
* Технической
* Теоретических знаний

#  И ОРГАНИЗАЦИЯ

## 2.1 Методы исследования

В использовались следующие научного исследования:

1. литературных .

2. Педагогическое тестирование.

3. эксперимент

4. Статистические обработки экспериментальных .

Анализ источников позволил представление о состоянии вопросов, обобщить литературные и мнения специалистов, вопроса специальной баскетболистов, как одного из специальной подготовки баскетболистов.

 тестирование. В качестве испытания был использован для определения специальной выносливости, огромное разнообразие . В дипломной работе ис следующий .

* + Челночный бег.
	+ Броски с (20 бросков с расстояния 4 и 6,25 количество очков).
	+ броски (30 за 3 мин, количество попаданий).
	+ в защите 5 точек.

1. бег. Старт на лицевой . Бег до штрафной и обратно, затем до штрафной линии и до лицевой противоположного и обратно до . Перемещения осуществляются бегом с остановками и . Выполняется, две попытки 30 сек отдыха, суммируется.

2. Броски последовательно с десяти удалённых точек. каждого игрок выходит к , подбирает мяч, переходит с на следующий и выполняет 1 бросок, не нарушений, соответствующих правил игры. располагаются симметрично по обе щита по , параллельно лицевой и через проекцию , а также на линиях под 45 и 95 к щиту. суммарное количество , причем за каждое с 6,25м засчитывается три , за остальные по два.

3. пробивает штрафные сериями - один ; два броска; три броска ( серия в противоположное кольцо). последнего броска в (соответственно первый, , третий ) игрок сам подбирает мяч и с продвигается к противоположной штрафного броска (в мячи партнер).

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

 эксперимент*.* Педагогический являлся методом исследования, в решались поставленные , и проверялась гипотеза.

 методы экспериментальных данных*.* данных, полученных в тестирования, осуществлялась математической . Статистическая обработка заключалась в вычислении арифметических (х), стандартного (s), средней (m). Для оценки достоверности используется критерий (t). Различия признавались при условии, что значение больше (t табл. = 2,13)

##

## 2.2 исследования

Педагогический проводился в 6 месяцев с ноября по апрель 2017 . В эксперименте принимали две группы 15–16 лет по 15 человек в . Первая группа , вторая – контрольная. проводились в 3 раза в неделю. группа занималась по нами методике по координационных , контрольная группа по . В ноябре 2016 были проведены контрольные .

В каждой части в экспериментальной группе мы или 4 вида упражнений из составленных комплексов. В начале комплексы проводились в части, затем и проводились в части занятия. В части занятий игры на развитие вестибулярного . В контрольной группе комплексы упражнений не , а использовались рекомендуемые программой .

Через четыре после воздействия был контрольный срез в соревнований. Он два тренировочных занятия. Всё в специальных протоколах. эффективность использованных .

После разработанной нами развития координационных в апреле 2017 года было выполнить 3 теста для их уровня развития.

 исследования проходила в три : с сентября по май 2017 года.

1-й (сентябрь – ноябрь Выбор темы и научно-методической по методике развития способностей.

2-й этап ( 2016 – март Анализ методик по координационным , разработка комплексов и на их основе педагогического .

3-й этап ( – май 2017). Статистическая полученных данных и дипломной работы, её к защите.

**3 ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

**3.1 методика развития выносливости у школьников лет занимающимся**

На учебно-тренировочных занятиях комплекс упражнений для раз специальной выносливости.

1. ведение или двух мячей в (челноком)

а) от лицевой до штрафной линии и ;

б) до центра линии и обратно;

в) до ивоположной штрафной и обратно;

г) до противоположной линии и .

2. Усложненный вариант - с каждый раз в кольцо.

3. выполняется потоком. построены в по одному, у первых по мячу (если достаточно, то у каждого). начинает - совершает передачу и ю мяча в стену. мяча с продвижением , бросок рукой сверху в , подбор мяча, до боковой линии, толчком (одной) одновременно мяч вокруг туловища линии, ведение с поворотами или направления перед , бросок с места или , мяч передают следующему, и становится в колонны. Как только выполнил передачи в , упражнение начинает .

4. Занимающиеся в колонне по одному на боковой и лицевой . Первый посылает мяч , выполняет и как только мяч один раз о площадку, ловит его руками, переходит на мяча, ведение мяч на максимальной , должен выполнить в кольцо после шагов. броска подбирают мяч и в противоположный «угол» и начинает упражнение . Так игрок 7-10 кругов.)

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

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

Правила . при нарушении главного , мяч передается команде не мячом в это .

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

 вариант № 2:

Игра в баскетбол без , разрешены только 3 .

Правила игры. При главного , мяч передается команде не мячом в это время. 3 по 10 минут. Отдых первым, и третьим таймов 5 минут.

6.Баскетбольная «Десять передач».

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

 команда, набравшая 20 , или большее количество за время.)

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

8. игра « пятерки».

 игры*.* Играют три на баскетбольной площадке. и третья строят зонные , каждая под своим . Мяч находится у игроков 1-й , расположенной в порядке лицом ко 2-й . По сигналу руководителя 1-й пятерки нападают на щит 2-й , стараясь мяч в корзину. Как только 2-й пятерки удается мяч, они, не останавливаясь, нападают на щит 3-й . 1-я пятерка, мяч, строит зонную на месте 2-й пятерки. 3-я , овладевшая мячом, нападение на 1-ю и т.д. Команда, забросившая мяч, очко и нападает на команду, а проигравшие зонную . Игра длится мин. Побеждает команда, больше очков.

Правила *.*Игра начинается по руководителя и проходит по баскетбола.

9. игра « мячами с нейтральными».

 игры. Игра на баскетбольной площадке. делятся на две (5-8 человек), у команды мяч. Выделяется игрок. Игроки команды мяч из-за лицевой с задачей атаковать противника. Одновременно обеих пытаются перехватить мяч . Нейтральные не участвуют в до тех пор, пока у одной из не окажется два . Тогда он начинает в их составе, помогая и бросать мяч по корзине.

Правила . 1. Игра проводится по правилам. 2. Если мяч заброшен в корзину, а еще разыгрывается, то продолжается до меткого . Только после вводят в игру два .3. Игра на время, победителем команда, набравшая количество очков.

10. техника ( трех препятствий, на линиях штрафного и в центральном круге, с по корзине рукой и в обратную левой рукой).

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

12. Штрафные броски. каждого мяча игрок его и выполняет ускорение до линии. Упражнение до 40 попаданий, – 5 минут.

13. Передачи через всю сильной рукой и броском в кольцо. находиться на линии, слева от кольца. Его партнер перед ним на шестиметровой другого кольца. Занимающийся высокую передачу головы партнеру, ускорение, передачу партнера на линии, и совершает с двух шагов. – 10 минут.

 14. Бег с мяча в парах. игрок бежит вперед, другой – . Дистанция ними 5-6 м. смена происходит через 200 метров. сумма пробега – 400 метров.

15. Бег с мяча в пол в . Занимающийся, который спиной, совершает правой рукой в пол, его , который лицом, левой. между ними 3-5 м. позиций происходит 200 метров. Общая пробега – 400 метров

16. Дальние и броски в тройках. У тройки два мяча. игрок 10-15 бросков , двое партнеров его мячами, не позволяя пауз. происходит смена . Каждый игрок в должен сделать 2 и считать попаданий.

17. Дальние без сопротивления. В 5-7 точках 6-метровой линии по мячу. игрок по сигналу бежит от лицевой к первой точке, мяч, бросает по , идет на подбор ( бросок был неточным, мяч в кольцо), с ведением к первой , кладет мяч и переходит, и к следующей точке. В , когда первый положит мяч на точку, стартует игрок. Упражнение на два кольца 3-4 минут.

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

19. Броски со дистанции. игрок выполняет по 10 с трех точек: в 4-5 м от , под углом в 45º слева и от щита, точка – с линии броска. Броски в прыжке, в высоком . Считается попаданий из 30 бросков. – 5 - 7 минут.

20. «Быстрый прорыв». делятся на две команды (не 5 в каждой). Обе играют в баскетбол на половине площадки, не средней линии. каждого мяча, мяч вводят в броском из-за линии. В один из , когда одной из команд овладеть мячом ( уже владел), руководитель свисток. Это для нападения на противоположный щит. , владеющие мячом, сделать попытку оторваться от и в кратчайший срок расстояние до щита, создать численный в зоне и забросить мяч в корзину. быстрый прорыв , защитники вводят мяч лицевой и игра в одну продолжается. Команде, осуществившей быстрый , начисляется 2 .

Правила . 1. Выигрывает команда, за установленное время, большее очков. 2. Если прорыв не удался, то продолжается в ближнее .

21. «звездочка» с двумя . В этом упражнении игрока образуют , а пятый в центр этого . Используются два мяча. в центре начинает , делая передачу игроку, в верхнем левом квадрата. Затем он и получает от игрока, находящегося в правом углу. В время игрок, в верхнем углу, делает мяча игроку в правом углу в время как , расположенный в центре игроку в нижнем углу. Затем в центре поворачивается и получает из верхнего правого , в то время как игрок в левом , пасует игроку в правом углу. они перемещают мяч таким же .

**3.2 Обсуждение эксперимента**

Результаты, в ходе эксперимента по тестов описанные в II, представлены в 1, 2, 3.

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

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

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

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

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

Таблица 1 – Динамика изменения показателей тестов в течение эксперимента, n=15 (Хср ± m)

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

Таблица 2 – Динамика изменения показателей тестов с приростом результатов в %, n=15 (Хср ± m)

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

Таблица 3 – Оценка достоверности различий тестов, n=15 (Хср ± m)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название теста | Показатели теста | Значениекритерия Стьюдента к концу эксперимента | Достоверность различий показателей теста р <0,05 |
| Начало эксперимента | Конец эксперимента |
| Челночный бег | 32,4±1,47 | 31,6±1,03 | 3,23 | **<** |
| Штрафные броски | 24,9±2,34 | 26,7±1,87 | 2,49 | **<** |
| Броски с дистанции | 26,5±1,05 | 29,9**±**1,37 | 2,15 | **<** |
| Передвижение в защите | 17,3±0,52 | 16,7±0,65 | 4,32 | < |

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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

Разработана программа для развития специальной выносливости баскетболистов, включающая в себя методы развития специальной выносливости баскетболистов: интервальный, игровой, равномерный, соревновательный и круговая тренировка и средства развития специальной выносливости баскетболистов. Основным средством специальной выносливости является многократное, до утомления выполнение специальных упражнений в одном учебно-тренировочном занятии. Используются беговые, прыжковые, а также быстрого бега с целью развития специальной выносливости.

В результате проведенного педагогического эксперимента доказана эффективность предложенной методики по развитию специальной выносливости, достоверность показателей во всех тестах в экспериментальной группе выше, чем в контрольной группе (Р<0,05).

Прирост показателей по окончанию эксперимента составил: передвижения в защите 4%, челночный бег 3%, броски с дистанции 11%, штрафные броски прирост составил 7%. Выдвинутая нами гипотеза подтвердилась.

# Список ИСПОЛЬЗУЕМОЙ литературы

1. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры. / Под ред. Ю. Н. Портнова. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 480 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие для студентов вузов: Изд. 5-е., 2008. - 379 с.:
3. Баскетбол. / Под ред. В. М. Корягин, В. Н. Мухин, В. А. Боженар, Р. С. Мозола.- К: Высш. шк.1989. - 232 с.
4. Ботагориев Т.А., Дарская С.С., Костикова Л.В. Игровое амплуа как фактор, определяющий морфологический статус баскетболисток // Теория и практика физической культуры: – 1989. - №5.- с. 33-34.
5. Лепешкин А.В. Баскетбол. Подвижные и учебные игры. М. Советский спорт. 2011.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 352 с.
7. Все о тренировке юного баскетболиста / Билл Гатмен, Том Финнеган. 2007. - 303 с.
8. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастерства.1997- 224 с.
9. Елевич С.Н. Особенности структуры соревновательного периода и специальной подготовки баскетболистов высокой квалификации // Теория и практика физической культуры. – 2004. - №2. –С. 36.
10. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. выс. пед. учеб. Заведений. 2002. – 264 с.
11. Физическая культура и здоровье: учебное пособие / А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов. 1998. – 156 с
12. Колос В.М. Баскетбол: игра и обучение. – М., 1971. – 278с.
13. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.
14. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. - Под ред. Иванова В.В.-М.: Физкультура и спорт, 1987.
15. Коробченко Р.В., Аруцев А.А. Особенности проявления показателей быстроты при выполнение некоторых приемов игры в защите у квалифицированных баскетболистов // Теория и практика физической культуры. – 1999, №9. – с. 11-13.
16. Железняка Ю.Д. Спортивные игры: техника и тактика обучения: Учебник для студентов вузов. 2001. – 480 с.
17. Гордон С.М. Спортивная тренировка: монография / С.М. Гордон. – Физическая культура. 2008. – 287 с.
18. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2000. – 480 с.
19. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: ООО «Издательство АСТ», 1998. - 272 с.
20. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – 3-е издание. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.
21. Новое в методике воспитания физических качеств у юных спортсменов / Под ред. В.П. Филина. - М.: Физическая культура и спорт, 1969.
22. Орехов А.А. Баскетбол. Техника броска. Учебно-методическое пособие. Москва, 2007.
23. Озолин Н. П. Настольная книга тренера. - М.:, 2004.-863 с.
24. Плахова А.В. Тестирование средствами баскетбола // Физическая культура в школе. – 2000. - №7. – С. 37-38.
25. Сыча В.Л., Суслова В.Ф., Шустина Б.Н. Современная система спортивной подготовки, 1995. – 336 с.
26. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2006.
27. Клещева Ю.Н. Спортивные игры: Учеб. пособие. 1980. – 143 с.
28. Спортивные игры: учеб для студентов высших учеб заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю. М. Портнова, Савинов В.П. -М.: Академия, 2004 – 400 с.
29. Спортивная метрология. Учеб. для ин-тов физ. Культуры./ Под ред. В.М Зациорского. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
30. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. 2006. 216 с.
31. Кузин В.В., С.А.Полиевский. Баскетбол. Начальный этап обучения. М.: ФиС, 2002.
32. Талага Е.К. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 416 с.
33. Уилкс Г.А. Стратегия баскетбола. – М., 1986 – 118 с.
34. Многолетняя подготовка юных спортсменов/ Под ред. В.Г.Никитушкин, 2010 – 240с.
35. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. 2004.
36. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии).2007.
37. Гордон С.М. Спортивная тренировка: монография / С.М. Гордон. – М.: Физическая культура, 2008. – 287 с