

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

Департамент спортивных единоборств
 Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

СЕРЕДА ВАЛЕРИЙ ИЛЛАРИОНОВИЧ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**Развитие скоростно-силовых качеств для повышения эффективности
 защитных действий баскетболистов**

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.

18.05.2020

(дата, подпись)

Руководитель
 д.п.н., профессор Завьялов А.И.

15.05.2020

(дата, подпись)

Дата защиты 03.07.2020

Обучающийся Серед В.И.
 (фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Оценка _____

Красноярск 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

	стр.
Введение	3
Глава 1. Виды защиты в баскетболе, развитие скоростно-силовых качеств баскетболистов	5
1.1. Основные положения об игре в защите.....	5
1.2. Проблемы игры в защите.....	12
1.3. Двигательные действия в игре	19
1.4. Тренажёры, развивающие скоростные качества.....	27
1.5. Преодоление защиты , и виды защиты в баскетболе.....	29
1.6. Характеристика, классификация и значение бросков в современном баскетболе.....	34
Глава 2 Организация и методы исследования	39
2.1. Организация исследований.....	39
2.2. Методы исследований.....	40
Глава 3 Результаты экспериментальной работы	42
3.1. Выявление наиболее распространенных видов защиты в соревновательных и тренировочных процессах баскетболистов.....	42
3.2. Анализ технических действий при игре в защите и развитие скоростно-силовых качеств у баскетболистов на основе метода наблюдения.....	47
3.3. Реализация методики развития скоростно-силовых качеств и прогресс при выполнении защитных действий игроками.....	51
Заключение	55
Библиографический список	57

ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол - одна из самых популярных игр как в мире, так и в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; броски, ведение и ловля мяча, бег, остановки, ходьба, прыжки, повороты, осуществляемые в единоборстве с соперниками.

Баскетбол — игра подвижная и быстрая. Главную роль играет быстрота действий. Не так давно он стал стремительно расти в плане скорости игры и сейчас, смотря на игроков Национальной Баскетбольной Ассоциации, можно сказать смело, что уровень скорости игры очень высокий.

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 защитных 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 их при игровой деятельности, а именно защитных действиях, обеспечивающих их качественную реализацию в соревновательной деятельности.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс баскетболистов.

Цель исследования: выявление проблем при игре в защите, выявление наиболее эффективных упражнений для развития скоростно-силовых качеств баскетболистов.

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературных источников по теме: игра в защите баскетболистов.
2. Выявить наиболее эффективные упражнения для игры в защите и развитии скоростно-силовых качеств.
3. Разработать комплекс упражнений и проверить его эффективность в педагогическом эксперименте.

Гипотеза исследования : мы предполагаем , что с помощью развития скоростно-силовых качеств у баскетболистов улучшатся показатели при игре в защите, как командные так и индивидуальные.

Новизна: разработан комплекс упражнений на совершенствование скоростных способностей баскетболистов.

Практическая значимость. Разработка и внедрение комплекса упражнений позволяет повысить эффективность скоростной подготовки в тренировочном процессе баскетболистов 16-28 лет, и добиться более высоких показателей защитных действий в соревновательной деятельности.

ГЛАВА 1. ВИДЫ ЗАЩИТЫ В БАСКЕТБОЛЕ, РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ БАСКЕТБОЛИСТОВ

1.1 Основные положения об игре в защите

Начнем с того, что Баскетбол - спортивная командная игра с мячом. Защита в баскетболе является вторым главным фактором, наряду с нападением, который позволяет бороться за победу в матче. В современном баскетболе больше всего внимания уделяют как раз атаке, однако, правильная игра в защите является куда более важным фактором успеха

В современном баскетболе нередко встречаются профессиональные игроки, которые являются лидерами своих команд по набору очков и в целом результативности, но они очень плохо играют в защите, нередко можно увидеть то, что в равном поединке на последние атаки противников таких игроков заменяют на время защиты, а после обороны они вновь возвращаются на площадку, это и есть проблемы игры в защите.

Специалисты отмечают, что основные проблемы чаще всего встречаются в основах игры, это защитная стойка и передвижение в стойке которым учат с первых тренировок, а значит в этом можно винить первых тренеров.[38]

Баскетбол одна из самых подвижных и динамичных игр с мячом, физическая подготовка является одним самых важных критериев для баскетболистов

По словам автора А.Н.Лотарева поиск новых средств и методов занятий физической культурой, которые бы способствовали повышению уровня физической подготовленности и здоровья учащихся, является актуальной задачей, ведь игра в защите требует очень много усилий, гораздо больше, чем нападение.[21]

Всем известно, что баскетбол командный вид спорта, успех в данном виде спорта зависит прежде всего от командных действий и взаимопонимания партнеров, тактические действия являются неотъемлемой частью любой команды, но и они не будут получаться при плохом взаимопонимании

партнеров по команде. Таким образом, в современном спорте невозможно добиться высоких результатов только за счет возрастания объема и интенсивности тренировочных нагрузок и поэтому, особую актуальность приобретает поиск новых методов повышения творческого потенциала всех участников процесса подготовки спортсменов.[23]

Команды играющие от защиты в современном баскетболе имеют успех в мировом баскетболе. В баскетболе есть несколько видов защиты, наиболее распространенными являются зонная и личная ,но с учетом недостатков этих видов защиты тренеры используют смешанный вид защиты, при котором часть игроков обороняются лично ,а остальные игрок выстраивают зонную защиту, такая защита используется против команд у которых есть несколько хороших снайперов.

Основной целью нашей работы является исследование защитных действий в баскетболе ,а также влияние скоростно-силовых качеств на них, стоит изучить и нападение все его тонкости и наиболее эффективные броски для того ,чтобы знать как выстроить защиту против таких бросков. Так же при изучении защиты необходимо рассмотреть основные положения о судействе ,основные трактовки ,хоть и у каждого судьи свой подход к одним и тем же нарушениям , есть стандарты которых придерживаются все судьи.

На основе изученных материалах я увидел, что в современном баскетболе наиболее эффективными являются броски с дальних дистанций ,а это значит необходимо сделать упор на личную защиту и как можно лучше подготовить команду физически ,улучшить скоростные показатели , для того чтоб при игре в защите у команды увеличилось число перехватов и блокшотов, еще одним из важных аспектов при оборонительных действиях является подбор, для улучшения этого показателя необходимо поработать над взрывным прыжком.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

Защита против игрока без мяча: Держа игрока без мяча, надо сместиться в сторону мяча и сделать шаг назад, чтобы иметь возможность помочь партнеру

в держании игрока с мячом и сразу же вернуться к своему подопечному, как только у него окажется мяч. Положение тела должно быть таким, что бы защитник не поворачивая головы мог видеть одновременно и своего подопечного, и игрока с мячом. Если потерять из виду мяч, противник сможет передать его прямо над головой защитника. А потерять из виду подопечного - значит позволить противнику создать численное превосходство под корзиной. После броска последней обязанностью блокировка своего подопечного и ловля мяча, отскочившего от щита при неудачном броске.

Защита против игрока с мячом.

Держа игрока с мячом, защитник должен встать между охраняемой корзиной и подопечным на расстоянии вытянутой руки от него. Смотреть надо на пояс подопечного. Это позволяет лучше сосредоточиться и избежать потери правильной позиции при выполнении нападающим отвлекающих движений - финтов. Руки должны быть подняты на уровне пояса, ладони повернуты вверх, если нападающий просто держит мяч или ведет его. Если же он готовится сделать передачу или бросок, защитник должен поднять руки вверх. Это затрудняет действия нападающего. Игроющему в защите нужно быть очень внимательным, чтобы не среагировать на ложное движение нападающего. Выпрыгивать вверх защитник должен только тогда, когда убедится, что противник бросает по корзине, иначе нападающий легко уйдет от него.[1]

Когда игрок получает мяч, то он оказывается в классической «позиции тройной угрозы». Это значит, что он может бросить по кольцу, отдать пас или начать ведение. А значит нам придется противостоять всем трем угрозам одновременно. Итак, оптимальным вариантом будет занять такую позицию, которая сведет к минимуму диапазон движения противника. Первым делом закройте от прохода его сильную сторону расположившись немного сбоку от него. Как вариант – со стороны его опорной ноги; т.е. Вы будете знать направление его движения (не шагнет же он опорной ногой).

Давайте условно разделим тело соперника на 2 уровня: первая зона - до пояса; вторая зона – выше пояса. Так вот, для того, чтобы начать ведение, мяч должен быть в первой зоне. Для паса подойдут обе зоны, а для броска мяч должен выйти из первой зоны во вторую. Надеюсь пока что понятно. Так вот, одна рука играет с нижней зоной (предотвращая ведение и низкую передачу), вторая защищается от броска и от паса с верхней зоны. Помните про ноги: с согнутых ног намного легче и быстрее сделать рывок. Если ноги прямые – то для рывка их нужно сначала согнуть.

И еще маленький совет: все время дергайте игрока своими движениями. Пусть вероятность того, что эти «ритуальные танцы» помогут выбить мяч будет мала, но Вы сможете выбить соперника из привычного для него ритма. А это многого стоит!

Отличная защита: мяч выбит. Хорошая защита – потеря при передаче, неточная передача, бросок из неудобного положения.[2]

Так как от игры в защиты в современном баскетболе зависит исход матча, техника является одним из основных критериев игры в защите. Техника игры в защите

Стойка защитника - играя в защите, следует согнуть ноги в коленях и слегка наклониться вперед. Вес тела равномерно распределяется на обе ноги для сохранения равновесия. Голова поднята. Если противник двигается поперек площадки, защитник сопровождает его в параллельной стойке, во всех других случаях одна нога защитника должна быть выдвинута вперед, пятки приподняты от пола на 1-2 сантиметра. Руки на уровне пояса разведены в стороны.

Приставной шаг - при движении защитник производит скольжение правой ногой на шаг, затем левая нога переставляется вправо, на ширину шага. Ступня левой ноги будет находится примерно там, где до этого была правая. Ступни при передвижении не должны отрываться от площадки, а скользить по ней.

Работа рук - против передач руки защитника располагаются на вероятном пути полета мяча. Против броска в корзину, одна рука поднимается вверх - вперед к мячу, другая опущена вниз и контролирует возможную передачу. Против прохода с ведением мяча обе руки опускаются в стороны - вниз.

Вырывание мяча - сблизившись с противником, игрок накладывает правую руку на мяч сверху, а левую снизу. Захватив мяч таким образом, защитник резко тянет его к себе с одновременным поворотом туловища вперед - влево.

Выбивание мяча у игрока стоящего на месте - защитник должен сделать неожиданный выпад вперед к нападающему и резким (сверху или снизу) коротким движением ребром кисти, с плотно прижатыми пальцами, выбивает мяч.

Выбивание мяча при ведении - защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и, опередив ритм ведения, выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки.

Перехват мяча при передаче - если нападающий ждет мяч на месте, не выходит навстречу ему, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка. Если нападающий быстро выходит на мяч, защитнику нужно на коротком расстоянии опередить соперника на пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает прямой путь соперника к мячу и овладевает им. Для того чтобы не столкнуться с нападающим - защитник проходя в плотную к нему, должен несколько отклониться в сторону. После овладения мячом ему сразу же перейти на ведение, чтобы избежать пробежки.

Блокировка мяча при броске - в момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку - сверху, и бросок выполнить не удаётся.

Игра под щитом - после броска нападающего, защитник выполняет поворот, преграждая кратчайший путь продвижения нападающего к щиту. До поворота, ноги защитника должны находиться на ширине плеч, руки

полусогнуты в локтевых суставах и подняты в сторону. Такая стойка вынуждает нападающего обегать защитника. После выполнения поворота защитник должен отклонить тело слегка назад и ждать столкновения с нападающим. Когда защитник убедится, что нападающий остался у него за спиной, он тут же должен выпрыгнуть максимально вверх навстречу мячу и постараться поймать его в высшей точке прыжка. Ноги во время прыжка разводятся в стороны, что создает дополнительное препятствие для игрока, который захочет вступить в борьбу за мяч, оббежав противника. При приземлении игрок разводит ноги и локти, сгибает туловище, предохраняя тем самым мяч от выбивания.

Эксперты проводили исследования на тему: борьба за отскок в современном баскетболе. В эксперименте приняли участие 30 баскетболистов в возрасте 13-14 лет, занимающихся в учебно-тренировочных группах ДЮСШ на этапе специализированной базовой подготовки. Исследование предусматривало несколько взаимосвязанных этапов работы. На первом этапе был проведен анализ литературных источников с целью разработки тренировочной программы; исследования второго этапа включали проведение педагогического эксперимента, а также анализ соревновательной деятельности с регистрацией действий баскетболистов в борьбе за отскочивший от кольца мяч до и после исследования. Процесс обучения в контрольной и экспериментальной группе проходил в соответствии с программой для ДЮСШ и включал в себя практические занятия, характерные для этапа специализированной базовой подготовки.

Программа эксперимента предусматривала четыре способа перемещений игрока после попадания под блок: прямой выход, обманное движение и выход, поворот и отступающий шаг назад.

Критерием оценки эффективности программы являлись показатели соревновательной деятельности с регистрацией числа отскоков и расчетом коэффициента эффективности действий игрока в борьбе за отскочивший мяч в

нападении [17], а также уровень нападении один против двух и бросок; мягкий посыл в щит; подборы мяча со сменой.

Действия баскетболистов в борьбе за мяч выполняются в непрерывно меняющихся игровых ситуациях, которые влекут за собой соответствующее изменение двигательных задач. Успешное освоение техники взятия отскока на щите противника повышает потенциальные шансы команды на благоприятный исход игрового противоборства с соперником. Овладеть мячом после неточных бросков случается чаще, чем любым другим путем. При овладении мячом, отскочившим от корзины, используются технические приемы, включающие целый ряд показателей не зависимых друг от друга. При добивании мяча баскетболист должен обращать внимание на: выбор места; расчет; быстроту выпрыгивания; удержание рук вверху; развитие максимальных усилий; работу кистей и пальцев; финты; постоянную готовность [13, 18, 22]. Так как успех в подборе мяча зависит от выбранной внутренней позиции по отношению к оппоненту и движения за мячом, а наиболее часто применяемая тактика в защите заключается в блокировании нападающего.

* * *

Завершая раздел 1.1 «Основные положения об игре в защите», можно сделать следующие выводы:

1. Программа по оптимизации взятия отскока мяча в защите способствовала улучшению качества (точность, быстрота) выполнения технического приема, а также ускорению навыков его формирования в условиях соревновательной деятельности.

Использование несложных упражнений для выполнения технических действий по подбору мяча в защите, включающих два способа блокирования нападающего: передний поворот и поворот назад, может дополнять тренерскую тактику освоения техники взятия отскока мяча в защите за счет разнообразия способов блокирования нападающего, оптимизации объема упражнений в

тренировочном занятии, единства технической и тактической подготовленности игроков с акцентом на освоение индивидуальной техники овладения отскоком от щита.[43]

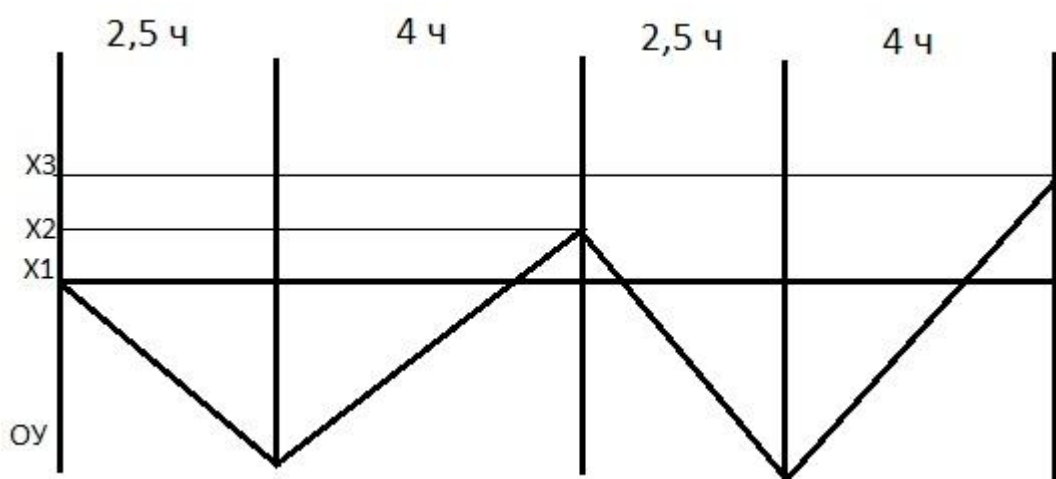
1.2 Проблемы игры в защите

Проблемы современной игры в защите связаны прежде всего с проблемами развития баскетбола в целом.

Проблема 1. Баскетбол является одним из трех самых популярных видов спорта в России. Но по вниманию со стороны зрителей, он уступает хоккею и футболу. Чтобы выявить причины его отставания, нужно проанализировать ряд факторов, на которых держится любой вид спорта. Для профессионального спорта крайне важен вопрос финансирования. Спортивные клубы третью часть своих доходов получают с продажи билетов. Но в России ситуация такова, что достаточно часто трибуны на матчах остаются полупустыми. Все вышеперечисленные факты основываются на начальных этапах развития баскетбола в стране, а именно детских школах, в которых преподают и учат основам игры малообразованные люди или же незаинтересованные в результате тренеры, необходимо улучшить подготовку специалистов на начальных этапах их становления, и тогда родители будут с охотой отдавать своих детей в баскетбольные секции, это положительно скажется на развитии молодого поколения, которое со временем может играть не хуже любых легионеров. [23,29,51]

Проблема 2. Самая актуальной проблемой развития баскетбола в нашей стране является отсутствие высокого темпа игры, в Российском чемпионате просмотр баскетбольных игр вызывает интерес только тогда, когда встречаются лучшие команды страны, таковых в нашем чемпионате 4, остальные 8 команд не дотягивают даже до среднего уровня. Гранды нашего баскетбола выглядят неплохо и на европейской арене, но все это благодаря иностранным игрокам команд. Высокий темп в игре гарантируется

физическими данными игроков, Российские баскетболисты очень слабы в этом плане, проблема заключается в методике тренировочного процесса. Хотелось бы осветить в нашей работе методику А.И.Завьялова, данная методика является актуальной многие годы, с помощью нее спортсмен достигает наивысшего уровня работоспособности без малейшего вреда для организма. Основой данной методики является фаза суперкомпенсации-закон адаптации организма к высоким нагрузкам, достигаемый путем острого утомления. Для регулирования нагрузки спортсменов Александр Иванович разработал таблицу, в которой с помощью баллов описаны стадии утомления спортсменов.[74]



На рисунке представлен график тренировок, где 2.5 часа длится тренировка, 4 часа восстановление, шкала ОУ-острое утомление. На рисунке мы видим как работоспособность увеличивается на примере x2 и x3.

Проблема 3. Организационная. Не лучше обстоит дело с организационной стороной профессионального баскетбола. Первая попытка создания баскетбольной профессиональной лиги в нашей стране провалилась. Хотя опыт ее функционирования нельзя признать неудачным. Лига была ликвидирована под давлением госструктур и была заменена суррогатной лигой ВТБ [2], в которую были включены разные команды из близлежащих стран. Создание этой лиги имело во многом политическую заинтересованность, не ориентируясь на интересы отечественного баскетбола. Причем частичное

финансирование участия зарубежных команд в этой лиге осуществляется за счет «спонсорских» средств нашей страны. Интерес к этим играм чисто символический, за исключением некоторых. Можно было наблюдать, даже на играх плей-офф, как операторы телевидения «стыдливо» прятали от взгляда телезрителей более, чем полупустые трибуны небольших залов[5]

Еще одной проблемой в Российском баскетболе экономическая.

Отсутствие самостоятельности клубов без спонсорства крупной компании или областных и краевых бюджетов. Так, даже мужской чемпионат поддерживается главным спонсором лиги. Сами по себе клубы не могут выйти на самообеспеченность из-за низких доходов, так как даже эфиры игр не окупают свои затраты, а это один из самых больших заработков для команд. И это не является критикой только баскетбола. Такая проблема затрагивает все Российские спортивные лиги страны. В частности, все успешные хоккейные клубы имеют основным спонсором крупное сырьевое предприятие: СКА – Газпром; ЦСКА – Роснефть; Ак Барс – Татнефть; Metallurg – Магнитогорский металлургический комбинат. Большинство команд платят одному легионеру зарплату равной трем зарплатам русских игроков, тот в свою очередь выдает один яркий сезон для личной статистики, и переходит в более мастеровитый клуб, с подходящими ему условиями, а наши игроки продолжают протирать скамейку смотря на меняющихся каждый год легионеров.

Таким образом, проблема нашего исследования заключается в разрешении противоречия между необходимостью совершенствования индивидуальных защитных действий в баскетболе и ограничением педагогического воздействия в учебно-тренировочном процессе лишь традиционными способами, которые не влияют на развитие игровой агрессивности. Это позволило нам предположить, что в теории и практике баскетбола имеется дополнительный резерв для совершенствования индивидуальных защитных действий. [7]

В баскетболе важна база которую заложили тренеры с первых занятий. Баскетбол – сложный технический вид спорта, требующий от игрока

выполнения элементов в постоянно меняющейся среде. Нестандартные действия защитника, более дальняя дистанция выполнения технического элемента, несвоевременные действия партнера или временное ограничение – и отработанный в тренировочном процессе элемент будет неэффективен.

Для того чтобы избежать подобного, тренеры с самых ранних этапов подготовки и воспитания юных спортсменов обучают их различным техническим элементам вырабатывая у занимающихся умения. Впоследствии отрабатывают это действие до автоматизма и переводят его в навык. Зачастую на этапе обучения и закрепления каждого конкретного элемента у баскетболистов появляются, а впоследствии закрепляются различные ошибки выполнения технического элемента. И тренер не всегда может вовремя исправить эту ошибку по различным причинам: высокое количество занимающихся в группе, сложность технического действия, недостаток времени и средств.

На стадии формирования двигательного действия ошибку искоренить и исправить не составляет труда, а после того как умение перешло в навык, сделать это гораздо сложнее. И чем дальше происходит совершенствование спортивного мастерства, тем сложнее эту ошибку исправить. [21]

Одним из самых важных игровых компонентов в современном баскетболе является борьба за овладение отскочившим мячом. Согласно статистическим данным, за игру около 50% всех бросков завершается отскоком мяча от корзины или щита [7, С.141]. В связи с этим успешное овладение техникой взятия отскока на своем щите повышает потенциальные шансы команды на благоприятный исход игрового противоборства с соперником. Одной из основных задач учебно-тренировочного процесса юных баскетболистов является овладение рациональной техникой и воспитание умения пользоваться ею для достижения стабильно высоких результатов. К сожалению, арсенал приемов техники у спортсменов невелик, несмотря на то, что в свои 13-15 лет спортсмены должны освоить максимально возможное количество приемов игры, так как этот возраст благоприятен для становления

технического мастерства юных баскетболистов. Отрицательными характеристиками, типичными для детско-юношеского баскетбола, как показал анализ проблемы оптимизации учебно-тренировочного процесса, являются скованность игроков в обращении с мячом, недостаточная мобильность при выполнении технических приемов, «сужение» действий при осуществлении элементов техники из статических положений, несовременная манера и несвоевременность выполнения основных тактических приемов, недостаточная силовая подготовленность. Формирования специфических двигательных навыков борьбы за отскочивший мяч в нападении должен быть направлен в основном на прочное овладение основами техники и вариативностью навыков, ибо двигательные действия баскетболистов в борьбе за мяч выполняются в непрерывно меняющихся игровых ситуациях, которые влекут за собой соответствующее изменение двигательных и мыслительных задач. В современной специализированной литературе представлено достаточное количество данных, касающихся отдельных сторон эффективности выполнения тех компонентов, входящих в понятие эффективности подборов мяча в защите, методика обучения и совершенствования действий с мячом в учебно-методической и научной литературе освещены недостаточно. Цель: освоение техники взятия отскока мяча в защите на тренировочном этапе в баскетболе. Материалы и методы исследования. В работе использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение литературных данных отечественных и зарубежных источников; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; контрольные испытания; методы математической статистики. Исследовательская часть работы проводилась на базе ДЮСШ г. Симферополя и заняла три месяца. В эксперименте приняли участие 2 группы баскетболистов 13-14 лет, по 20 человек в каждой (экспериментальная и контрольная), проходящие этап начальной специализации. Учебно-тренировочные занятия в обеих группах проводились в соответствии с учебной программой для ДЮСШ. Программа эксперимента предусматривала два способа блокирования игроков в защите при подборе. Первый способ – способ

переднего поворота для блокирования снайпера. Он подразумевает следующие фазы движений: поворот вперед, блокирование и движение за мячом. Второй способ – способ обратного разворота против игрока без мяча, фазами которого являлись обратный разворот, блокирование, движение на подбор (рисунок 1). С целью совершенствования техники подбора мяча в защите применялись следующие упражнения: подборы мяча после отскока от щита.

Программа по совершенствованию техники подбора мяча после отскока от щита в защите у баскетболистов на тренировочном этапе спортивной специализации блокирование снайпера, блокирование игрока без мяча, которые выполнялись спортсменами экспериментальной группы в ходе тренировочного процесса [4]. Критериями оценки эффективности разработанной программы являлись показатели успешности выполнения упражнений и уровень эффективности осуществления подборов мяча в защите на основе анализа игровой деятельности (коэффициент эффективности действий игроков в борьбе за отскочивший от кольца мяч) [9]. Полученные результаты обрабатывались с помощью методов математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Успех в подборе мяча в защите зависит от выбранной внутренней позиции по отношению к нападающему и движению за мячом. Эффективность защитных действий определяет промежуточное положение между оппонентом и корзиной, что обеспечивает защитнику изначальное преимущество в выигрыше борьбы за отскок. На сегодняшний день известны две тренерские тактики для подбора мяча в защите. Наиболее часто применяемая тактика заключается в блокировании (часто называемом отжиманием) своего оппонента, что включает блокирование пути вашего оппонента к мячу, постановкой вашей спины на грудь нападающего и следование за мячом. Другая тактика заключается в простом зашаге на пути следования оппонента и перемещении за мячом, при этом скорость и возможность резко перемещаться намного выше, чем у нападающего. Блокирование предусматривает два приёма: передний поворот и разворот назад [4.С. 109]. Индивидуальные действия в защите чаще всего

обусловлены постоянно повторяющимися типовыми ситуациями игры. Поэтому их успешность зависит от способности игрока выбрать соответствующие действия и способы их применения [14]. Исходя из этого в эксперименте при формировании двигательных умений и навыков, направленных на увеличение вероятности подборов мяча в защите, использовались относительно стандартные, неменяющиеся условия с целью формирования навыка и доведения его до автоматизма и совершенства. Главным методическим требованием являлось выполнение как можно большего количества приемов и их сочетаний, способствующее увеличению точности их выполнения и быстроты. Важным было также отработать ограниченно изменяющиеся приёмы во время игры, основная цель которых – освоение выбора действий, начальных навыков игровой деятельности []. Чтобы оценить степень позитивного влияния разработанной программы на качество и продуктивность выполнения подборов мяча в защите, было проведено сравнение показателей эффективности борьбы за мяч в соревновательной деятельности и рейтинга успеха выполнения контрольных упражнений спор

Сравнительная характеристика изменения показателей техники взятия отскоков в защите у баскетболистов контрольной и экспериментальной групп в ходе эксперимента спортсменов экспериментальной и контрольной групп в ходе эксперимента (рисунок 2). Результаты исследования показали, что тренировочная программа, направленная на овладение техникой взятия отскока в защите, способствовала увеличению количества случаев овладения мячом баскетболистами экспериментальной группы. Так, коэффициент эффективности действий в борьбе за отскачивший от кольца мяч в защите на фоне улучшения навыков подбора мяча возрос на 42,5% (); в упражнении 1 (подбор мяча после отскока от щита) – на 5,97% (); в упражнении 2 (подбор супермена или «женского удивления») – на 15,8% (); в упражнении 3 (блокирование снайпера) – на 24,5%) и в упражнении 4 (блокирование игрока без мяча) – на 50,0% ($P \leq 0,001$). В контрольной же группе изменения оказались менее выраженными. Таким образом, использование баскетболистами простых

для выполнения технических действий по подбору мяча после отскока от щита или корзины в защите и овладение способами блокирования способствовали улучшению качества выполнения технического приема в тренировочных и соревновательных условиях.

Завершая раздел 1.2 «Проблемы игры в защите», можно сделать следующие выводы:

1. Программа по оптимизации взятия отскока мяча в защите способствовала улучшению качества (точность, быстрота) выполнения технического приема, а также ускорению навыков его формирования в условиях соревновательной деятельности.
2. Использование несложных упражнений для выполнения технических действий по подбору мяча в защите, включающих два способа блокирования нападающего: передний поворот и поворот назад, может дополнять тренерскую тактику освоения техники взятия отскока мяча в защите за счет разнообразия способов блокирования нападающего, оптимизации объема упражнений в тренировочном занятии, единства технической и тактической подготовленности игроков с акцентом на освоение индивидуальной техники овладения отскоком от щита.(43)

1.3. 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].

1.4. Тренажёры, развивающие скоростные качества

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 туловища, жима лежа с изменением нагрузок, для развития косых 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 (велоэргометр, 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 высокодинамичный 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,

ферромагнитного 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].

1.5. Преодоление защиты и виды защиты в баскетболе

Защита является неотъемлемой частью в баскетболе наряду с нападением, команды играющие от защиты в современном баскетболе имеют успех в мировом баскетболе.

При организации и проведения исследования по технике индивидуальной защиты в современном баскетболе» тренер решает несколько задач.

Первая - улучшить индивидуальные предпосылки каждого игрока. К ним относятся: скорость, быстрота, живость ума, агрессивность, гордость,

предвидение и приспособляемость.

Главной задачей в индивидуальной защите является опека своего игрока, но и, конечно – же, постараться помочь своим товарищам по команде. И если защитник обладает всеми сверх перечисленными качествами, то можно сказать что это идеальный защитник, так как каждое качество дает определенное преимущество над соперником. Например, если защитник обладает высокой скоростью и быстротой, то это ему позволяет двигаться из одной позиции в другую быстрее, чем другим игрокам. Это позволяет ему исправлять ошибки в защите и занимать новую защитную позицию, ликвидируя опасные ситуации, так как правильное занятие позиции является очень важным в игре в защите.

Быстрота, главным образом ног, рук и кистей, позволяет защитнику держать нападающего в напряжении и нейтрализовать его попытки атаковать корзину.

Но нет такого игрока, который бы обладал всеми этими качествами. У каждого игрока есть те или иные качества, кто-то имеет скоростные данные, а кто-то очень быстро работает руками.

И в исследовательской и в практической работе требуется все большая необходимость в применении определенных методов исследования.

Стандартизированный метод представляет собой вмешательство специалиста, которое по своей форме, структуре, содержанию и способу применения точно утверждено и определено. Преимущества стандартизированного метода перед не стандартизированным очевидны. Стандартизированный метод дает возможность сравнения, проверки, объективизации и оценки результатов в определенной области исследования или практики.[17]

Не стандартизированные методы позиционного нападения против зонной защиты, оставляют слишком много мест для субъективного, да и произвольного применения определенных профессиональных принципов, и, применяя их, невозможно точно сравнить, оценить и определить профессиональное вмешательство не только разных специалистов, но даже

одного и того же тренера. Поэтому можно сказать, что стандартизированные методы характерны для профессионального подхода зонной защиты, в то же время как, не стандартизированные методы характерны лишь для индивидуального подхода к баскетболистам.

Среди стандартизированных методов по своему значению и широте применения выделяют тесты – упражнения, которыми можно было измерять, объяснять и оценивать определенную деятельность испытуемых в соответствии с заранее определенными стандартами (критериями и нормами).[18]

Современный тренер рассматривает норму в контексте выраженных индивидуальных качеств не только тогда, когда речь идет об измерении отдельных качеств игрока, но и тогда, когда речь идет о командной борьбе, применении различных вариантов позиционного нападения против зонной защиты, дозировании индивидуальных тренировочных нагрузок. Оценка эффективности в значительно большей мере основана на сравнении измеренного с ранее определенным максимальным достижением одного и того же игрока, чем на сравнении измеренного (с ранее определенным максимальным достижением) результата с нормой, которой придается лишь общее значение.

Для того чтобы позиционное нападение удовлетворяло условию точного инструмента измерения исследуемого качества, необходимо, чтоб он был:

- Специфическим и, однородным, т.е. чтобы он измерял только одно и то же качество у всех исследуемых (например, только быстроту, реакцию на изменившуюся игровую ситуацию, но не выносливость);
- Чувствительным, т.е. чтобы измерял минимальные изменения, различия и даже нюансы, показывая, насколько исследуемые удовлетворяют поставленным требованиям;
- Валидным или правильным, т.е. если его применить неоднократно по отношению к тому же испытуемому, то он практически приводил бы к тем же результатам;

- Объективным, т.е. построенным таким образом, что его предварительные характеристики (специфичность, чувствительность, валидность) обеспечивают одинаковую степень точности измерения любому квалифицированному исследователю.

Применяя стандартизированные методы, в том числе жесты, объяснение и показ, тренер должен действовать творчески и с соответствующим профессиональным критическим подходам.

Нужно также помнить, что не только само задание, но и метод его применения должны содействовать поставленной цели. Тесты - тренажеры, являются методом выбора при измерении физических качеств. Ситуационное увязывание элементов игры и элементов соревнования очень существенно при составлении этих тестов. Для тренера с высоким профессиональным уровнем и способного к творчеству, такая задача не будет слишком трудной.

Ситуационный характер позиционного нападения обеспечивает особо важное качество измерения. Измерение физических качеств в условиях игры в баскетбол дает ответ на вопросы, как и насколько игрок в состоянии применить свои познания и качества в сложных игровых ситуациях. Неправильно было бы ожидать, что любое, даже самое лучшее специализированное учреждение может решить проблему создания ситуационных тестов без непосредственного участия тренера - специалиста. Именно тренеры в первую очередь должны предложить рамки и идеи таких специальных упражнений, с помощью которых будет измеряться, и дифференцироваться, например, специфическая быстрота и тому подобное.

Тренеры знают лучше всех, какие ситуации являются наиболее специфическими и каким образом их можно будет приспособить к условиям объективного применения, при выборе системы защиты при позиционном нападении.

Оценка эффективности должна основываться на возможно более точных научных принципах. Тренеру следует в наибольшей степени избегать частной, односторонней, субъективной и произвольной оценки.

Надежное суждение об эффективности может быть высказано лишь на основании объективизированных показателей результатов в начале работы и после завершения окончательного цикла тренировки. Для проведения такого исследования необходимо выполнять систематические наблюдения и регистрировать прирост спортивных результатов, причем не, только у одаренных, но и у отсеянных игроков. Наряду с высокой профессиональностью тренера необходима и весьма солидная документация, методологически правильные способы наблюдения и оценки и умелое применение современных статистических методов.

Каждый игрок должен хорошо знать приемы индивидуальной игры в защите, потому что один плохой защитник может свести на нет все усилия команды.[32]

Завершая раздел 1.5 «Преодоление защиты и виды защиты в баскетболе» можно сделать следующие выводы:

1. защита в баскетболе является неотъемлемой частью, ведь игра строится прежде всего от защиты.

В баскетболе есть несколько видов защиты, наиболее распространенными являются зонная и личная, но с учетом недостатков этих видов защиты тренеры используют смешанный вид защиты, при котором часть игроков обороняются лично ,а остальные игрок выстраивают зонную защиту, такая защита используется против команд у которых есть несколько хороших снайперов.

На основе изученных материалах я увидел , что в современном баскетболе наиболее эффективными являются броски с дальних дистанций , а это значит необходимо сделать упор на личную защиту и как можно лучше подготовить команду не только физически , но и психологически , потому что при отработке защиты на тренировках тренер не всегда замечает мелкие нарушения , а в соревновательном процессе судьи как правило стараются их не упускать , несколько таких свистков может надломить командный дух.(37)

1.6. Характеристика, классификация и значение бросков в современном баскетболе

Данный пункт необходим для нашей работы, так как мы будем знать все плюсы и минусы различных видов бросков, а так же узнаем как наиболее эффективно им противостоять. Современная тенденция игры определяет направленность технической подготовки. Высоких результатов можно достичь только при высоком уровне технической подготовленности игроков. Для этого баскетболист должен:

1) владеть известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях;

2) уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях игры. Разнообразие действий, сочетая различные приемы в условиях единоборства с противником;

3) владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, и выполнять их с наибольшим эффектом; 4) постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность и скорость их выполнения [16,23,24,30,31.32].

В баскетболе успех команды обеспечивает точный завершающий бросок. До недавнего времени, да и в настоящие дни основное средство нападения - это бросок одной рукой сверху в прыжке. В состязаниях сильнейших мужских команд мира до 70% всех бросков с игры выполняются именно этим способом, с различных дистанций.

Основные характеристики броска. Говоря о бросках в баскетболе, следует иметь в виду три основных их характеристики - вид броска, стиль и технику, понимаемую здесь как организационную структуру движений при броске. Баскетбольные снайперы отличаются в стилях, в разновидности бросков. Но они не отличаются в основах техники - биомеханических принципах движений - рук, ног, туловища при направлении мяча точно в корзину. Основы техники, такие как работа ног, держание мяча и направление локтя бросающей руки не одинаковы у разных снайперов [14,24,30,31.32].

Броски в корзину - важнейший элемент в баскетболе. Чтобы выиграть матч, команда должна превзойти противника в счете, а это достигается посредством более точных бросков. Все остальные приемы игры служат созданию условий для овладения корзинкой. Чтобы приносить пользу команде, каждый игрок должен уметь метко поражать корзину [,24,30,31.32].

Каждый бросок основывается на технике выполнения одного из шести бросков: 1) двумя руками снизу; 2) одной рукой снизу; 3) двумя руками с места; 4) одной рукой с места; 5) бросок в прыжке; 6) крюком. Хотя некоторая модификация и необходима для выполнения различных дистанций и в различных условиях, перечисленные выше броски обеспечивают основу для выполнения любого другого [1, 31.32].

Классификация бросков в корзину выглядит следующим образом:

- 1) броски двумя руками; броски одной рукой;
- 2) броски сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание;
- 3) броски с вращением мяча, с отскоком от щита, без отскока от щита;
- 4) по характеру передвижения игрока: с места, в движении, в прыжке;
- 5) по расстоянию: дальние, средние, ближние
- 6) по направлению к щиту: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно к щиту [31.32].

* * *

Завершая раздел 1.6. Характеристика, классификация и значение бросков в современном баскетболе, можно сделать следующие выводы:

1. Говоря о бросках в баскетболе, следует иметь в виду три основных их характеристики - вид броска, стиль и технику, понимаемую здесь как организационную структуру движений при броске. Баскетбольные снайперы отличаются в стилях, в разновидности бросков. Но они не отличаются в основах техники - биомеханических принципах движений - рук, ног, туловища

при направлении мяча точно в корзину. Основы техники, такие как работа ног, держание мяча и направление локтя бросающей руки не одинаковы у разных снайперов;

2.Броски в корзину - важнейший элемент в баскетболе. Чтобы выиграть матч, команда должна превзойти противника в счете, а это достигается посредством более точных бросков. Все остальные приемы игры служат созданию условий для овладения корзинкой. Чтобы приносить пользу команде, каждый игрок должен уметь метко поражать корзину. Каждый бросок основывается на технике выполнения одного из шести бросков:

1) двумя руками снизу; 2) одной рукой снизу; 3) двумя руками с места; 4) одной рукой с места; 5) бросок в прыжке; 6) крюком. Хотя некоторая модификация и необходима для выполнения различных дистанций и в различных условиях, перечисленные выше броски обеспечивают основу для выполнения любого другого ;

3.Баскетбольные снайперы отличаются в стилях, в разновидности бросков. Но они не отличаются в основах техники - биомеханических принципах движений - рук, ног, туловища при направлении мяча точно в корзину

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].

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].

На основе изученных материалов о видах защиты можно сделать следующие выводы:

1. защита в баскетболе является неотъемлемой частью, ведь игра строится прежде всего от защиты.

В баскетболе есть несколько видов защиты, наиболее распространенными являются зонная и личная, но с учетом недостатков этих видов защиты тренеры используют смешанный вид защиты, при котором часть игроков обороняются лично, а остальные игрок выстраивают зонную защиту, такая защита используется против команд у которых есть несколько хороших снайперов.

На основе изученных материалах я увидел , что в современном баскетболе наиболее эффективными являются броски с дальних дистанций , а это значит необходимо сделать упор на личную защиту и как можно лучше подготовить команду не только физически , но и психологически , потому что при отработке защиты на тренировках тренер не всегда замечает мелкие нарушения , а в соревновательном процессе судьи как правило стараются их не упускать , несколько таких свистков может надломить командный дух

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 «Развитие скоростных качеств в баскетболе». За период обучения нами было собрано и проанализировано 73 литературных источника.

2 этап – С целью выявления наиболее значимых методов защиты и упражнений для достижения высоких результатов нами было проведено анкетирование, в котором приняли участие 100 баскетболистов. В исследовании принимали участие спортсмены разного уровня.

3 этап – на этом этапе нашей работы нами было проведено педагогическое наблюдение, которое проходило с декабря по май 2018 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 при игре в защите, выявление наиболее эффективных упражнений для развития скоростно-силовых качеств баскетболистов

4 этап – проведение педагогического эксперимента. В педагогическом эксперименте приняли участие 20 баскетболиста в возрасте 14-28 лет, эксперимент проходил в течение 2 месяцев (ноябрь-декабрь 2019). 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: Основные положения о игре в защите, Проблемы игры в защите, Двигательные действия в игре, Тренажёры, развивающие скоростные качества, Преодоление защиты, и виды защиты в баскетболе, Характеристика, классификация и значение бросков в современном баскетболе.

Анкетирование - техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Нами анкетирование проводилось с целью выявления наиболее значимых методов защиты и упражнений для достижения высоких результатов.

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 при игре в защите, выявление наиболее эффективных упражнений для развития скоростно-силовых качеств баскетболистов. 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. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ.

3.1 Выявление наиболее распространенных видов защиты в соревновательных и тренировочных процессах баскетболистов на основе анкетного метода.

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]

С целью выявления наиболее значимых методов защиты и упражнений для достижения высоких результатов нами было проведено анкетирование, в котором приняли участие 100 спортсменов. В исследовании принимали участие спортсмены разного уровня. Из них 22% подростки до 16 лет, 23% от 16 до 18 лет, 55% опрошенных старше 18 лет. (рис 1.)

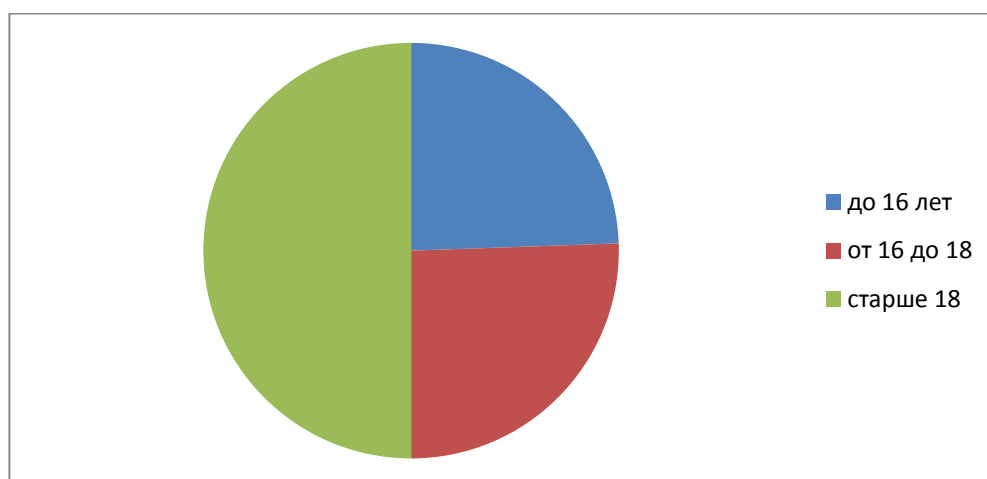


Рисунок 1 – Возраст респондентов

На рисунке 2 представлены результаты опроса об уровне профессионализма респондентов. Из всех опрошенных 9% являются

мастерами спорта по баскетболу(стритболу), 24 % имеют 1-3 юношеский разряд, 67% имеют 1-3 взрослый разряд, данный вопрос помог нам в исследовании тем, что мы наблюдали абсолютно разные упражнения на отработку одинаковых элементов.

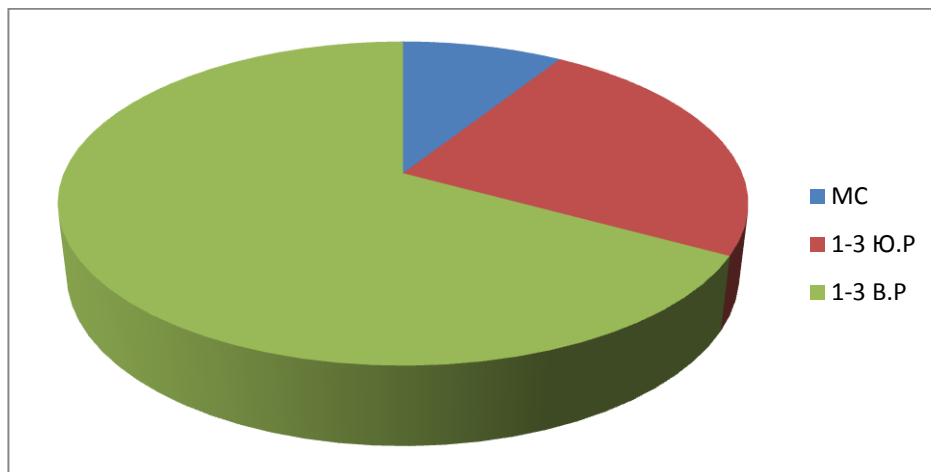


Рисунок 2 – Уровень профессионализма респондентов

Анкетирование показало, что большинство респондентов, а именно 70% считают главным критерием при игре в баскетбол точный бросок, так же мы видим, что 19% отметили то, что главным для них является игра в защите, оставшиеся 11% сделали выбор в пользу высокого прыжка(рис 3.)

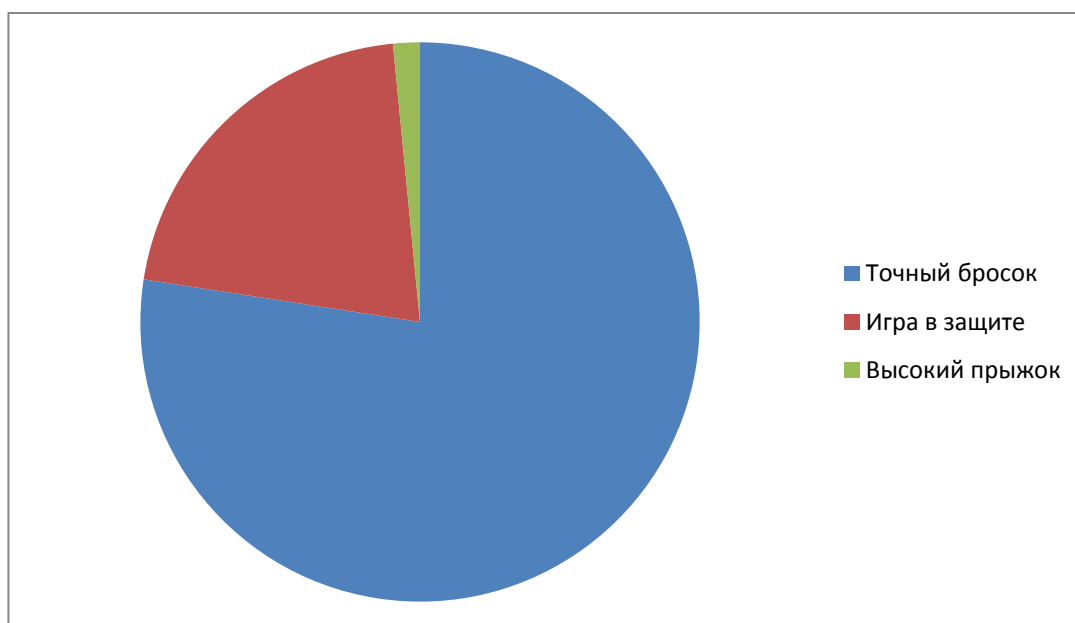


Рисунок 3 – Важность одного из аспектов игры

На вопрос о самом распространенном виде защиты респонденты ответили следующим образом: 53% считают что это личная защита, 43% ответили то, что это зонная защита, и лишь 4% выбрали вариант смешанной защиты. (рис 4), так как большинство опрошенных являются воспитанниками одного специалиста результаты опроса были очевидны, потому что данный тренер не использует смешанный вид защиты.

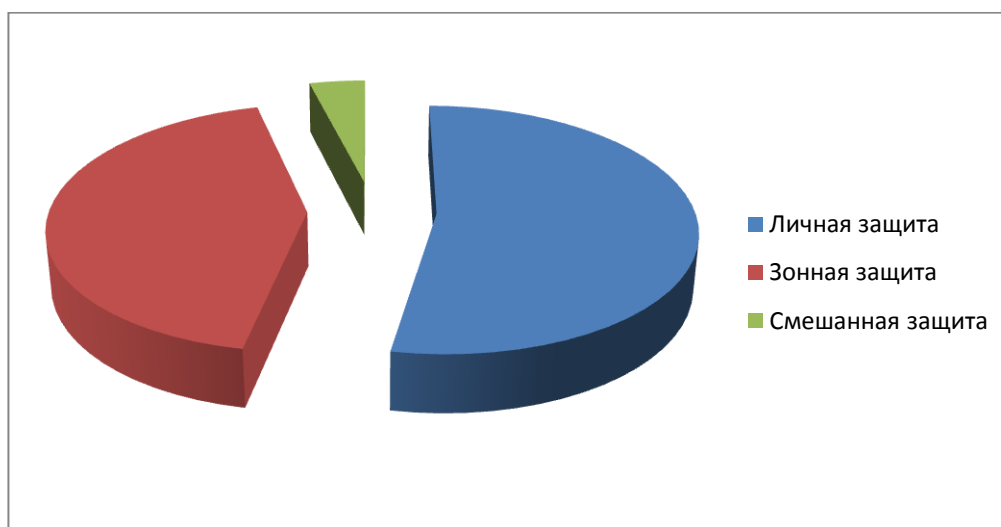


Рисунок 4 – Наиболее часто применяемый вид защиты

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

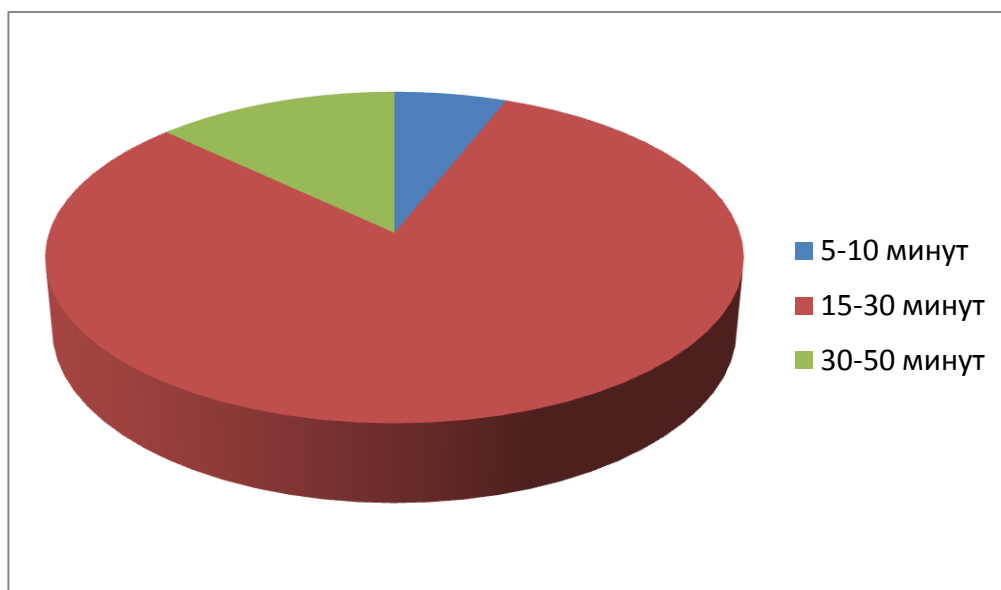


Рисунок 5 - Время на развитие скоростных качеств в тренировочном процессе

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.

Далее респонденты отвечали на вопрос о интенсивности тренировок, 50% тренируются от 3 до 6 раз в неделю, 20% от 1 до 3 раз в неделю, и 30% тренируются более 6 раз в неделю (рис 6), большинство респондентов тренируются от 3 до 6 раз в неделю, это говорит о том, что большинство игроков являются полу- профессионалами, но есть и те, кто играет в лучшей лиге страны.

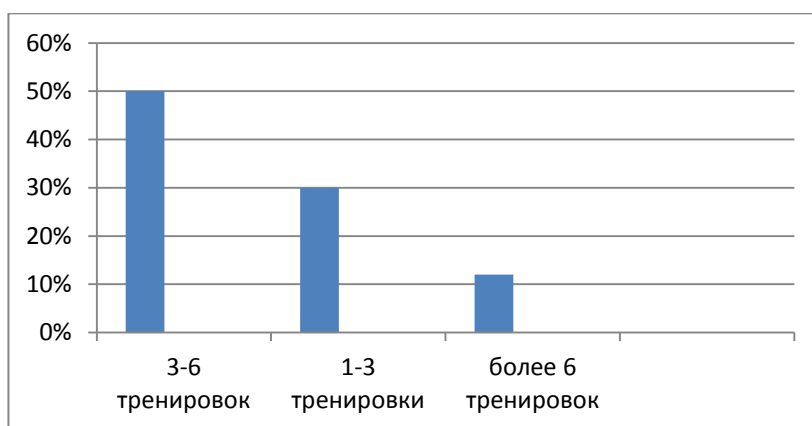


Рисунок 6 – Интенсивность тренировок

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).

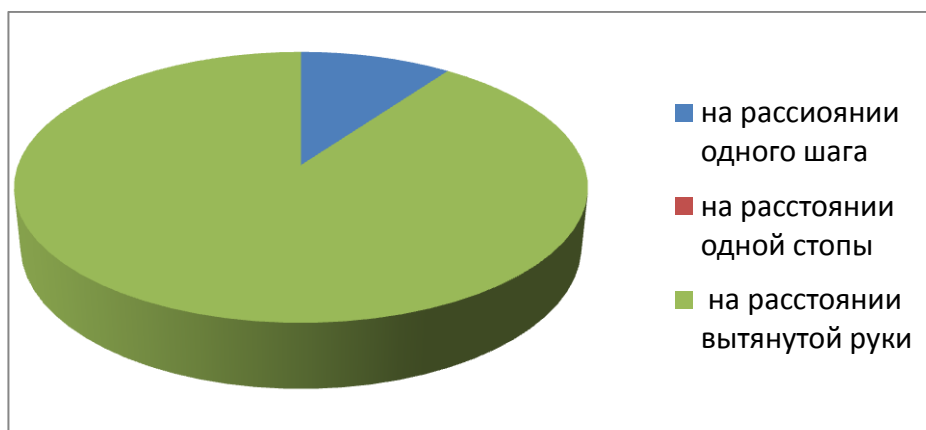


Рисунок 7 – Эффективность защитной стойки

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

Преобладающее число респондентов (40%) отметили что их работа на индивидуальных тренировках направлена на улучшение техники броска, 38% уделяют свое время работе над физическими качествами, а 22% направляют свои тренировки на работу в защите. (рис.8)

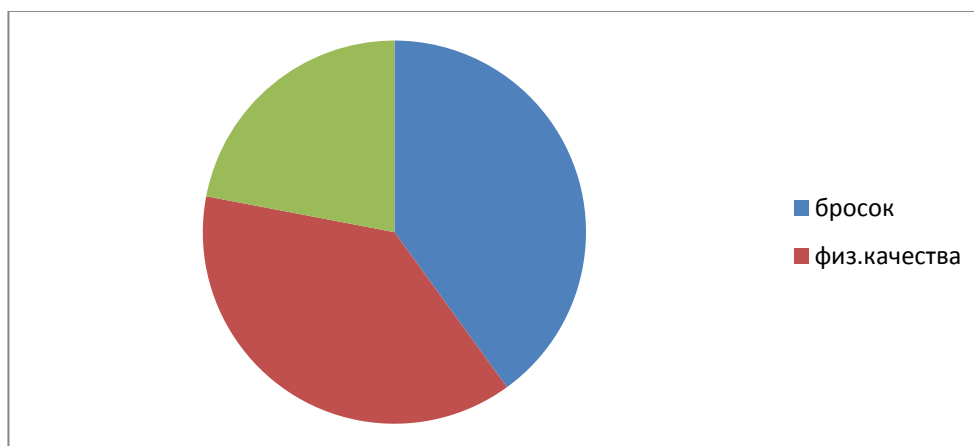


Рисунок 8 – Направление работы на индивидуальных тренировках

На рисунке 9 представлены данные о главных критериях при игре в защите для респондентов. 40% - это командные действия ,т.е подстраховка смена игроков, 36% это защита против игрока не владеющего мячом ,и лишь 24% это защита против игрока владеющего мячом

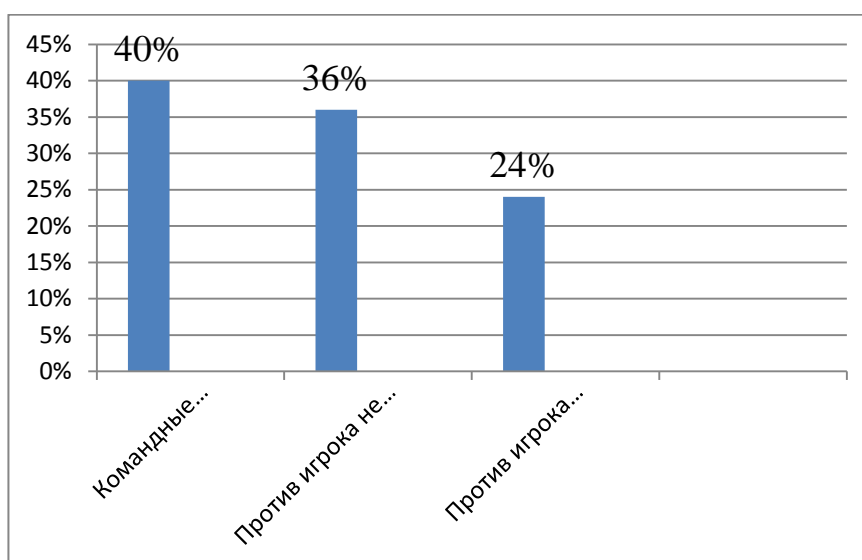


Рисунок 9 – Важность аспектов при защитных действиях

Несомненно защита в баскетболе является неотъемлемой частью игры , и она являются таким же ценным элементов как и нападение ,но проведя исследование мы увидели то , что для большинства респондентов главное это нападение .Необходимо донести до тренеров всю важность игры в защите ,тем более что в современном баскетболе есть команды ,которые большинство времени уделяют защите ,и при этом они являются грандами европейского баскетбола ,яркий пример команда- Жальгирис , они набирают в среднем за матч показатели ниже среднего по забитым очкам ,но и пропускают меньше всех, это дает им неплохие шансы на успех.

3.2 Анализ технических действий при игре в защите и развитие скоростно-силовых качеств у баскетболистов на основе метода наблюдения.

Цель наблюдения : выявление проблем при игре в защите, выявление наиболее эффективных упражнений для развития скоростно-силовых качеств баскетболистов.

Нами в период с декабря (2017) по май 2018 года было проведено наблюдение, в котором мы наблюдали 100 тренировок. Участие принимали спортсмены-баскетболисты разных возрастных категорий.

В протокол наблюдений мы подобрали 10 вопросов, все они подобраны с учетом проблемных мест в современном баскетболе.

Вопросы: Техника защиты (индивидуальная, командная),Игра в защите против игрока владеющего и не владеющего мячом, Отработка нападения(командуого ,индивидуального),Разминка ,Развитие скоростно-силовых качеств ,Развитие выносливости ,Развитие силы, Отработка дальних бросков, Отработка ближних и средних бросков.

Из рисунка 10 мы видим ,что тренировка в среднем длится 1 час 30 мин



Рисунок 10 – Длительность тренировки

Игра в защите против противника не владеющего мячом (уделяется в среднем 15-25 минут) игра против защитника владеющего мячом (30-35 минут) командная защита (10 минут) (рис.11) Всего на отработку защитных действий было направлено 39 тренировок.

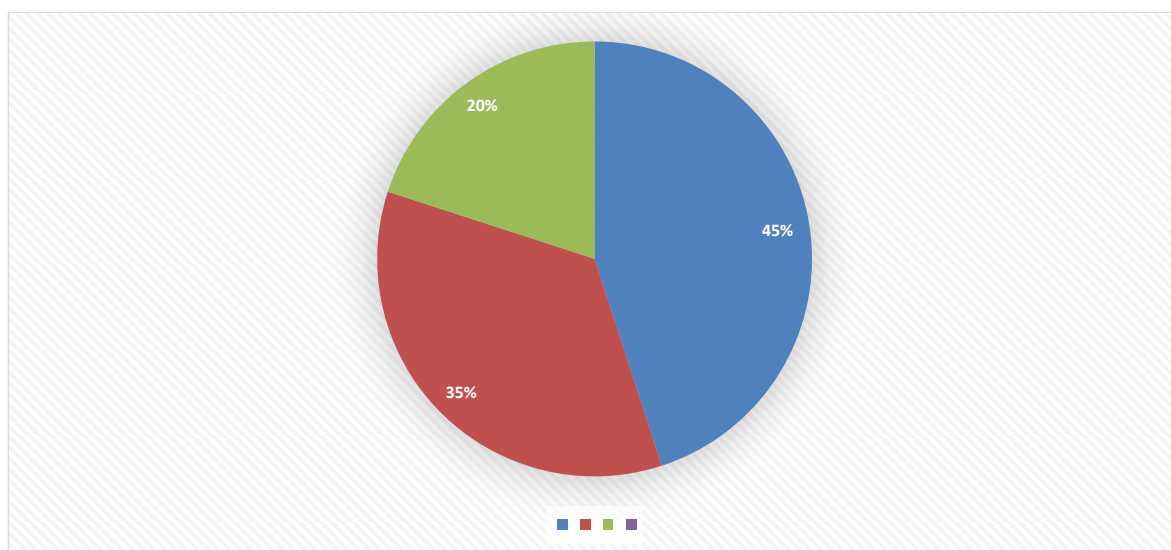


Рисунок 11 – Виды защитных упражнений

Из рисунка 12 мы видим, что разминка проводилась на каждой тренировке, в 85% это командная разминка, в 15% тренировок уделялось время на индивидуальную разминку.

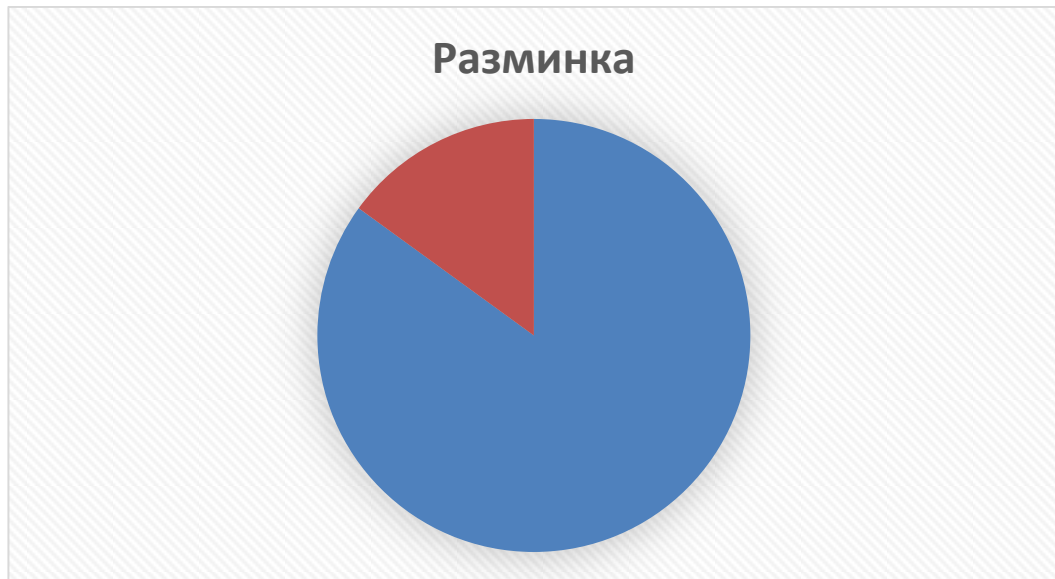


Рисунок 12 - Разминка

Проведя наблюдение мы сделали заключение: в 89 тренировках уделялось время на отработку бросков ,а именно 47 тренировок было направленно на отработку средних и ближних бросков ,остальные 42 тренировки отрабатывались дальние броски.(рис.13)



Рисунок 13 - Броски

Нами определено, что в 27 тренировках выполнялись упражнения направленные на развитие выносливости, на 43 тренировках был сделан упор на развитие скоростно-силовых качеств, и в 30 тренировках была направленность на взрывную силу.(рис.14)

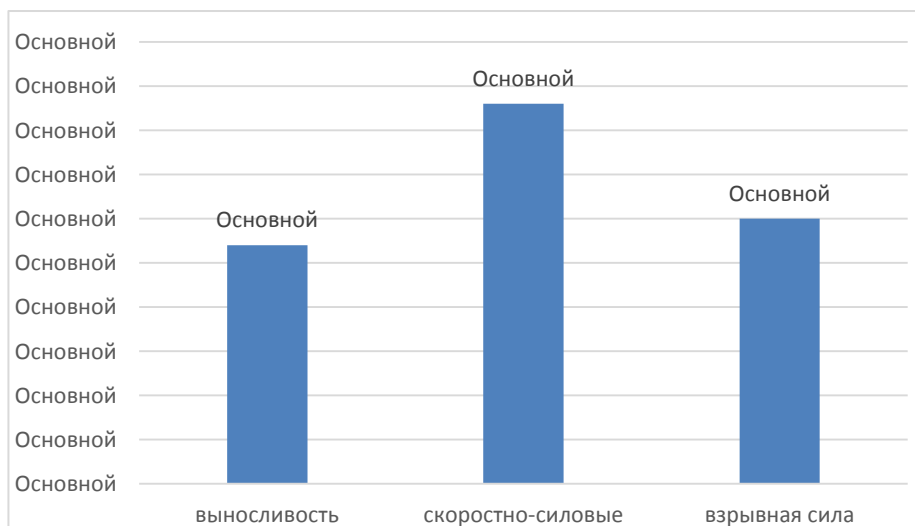


Рисунок 14 – Направленность тренировок

Мы наблюдали за тренировками трех разных специалистов, наблюдение показало, что лишь 2 из них уделяют время на изучение зонной защиты, но каждый из них использует личную защиту, на 53 тренировках игроки отрабатывали различные элементы защиты, на рисунке 6 представлены элементы которым уделялось наибольшее количество времени.



Рисунок 15 – Защитные действия

Несомненно защита в баскетболе неотъемлемая часть игры, и она является таким же ценным элементом как и нападение, но проведя исследование мы увидели : большее количество времени уделяется нападению. Необходимо донести до тренеров всю важность игры в защите, тем более что в современном баскетболе очень ценятся команды, которые могут играть всю игру без провалов в защите, а также игроки, которые являются хорошими персональщиками и их задача остановить лидера соперника, если посмотреть на ситуацию с баскетболе в России мы заметим, что лидеры, которые набирают большинство очков в команде очень плохо играют в защите, ярким примером является Алексей Швед, его задача на площадке набрать как можно больше очков, но все команды приспособились к его плохой игре в защите, и большинство атак соперника направлены на игрока, которого опекает Алексей.

3.3. Реализация методики развития скоростно-силовых качеств и прогресс при выполнении защитных действий игроками

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 16 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 разработан комплекс заданий, 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 заданий 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 х 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 в защитной стойке 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 2

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

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.

Подводя 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

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, с помощью которой защитные действия каждого игрока улучшились. 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.

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. Грасис А. 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. Железняка, 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. Николич А., Параносич В. Отбор в баскетболе: Пер. с сербскохорв. — М.: Физкультура и спорт, 1984. – 144с.
7. Андреев В.И., Капилевич Л.В., Плиев С.З. Марченко Н.С. Проблема минимального времени выполнения броска в прыжке в баскетболе/ Научно-Теоретический журнал: теория и практика физ. Культуры. - 20010. – N11. - с. 3-4.
8. Севастьянов А.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. - N 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 образования Выпуск № 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: Кузбасс вуз. 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. Учебник для ин-тов 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 ВолГМУ. -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 Б баскетбол. Методическая разработка/ Сост. Хухров Е.М, Пономарев В.Б.; ТАЩ4иЗ, Красноярск, 1996- 79-85 с.
25. Колос В.М Баскетбол: теория, практика. — Мн.: Полымя, 1988. — 167 с.
26. Паие Б., Паие 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. Ю. М. Портнова. — 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. Гогунев 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-razvitie.html> (дата обращения: 06.06.2015).

43. Чачин 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.- 20011. - 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.-N10. - с. 66-68.

46. Назаренко Л.Д. Развитие двигательного-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. Мапынип 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., Е.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 (0,2 п.л).

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. Аруцев А.А. Портнов Ю.М. Оценка скоростных перемещений юных баскетболистов с помощью прецизионной методики фотоэлектронного хронометража в модельном эксперименте: 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. Тольяти, 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. – 124с.

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.

74. Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г. Спортивная тренировка (теория начала XXI века). Монография / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2016.– 278 с.

75.Завьялов Д.А. Основные вопросы в развитии скоростных качеств у дзюдоистов // Институт спортивных единоборств им. И.Ярыгина: Выпуск №11, 2004.-С.51.

76. Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г. Физическое воспитание студенческой молодежи. - Красноярск: КГПУ, 1996.-С.128.