

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

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

Выпускающая кафедра методики преподавания спортивных дисциплин и
национальных видов спорта

Васильев Вадим Олегович

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Особенности методики обучения бросков в кольцо у занимающихся
баскетболом 14-15 лет

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физической культуры

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

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

_____ (дата, подпись)

Руководитель Ф.И.О.

Руководитель доцент, к.п.н. Рябинин С.П.

16.06.2021

_____ (дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся Васильев В.О.

_____ (дата, подпись)

Оценка _____
(прописью)

Красноярск, 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. Теоретико-методологические основы повышения результативности бросков в кольцо у баскетболистов 14-15 лет	6
1.1. Факторы и разновидности броска.....	6
1.2. Анатомо-физиологические и морфофункциональные особенности юношей 14-15 лет.....	16
1.3. Психологические особенности юношей 14-15 лет.....	23
1.4. Особенности построения тренировочного процесса у баскетболистов 14-15 лет	30
ГЛАВА 2. Методы и организация исследования	38
2.1. Методы исследования.....	38
2.2. Организация исследования.....	40
ГЛАВА 3. Результаты педагогического эксперимента	42
3.1. Экспериментальная методика повышения результативности бросков в кольцо.....	42
3.2. Сравнительный анализ результатов педагогического эксперимента.....	61
ВЫВОДЫ	63
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	64
ПРИЛОЖЕНИЯ	68

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность работы.

Хронический дефицит двигательной активности в режиме жизни современных школьников стал реальной угрозой их здоровью и нормальному физическому развитию. Сидения за партой, за письменным столом, за компьютером, перед телевизором - вместе дают такую величину статической нагрузки, которую необходимо компенсировать средствами двигательной активности, которые тренируют сердце, сосуды, легкие и другие органы. Одним из основных и наиболее эффективных средств организации двигательной активности школьников является привлечение к различным командным подвижным и спортивным играм, среди которых особую актуальность приобретает баскетбол [11].

Игра в баскетбол позволяет устранить двигательный дефицит, обеспечить всестороннее гармоничное развитие ребенка, повысить уровень общей и специальной физической подготовки, усовершенствовать необходимые в жизни двигательные и морально-волевые качества, освоить техническую и тактическую стороны игры, формировать устойчивую мотивацию здорового образа жизни, усилить различные функции организма [17].

Современная система спортивной тренировки в различных видах спорта широко освещена в научной и методической литературе: вопросы общей теории подготовки спортсменов подробно освещены Л.П. Матвеевым, М. Озолиня, В.М. Платоновым. Различные аспекты подготовки баскетболистов исследовано в трудах Л.Б. Андрющенко, В.П. Кондрашина, В.М. Корягина, С.С. Стонкуса, З.М. Хромаева и др.

На современном этапе развития спортивных игр баскетбол очень популярен и распространен в мире, привлекает своим большим зрелищным эффектом, экономической доступностью, высокой эмоциональностью, большим количеством разнообразных технико-тактических приемов,

многообразием проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей [3].

Несмотря на немалые позитивные изменения в развитии баскетбола в мире, существуют серьезные проблемы, тормозящие его развитие и снижающие зрелищность игры. К ним относятся техническая подготовленность игроков, невысокая эффективность дистанционных бросков, тактическая и психологическая подготовка, уровень усталости и его влияние на игровые действия [33]. Перечисленные проблемы связаны с отсутствием высококачественного научного обоснования и недостаточно изученными или совсем не освещенными некоторыми аспектами, что является противоречием между современными требованиями к технической подготовки игроков и недостаточностью учебной и научно-методической литературы по данной проблеме, это определило цель нашего исследования.

Цель исследования – научное и теоретическое обоснование эффективности экспериментальной методики обучения различным видам бросков в кольцо юношей среднего школьного возраста.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс обучения баскетболу юношей среднего школьного возраста во внеучебной деятельности.

Предмет исследования – особенности методики обучения техники выполнения бросков в кольцо в баскетболе юношей среднего школьного возраста.

Гипотеза исследования. Мы предположили, что применяемая нами экспериментальная методика с увеличением времени на обучение техники бросков позволит:

1. Повысить эффективность попаданий мяча в кольцо.
2. Улучшить результативность игровых действий.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние проблемы в научно-методической литературе.
2. Разработать экспериментальную методику с увеличением времени обучения техники бросков в кольцо юношей среднего школьного возраста.

3. Провести педагогический эксперимент и проверить эффективность разработанной нами методики по обучению техники бросков в кольцо юношей среднего школьного возраста.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ БРОСКОВ В КОЛЬЦО У БАСКЕТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ.

1.1. Факторы и разновидности броска.

Факторы броска.

Игроки выполняют все действия на корте с одной целью: завладеть мячом (используя перехват, подбор или блок-шоты) и создать необходимые условия для успешного забрасывания мяча в корзину после комбинации, открывая игрока после экрана или после дриблинга. Поэтому забрасывание мяча в корзину является одним из самых важных приемов игры в атаке. Основными требованиями к броску являются точность, устойчивость, скорость, эффективность в условиях противостояния защитника или защитника с хеджированием. Основное влияние на точность броска оказывает прицеливание, работа ног и рук, особенно кисти, для этого важно уметь сохранять равновесие и координировать движения в любом положении, как после отсчета, так и после контакта с противником.

Главное - это психологическая устойчивость игроков к различным непонятным факторам (негативное влияние аудитории, усталость, плохое настроение и т.д.

Для того чтобы хорошо овладеть бросками, баскетболисты должны научиться уверенно обращаться с мячом, ловить, пасовать, дриблиговать, двигаться мягко и быстро, четко выбирать позицию, знать и понимать движения игроков атаки и обороны, правильно выбирать позицию для броска.

Прежде чем рассматривать особенности техники, связанные с различными приемами броска, мы подробно представим те основные факторы, которые необходимо учитывать при каждом броске в корзину из любой точки

корта и определяющие успех каждого игрока независимо от его навыков и способностей. Для удобства они были разделены на две группы:

1) психологические факторы, включая концентрацию или сосредоточенность, уверенность и способность к расслаблению;

2) Физические, в том числе прицельные, уравнивающие тело, создающие усилие, расчет или ритм, координацию и умение создавать ситуацию для броска, самостоятельно или при взаимодействии с партнерами.

[28]

Психологический фактор бросков.

Вряд ли можно оспаривать тот факт, что игра в баскетбол во многом определяется умственной активностью. Психологическая подготовка никогда не оказывала такого сильного эффекта, как выстрелы на ринге. К счастью, отдельная комната для улучшения ментальных аспектов броска зачастую менее ограничена, чем возможности для улучшения физических аспектов. В истории баскетбола, как и в истории любого другого вида спорта, есть немало примеров, когда игроки становились великими, несмотря на скромные физические данные. Как правило, такой успех объясняется упорством в тренировках и характером самого игрока.

Умственную дисциплину можно назвать дисциплиной. Это подразумевает концентрацию внимания на выполняемой работе и является одним из главных качеств, характерных для каждого спортсмена. Возможность расслабиться. Это качество тесно связано с концентрацией. Тот факт, что Великая вода течет в жилах великих игроков, стал избитой фразой, но мы уверены, что кажущееся сверхчеловеческое самообладание, которое некоторые игроки демонстрируют в напряженном матче, - это не что иное, как своего рода тренированная дистанция от всего вокруг, кроме непосредственной задачи. Неудивительно, что игроки забывают обо всех проблемах на корте, главном и единственном, что происходит на корте.

Уверенность. Каждый бросок должен быть сделан с уверенностью, что мяч обязательно упадет в корзину, не касаясь кольца (чистого). Игрок должен сделать бросок только со 100% уверенностью, что мяч достигнет своей цели и другого пути нет. Уверенность, не путать с вероятностью. На самом деле они противоречат друг другу. Хороший снайпер никогда не сделает выстрел, в котором он не уверен, он часто промахивается, но снайпер - это не тот, кто попал 10 бросков подряд, а тот, кто промазал 10, но уверен, что забьёт 11.

Есть несколько причин, по которым игроку может не хватить уверенности, когда ему дают возможность сделать бросок с высокой вероятностью успеха: игрок может потерять уверенность после серии промахов или может устать или недостаточно собраться, потому что с одним или двумя защитниками нет необходимости бросать. Наверное, у каждого игрока бывают неудачные игры, когда ничего не выходит, но бывают случаи, когда во второй половине игры, проанализировав ошибки во время перерыва между таймами, игрок меняет свою игру и процент попаданий увеличивается. Способность мысленно восстанавливаться, а также способность некоторых игроков восстанавливать равновесие в воздухе после прыжков из неудобного положения, является признаком отличной физической подготовки спортсмена.

Я уверен, что настойчивый игрок считает концентрацию, уверенность и ум для расслабления основными ментальными принципами. Поэтому профессиональный баскетболист остается профессионалом, как на площадке, так и вне ее. [28]

Физический фактор бросков.

Выполнение целевого броска включает в себя следующие факторы: поддержание равновесия тела - при хорошем балансе атакующий может координировать напряжение каждой мышцы для создания общего усилия в направлении корзины. Главное-почувствовать, как тело легко движется в направлении щита, с небольшим наклоном вперед. Прыжок в прыжке как после переноса, так и после него осуществляется вертикально вверх, без какого-либо

изменения положения тела. После броска в прыжке приземляйтесь на две ноги одновременно, готовые двигаться вперед, если удар не удался и требуется подбор мяча. При создании усилия-развитии общего усилия при выполнении бросков в корзину-взаимодействуют следующие факторы: плавное движение руки и пальцев вперед, после освобождения мяча указательный палец всегда смотрит на кольцо. Вам нужно держать руки на одной высоте хотя бы секунду, "прижимая" мяч к кольцу. Быстрое разгибание руки с резким движением локтя и плеча; быстрое выпрямление ног в коленных суставах при одновременном поднятии вверх пальцев ног. Обратите внимание на слегка согнутые колени перед броском и расположение стоп. Указывая на щит. Расчет-расчет броска начинается с определения ног для отталкивания и заканчивается поддержанием и восстановлением исходного положения. Любое несогласованное движение тела или его части будет непосредственно влиять на траекторию полета мяча. Используйте свои пальцы, чтобы достичь желаемой траектории. Это позволяет пальцам выпрямлять траекторию движения в момент выпуска мяча и обеспечивает "мягкое", естественное вращение. Благодаря исключительной чувствительности кончиков пальцев и мягкому, уверенному движению руки, у игрока появляется "чувство мяча", которое становится решающим фактором при определении точности броска. Аккомпанемент-успех броска определяется постоянным визуальным контролем корзины и плавным, непрерывным увеличением движущей силы, которая достигает своего максимума в тот момент, когда мяч отрывается от кончиков пальцев. В этом случае аккомпанемент является неотъемлемой частью последовательности движений при выполнении броска. Точность броска в корзину определяется прежде всего рациональной техникой, стабильностью движений и их контролем, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью рук, их конечным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращения мяча. Практика показала определенное преимущество броска с отражением мяча от щита.

Во время броска мяч должен вращаться вокруг горизонтальной оси в направлении, противоположном направлению полета (обратное вращение). Из-под щита шар должен вращаться вокруг своей вертикальной оси, что позволяет более свободно выбирать точку отражения от щита, не ограничиваясь его частью, расположенной непосредственно над кольцом, использовать пространство за щитом больше для прохождения и броска в кольцо. Броски со средних и дальних дистанций предпочтительно выполнять основной рукой, но профессиональный баскетболист должен уметь выполнять бросок любой рукой.

Любой игрок должен выполнить броски из-под корзины как правой, так и левой рукой. Траектория полета мяча выбирается в зависимости от расстояния, высоты игрока, высоты его прыжка и положения игрока, который обороняется от метателя. [28]

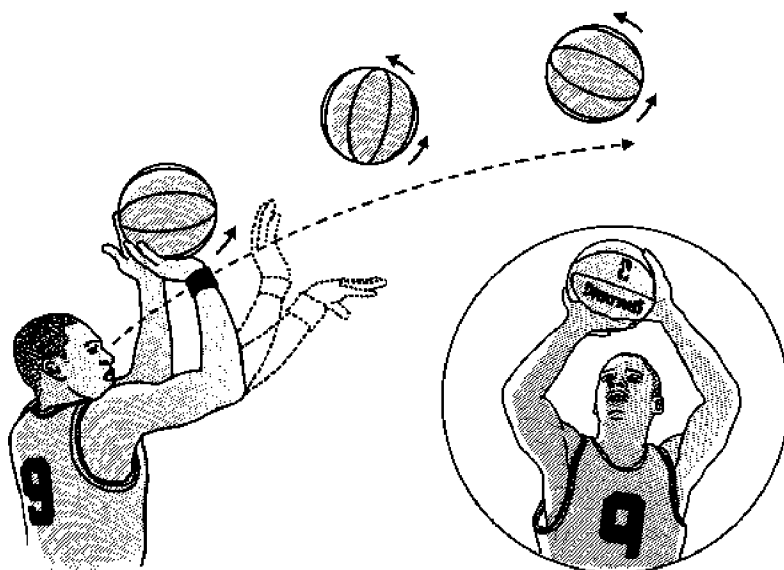
Разновидности бросков.

Одним из важнейших факторов для победы в баскетбольном матче является грамотное проведение самого баскетбольного броска. Игрок может проводить удачные передачи и перехваты, безошибочно пасовать, применять самые хитроумные комбинации, однако без финального броска мяча в баскетболе все эти действия станут лишь зрелищным сопровождением проигрыша. Как прогрессировать в технике броска в баскетболе?

Фундаментальная техника осуществления броска баскетбольного мяча достаточно проста. Если вы, как и большинство людей, привыкли оперировать правой рукой, то и совершать броски в баскетболе следует правой рукой, если же левша - левой, при этом придерживая мяч с боку второй конечностью. Трицепс руки не следует держать под углом - только параллельно полу.

Ногу, соответствующую руке, которой осуществляется бросок, следует выставить немного вперед и согнуть. Правильная постановка броска в баскетболе предполагает небольшой прыжок, а уже в момент самого зависания перед кольцом - движение с мячом в его сторону. Локоть при этом

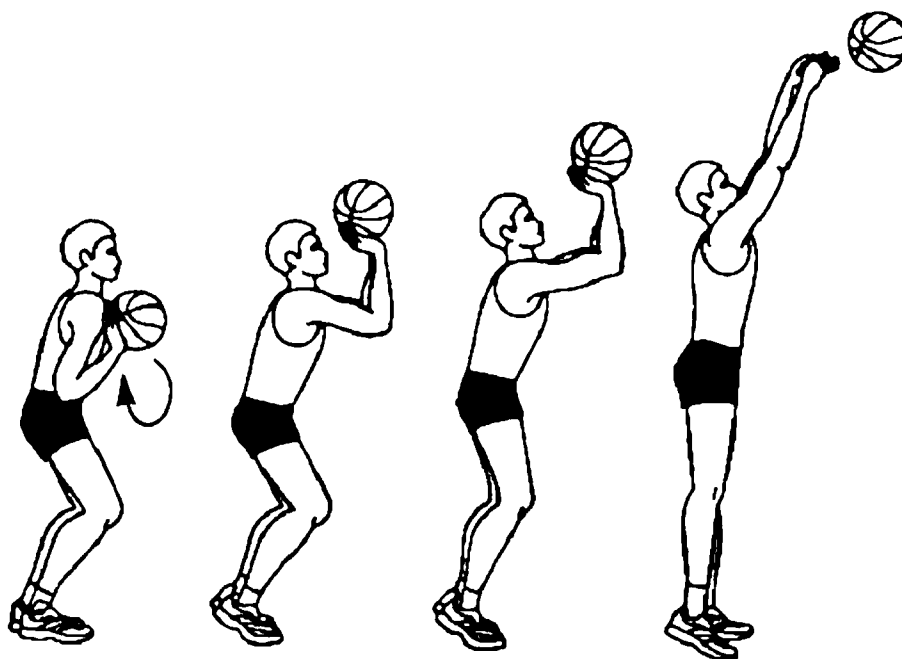
выпрямляется, а кисть двигается резко. В финале броска кисть как бы закрывается.



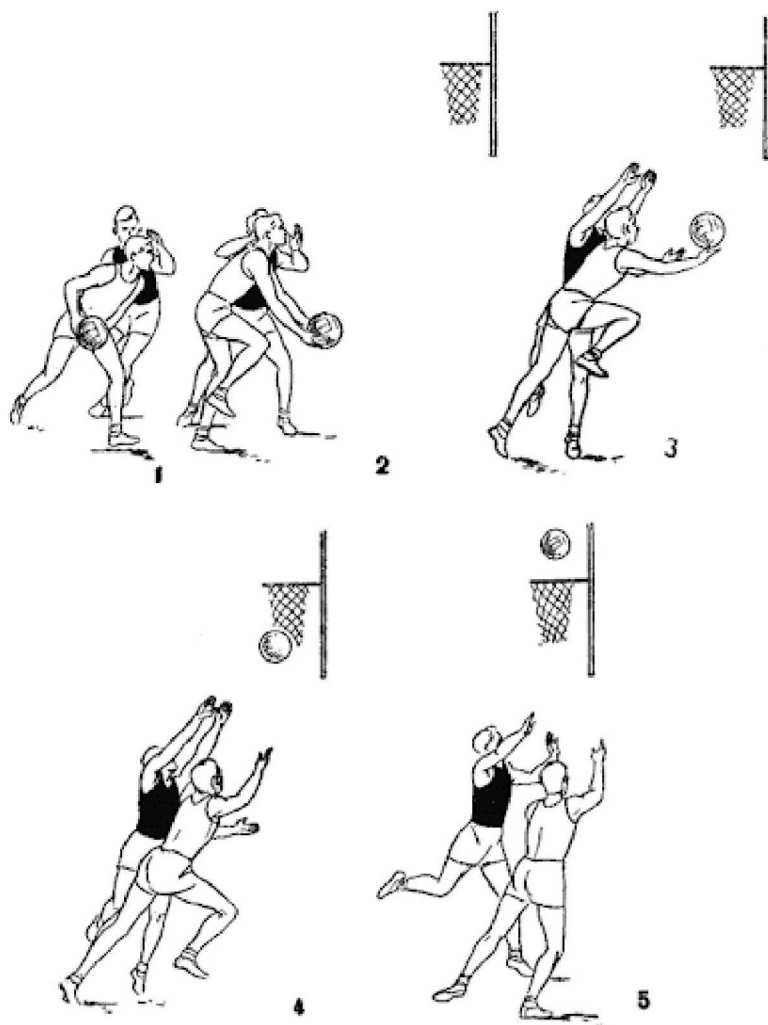
Из учебника В.К. Пельменева “МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТОЧНОСТИ БРОСКОВ У БАСКЕТБОЛИСТОВ” можно выделить следующие виды бросков:

Броски мяча двумя руками в современном баскетболе имеют меньшее распространение. Преимущественно их используют на начальном этапе обучения, а также игроки женских команд. Бросок двумя руками сверху

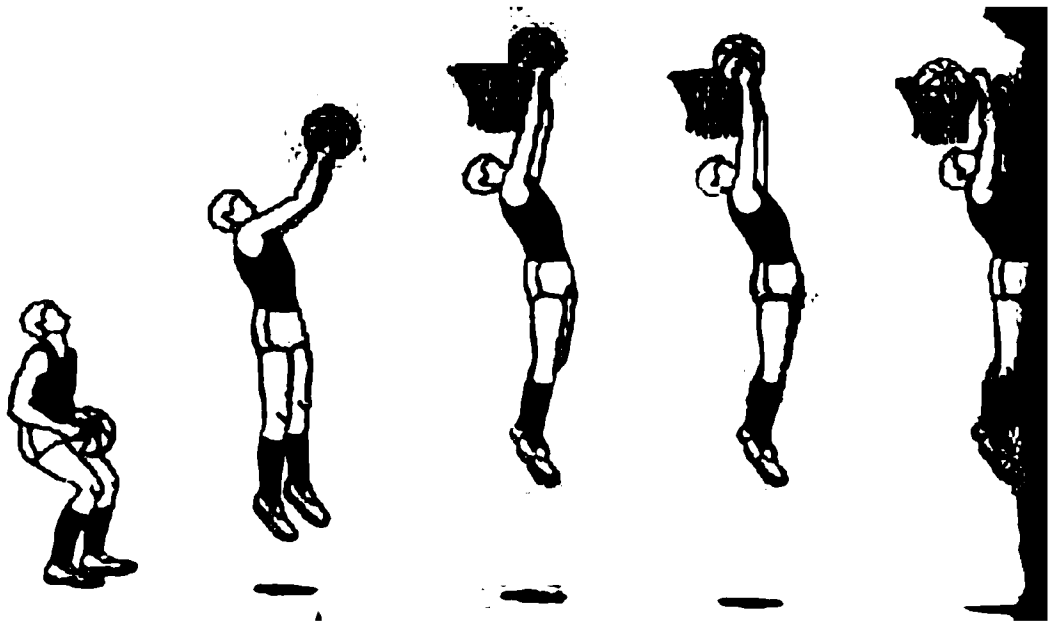
целесообразно выполнять со средних дистанций при плотной опеке соперника.



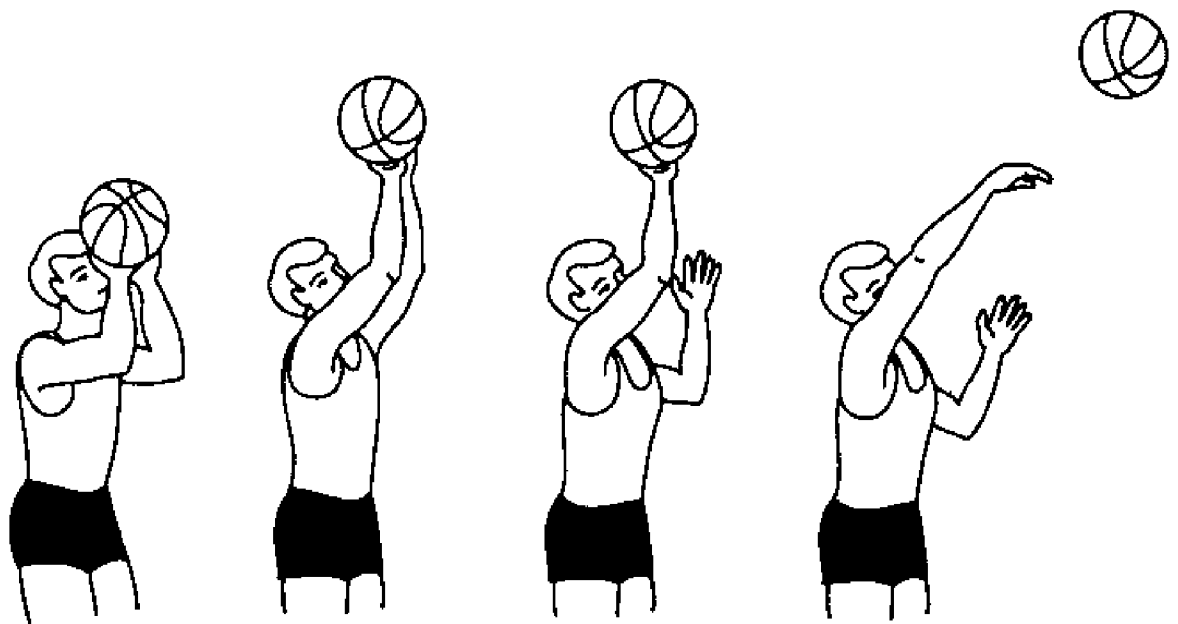
Бросок двумя руками снизу применяют чаще всего после стремительного движения к щиту, когда необходимо в полете приблизить мяч к корзине, обыгрывая высокорослого защитника. Делая последний широкий шаг и отталкиваясь вперед-вверх, игрок выносит снизу вверх прямые руки с мячом под руками защитника и мягким движением кистей направляет мяч в корзину.



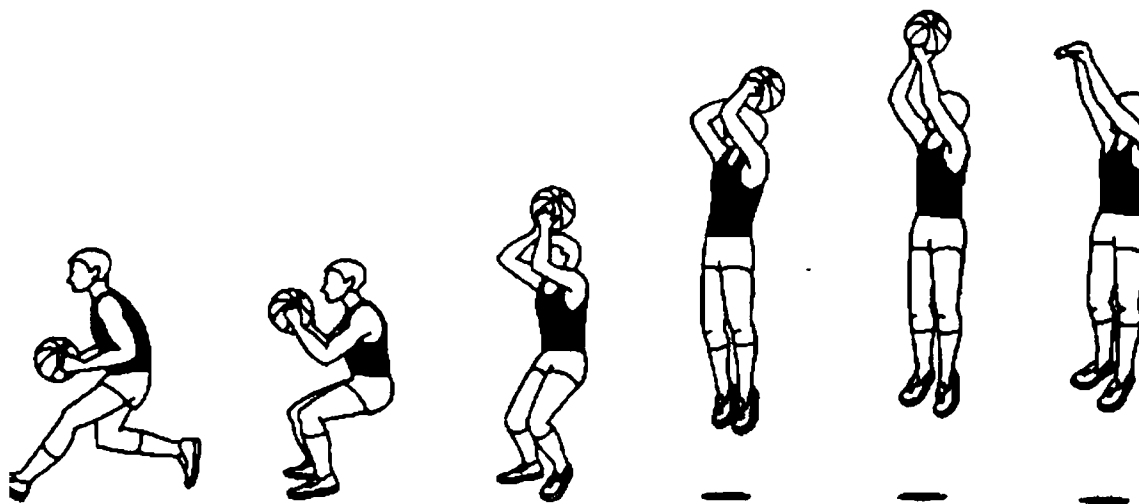
Бросок двумя руками сверху вниз (слэмданк), чаще используют игроки высокого роста с отличной прыгучестью. Помешать этому способу соперник почти не в состоянии, так как мяч летит только по нисходящей, очень короткой траектории с большой скоростью.



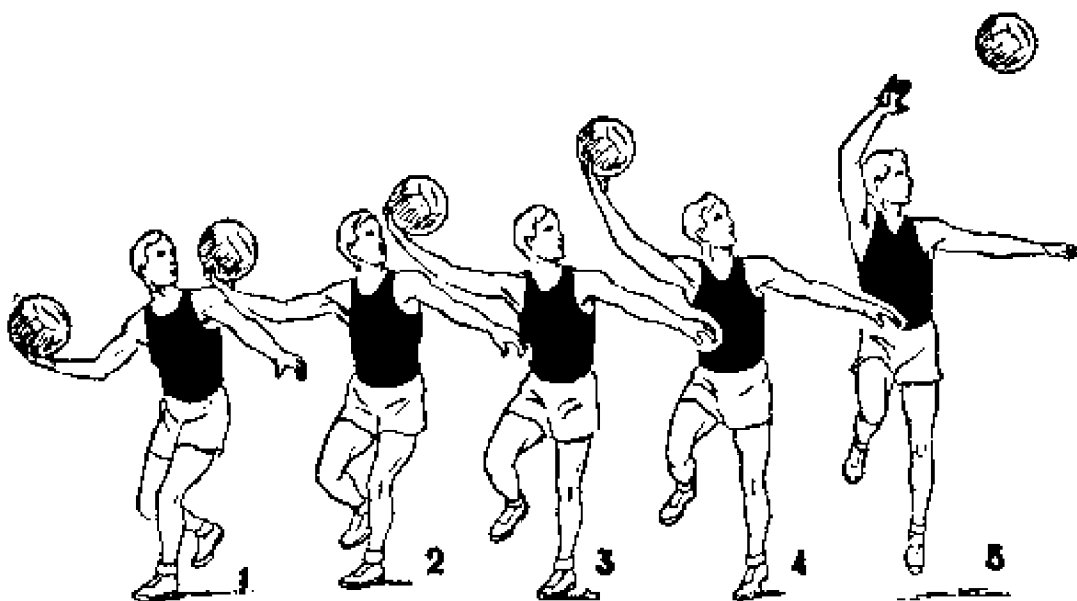
Бросок одной рукой от плеча - распространенный способ атаки кольца с места со средних и с дальних дистанций. Многие спортсмены используют его также в качестве штрафного броска.



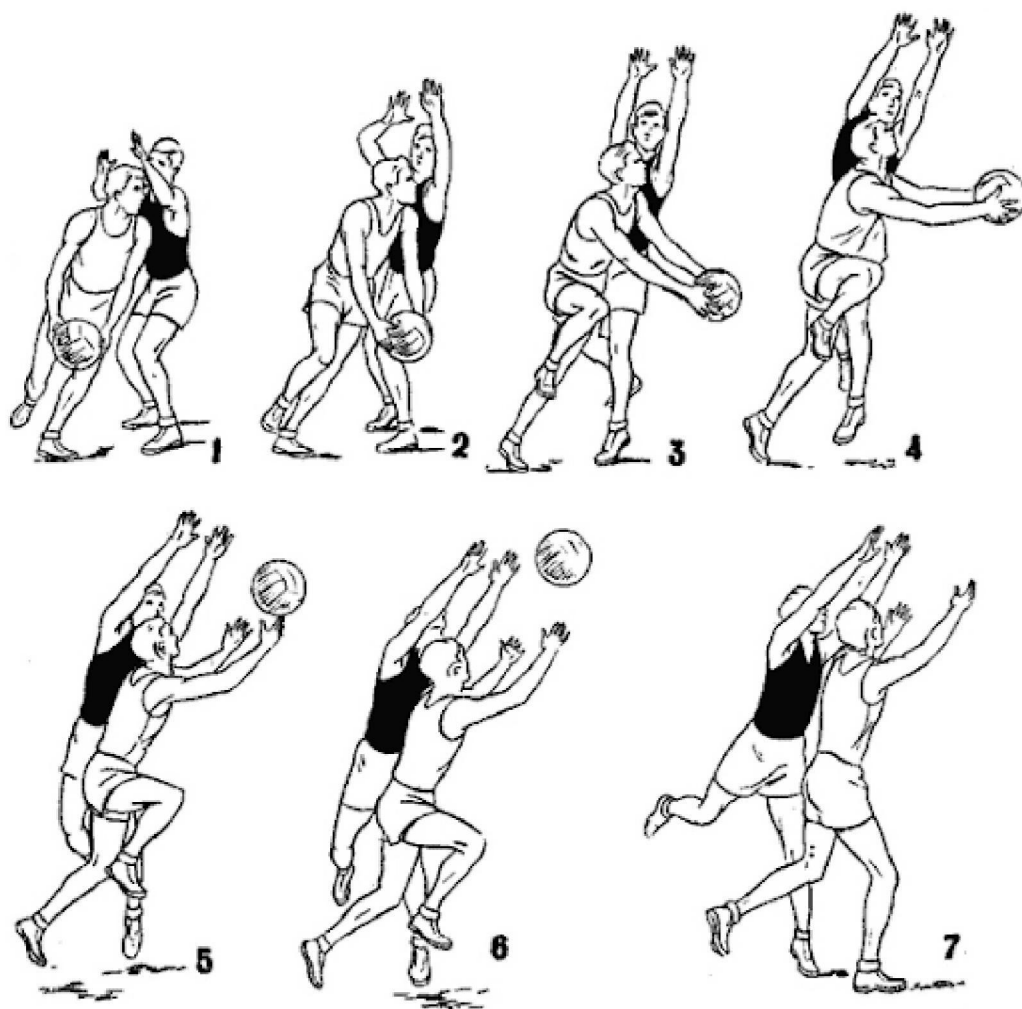
Бросок одной рукой в прыжке - главное средство нападения в современной баскетбола. Данный бросок возможно выполнять с различных дистанций, после открывания и передачи, после ведения, с места.



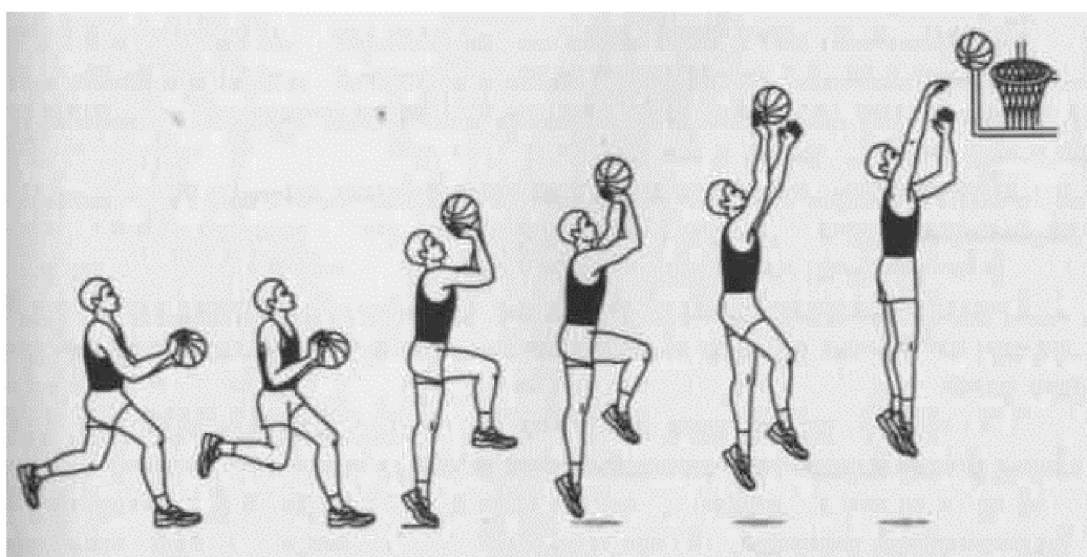
Бросок одной рукой «крюком» часто используется центровым игроком для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии высокорослого защитника.



Бросок одной рукой снизу применяется примерно в тех же ситуациях, что и бросок двумя руками снизу в движении и в прыжке, кроме того, некоторые центровые игроки с успехом используют этот бросок в сочетании с поворотами и финтами при борьбе возле щита соперника.



Бросок одной рукой сверху в движении. Этот способ броска - один из самых распространенных. Он применяется для атаки корзины с близкого расстояния после прохода под щит с ведением.



Анализируя различные виды бросков, характерные для игроков каждой роли, стоит отметить, что центровые игроки должны тренировать Броски в

первую очередь со средней дистанции, но в современном баскетболе центровые игроки также должны уметь бросать с дальней дистанции. Броски в прыжке с разворота, хук левой и правой рукой, в сочетании с различными пасами и бросками в движении одной рукой снизу, сверху, сверху - вниз и добавлением мяча. Штурм и оборона должны работать больше, чтобы улучшить пикирующие удары со средней и дальней дистанции в пределах 5-7 метров от корзины, бросая мяч после избиения защитника и проходя под кольцом. Современный баскетбол все больше требует универсальности игроков, нападающие и защитники должны обладать бросками, присущими центральной игре, и наоборот. Баскетболисты, отличающиеся уровнем спортивного мастерства и уровнем подготовки, имеют разные показатели точности, общей результативности в бросках и устойчивости техники броска к состоянию усталости.

Игрок, атакующий корзину, всегда должен быть уверен в успехе своих действий. Уверенность приобретается во время длительной тренировки. На тренировках нужно обращать внимание на броски в соревновательном ритме. Гораздо лучше, когда упражнение выполняется вместе или в группах.

Почему необходим конкурентный элемент в совершенствовании кадров? Часто можно наблюдать, как баскетболист попадает в цель на тренировке, но точность исчезает в игре. Несоответствие результатов на тренировках и в игре объясняется психологическим давлением, оказываемым на баскетболиста игровой средой, а также плотностью опеки обороняющейся команды. Именно поэтому условия тренировочного занятия следует как можно чаще приближать к игровым. [5]

1.2 Анатомо-физиологические и морфофункциональные особенности юношей 14-15 лет.

Старшие школьники постепенно приближаются по функциональной характеристике систем к взрослым. Это относится к функциям вегетативных систем, все совершеннее обеспечивающих двигательную деятельность.

Функции дыхания приближаются к уровню взрослых. Частота дыхательных циклов в минуту, в отличие от детей младшего школьного возраста, уменьшается и составляет от 18 до 16 дыхательных циклов в спокойном состоянии. Частота пульса тоже уменьшается и составляет 76 ударов в минуту в покое, что также приближается к состоянию взрослых.

К 16 годам величина кровяного давления у юношей становится равной по величинам, определяемым у взрослых, и составляет 110/70 мм. рт. ст.[1]

ЧСС в 14 – 15 лет приближается к уровню взрослых и составляет 70 – 80 уд/мин. Спортивная тренировка оказывает существенное воздействие на ЧСС. У юных спортсменов, особенно тренирующихся на выносливость.

В условиях относительного покоя, как и у взрослых, проявляется брадикардия.

После непродолжительных упражнений максимальной мощности у подростков 12 – 14 лет восстановление ЧСС происходит быстрее, чем у взрослых. Но после напряженных и продолжительных упражнений период восстановления ЧСС с возрастом укорачивается. Это связано с повышением работоспособности.

Систолический объем крови и сердечный выброс с возрастом повышается. В покое в возрасте 10 – 12 лет составляет 3,2 л/мин, а в 13 – 16 лет – 3,8 л/мин. Однако при расчете на 1 кг массы тела наблюдается иная картина: чем старше возраст, тем меньше величина сердечного выброса. Таким образом, для детей характерна более напряженная деятельность сердца.

При мышечной работе систолический объем и сердечный выброс с возрастом увеличивается. У подростков 14 – 15 лет, по сравнению с детьми 8 – 9 лет (13 – 16 л/мин) он увеличивается в 4 раза и составляет 20 – 24 л/мин.

С возрастом повышается артериальное давление. В 11 – 13 лет систолическое давление в покое составляет 95. В 15 лет – 109 мм рт. ст; минимальное АД в 11 – 13 лет равно 83, а в 15- 16 лет – 88 мм рт. ст.

У подростков и юношей иногда отмечается временное повышение систолического давления до 130 – 140 мм рт. ст. (юношеская гипертония). Это

связано с тем, что развитие сердца и кровеносных сосудов происходит нередко несинхронно. Так, в период полового созревания рост сердца может опережать рост кровеносных сосудов. В результате сердцу приходится преодолевать большое сопротивление со стороны относительно узких кровеносных сосудов. Это следует учитывать при занятиях спортом: тщательно дозировать и индивидуализировать физические нагрузки.

Во время физических упражнений у школьников 11 – 12 лет при выполнении упражнений максимальной мощности систолическое давление увеличивается в среднем на 32 мм рт. ст., а у подростков и юношей 15 – 16 лет и 18 – 20 лет увеличивается на 45 и 50 мм рт. ст.

С возрастом изменяется общая емкость легких, которую составляют остаточный объем и ЖЕЛ, причем остаточный объем увеличивается меньше, чем ЖЕЛ. Общая емкость легких в 10 лет составляет 2,2 – 3,1 л, т.е. половину величины взрослых. У юных спортсменов отмечено более значительно увеличение с возрастом общей емкости легких – как в абсолютных, так и в относительных величинах. Особенно выражены эти изменения между 14 – 16 годами. У спортсменов 15 – 16 лет общая емкость легких такая же, как у взрослых нетренированных людей.

У юношей к 16, а у девушек к 15 годам наблюдается определенная стабилизация уровня МПК. Вместе с тем у юношей и девушек наряду с более экономичной реакцией системы кровообращения на физическую нагрузку часто отмечается несоответствие вегетативных реакций интенсивности нагрузки. В этом возрасте барьерные функции крови развиты хуже, чем у взрослых, продукция антител и факторов неспецифической резистентности еще недостаточна. Сопrotивляемость организма юношей и девушек неблагоприятным воздействиям внешней среды, иммунологические и адаптационные механизмы их организма еще несовершенны.

По мере развития организма изменяется режим дыхания: длительность дыхательного цикла, временное соотношение между вдохом и выдохом, глубина и частота дыхания. Частота дыхания у детей 7 – 8 лет составляет 20 –

25 дыхательных циклов в минуту. С возрастом снижается до 12 – 16 дыханий в минуту, ритм дыхания становится более стабильным.

У юных спортсменов максимальный уровень энергетического обмена выше, чем у не занимающихся. У спортсменов 16 – 17 лет МПК на 50 – 60% выше, чем у не спортсменов.

К 17 годам юноши превышают уровень физической подготовленности девушек по большинству показателей и в отличие от них могут выполнять большие объемы работы с высокой интенсивностью. У них наиболее эффективно осуществляется развитие собственно силовых способностей, выносливости (15 – 17 лет), а также вестибулярной устойчивости, точности и скорости двигательных действий.[24]

Точность воспроизведения силовых параметров двигательного действия интенсивно нарастает в возрасте от 8 до 16 лет. Способность воспроизводить величину мышечного усилия в изометрических условиях интенсивно нарастает после 11 лет и достигает максимума к 15 - 16 годам.[14]

По сравнению с детьми у юношей точность дифференцирования мышечных усилий улучшается примерно в 2 раза.

К 13 – 14 летнему возрасту достигается высокая степень развития способности ориентироваться в пространстве при движении с закрытыми глазами. [11]

Способность прогнозировать предстоящие события наиболее эффективно совершенствуется у школьников средних и старших классов.

Динамика временных параметров реакции переключения у школьников свидетельствует, что сенситивными периодами развития способности перестраивать движения в соответствии с внешними условиями является возраст от 7 - 8 лет до 17 лет. [14]

Считается, что у подростков, систематически занимающихся спортом (к 13 – 14 годам), вестибулярный аппарат достигает уровня развития взрослых. Спортивные игры, как и многие другие виды спорта, с их быстрыми перемещениями, резкими остановками и поворотами, прыжками, несомненно,

предъявляют повышенные требования к вестибулярному анализатору. Систематическая спортивная тренировка заметно повышает пороги раздражения вестибулярного анализатора.

Развитие точности определяется совершенствованием сенсорных механизмов регуляции движений, достигающих своей функциональной зрелости к 12 - 16 годам.

В возрасте от 13 до 16 лет у школьников развивается способность сохранять равновесие при значительном раздражении вестибулярного анализатора. [11]

Наряду с высоким уровнем координации движений возрастает сила мышц, и все в большей степени становится возможным проявление выносливости в двигательной деятельности. Однако более значительное развитие выносливости достигается несколько лет спустя после завершения школьного периода.

Старшие школьники могут овладеть высокой степенью мастерства в ряде видов спорта: в плавании, фигурном катании на коньках, художественной гимнастике. Высокие результаты во многих видах спорта чаще всего достигается в школьные годы. Это объясняется ускорением (акселерацией) физического развития.[23]

Многолетние исследования показывают, что наибольший прирост длины тела в большей степени связан с периодом полового созревания, когда наблюдался скачок в увеличении длины тела по сравнению с другими возрастными периодами. Так, если с 12 до 13 лет годичный прирост длины тела у тренированных составил 0,9, а у их нетренированных сверстников - 0,4 см, то с 13 до 14 лет этот прирост был равен соответственно 9,7 и 8,7 см. [13]

Кости юношей и девушек становятся более толстыми и прочными, хотя процесс окостенения еще не завершен. Это не касается лишь длины костей, окостенение которых практически заканчивается к 17 – 18 годам. В 15 – 16 лет начинается процесс окостенения верхних и нижних поверхностей позвонков, грудины и ее срастание с ребрами. Увеличивается прочность позвоночного

столба. Продолжается усиленное развитие грудной клетки. К 17 – 18 годам процесс срастания тазовых костей заканчивается, но их полное окостенение наступает значительно позже – в середине третьего десятилетия жизни. В юношеском возрасте заканчивается процесс окостенения стопы и кисти. Рост тела в длину у юношей и девушек замедляется, а рост тела и его звеньев в ширину интенсифицируется.

Рост мышечной массы старших школьников происходит за счет роста диаметра мышечных волокон. К концу этого возрастного периода ярко дифференцированы мышечные волокна. Отчетливо нарастает мышечная масса. Мышцы у старших школьников эластичны, их сократительная и релаксационная способность достаточно велики, они имеют вполне зрелую нервную регуляцию.

В этом возрасте завершается формирование различий в телосложении юношей и девушек. Ноги у юношей относительно длиннее, а туловище короче, чем у девушек, грудная клетка длиннее и уже, плечи шире, а таз уже, центр массы тела у них располагается выше.

В онтогенезе человека имеются такие периоды, когда развитие определенных качеств происходит наиболее успешно, тогда как способность эффективного развития других качеств понижена. Такие периоды называются критическими или сенситивными, они характеризуются повышенной восприимчивостью и реактивностью к физической нагрузке и предпочтительностью к развитию определенных качеств. (Гужаловский А.А).

Исследуя показатели силы и быстроты мышечных сокращений А. В. Коробков выявил то, что в возрасте 13 – 14 лет наступает период активного совершенствования двигательной функции. На протяжении этого периода происходит становление координационных механизмов, обеспечивающих высокий уровень проявления двигательных качеств. Вместе с тем организм еще не полностью сформирован и это сказывается на выполнении длительных и интенсивных физических упражнений. Возрастной период с 13 – 14 до 20 – 25

лет является заключительным этапом поступательного возрастного развития двигательной функции.

В юношеском возрасте в период полового созревания, обусловленного большими изменениями в эндокринной и нервной системах, активно усиливается секреция гормонов. Мужской половой гормон – тестостерон оказывает большое влияние на рост мышц. Этим объясняется то обстоятельство, что в 13 – 16 лет подростки и юноши имеют большие возможности для наращивания мышечной массы и развития силы. [11]

В юношеском возрасте важным является создание функциональной основы для силовых нагрузок, для возможности использования упражнений с отягощениями в будущем.

Сила с возрастом увеличивается и иногда к 17-19 годам достигает уровня взрослых. Это говорит о том, что юноши к этому времени могут достигать высокого уровня физического развития и естественно это возможно только при развитой системе мышц. Еще более интересна возрастная динамика относительной силы. Этот показатель у подростков 13-14 лет благодаря их низкому собственному весу нередко приближается к показателю взрослых. Это объясняет возможность достижения в детском и юношеском возрасте высоких спортивных результатов в ряде видов спорта, где решающую роль силовой подготовки играет относительная сила: плавание, прыжки в воду, гимнастические виды и др. [8].

Переход к юношескому возрасту связан с дальнейшим совершенствованием высшей нервной деятельности. Повышается уровень аналитико – синтетической деятельности коры большого мозга, усиливается функция обобщения, возрастает роль словесных сигналов, уменьшается латентный период на словесный раздражитель. Усиливается внутреннее торможение, нервные процессы становятся более уравновешенными. Заканчивается формирование электрической активности коры большого мозга. В возрасте 17 – 18 лет деятельность ее является достаточно зрелой.

Выяснение физиологической природы и особенностей развития двигательных качеств имеет значение при всех видах и формах физической культуры. Но для спорта особый интерес представляет знание факторов, обеспечивающих весьма значительные и максимальные проявления этих качеств, т.е. максимальную или значительную силу, скорость.

1.3 Психологические особенности юношей 14-15 лет.

Переходный период от подросткового к раннему юношескому возрасту – это единственный из наиболее трудных этапов в жизни ребят, это вершина «подросткового кризиса». Отличительная черта девятого класса, наиболее старшего из подростковых, состоит в переходности, в пересечении своеобразных возрастных качеств – подростковых и молодежных.

Отсюда эти психологические новообразования, которые свойственны для данного возраста:

Основные потребности девятиклассников – это объединение подростковых нужд в проявлении взрослости и в общении с ровесниками с нуждами, свойственными ранней молодости: в самопознании и самоопределении.

С одной края, девятиклассники стараются к «внешней» взрослости, что выражается в изменении внешнего вида в соответствии с модой старших, в неестественном внимании к вопросам пола, курении, использовании алкогольных эликсиров, наркотиков. Рассчитывающие на значимость зрелого человека школьники никак не переносят взаимоотношения к себе точно как к детям, они желают абсолютного равенства со старшими, настоящего почтения, а другие взаимоотношения их унижают и обижают.

С иной стороны, необходимость быть старшим со временем сменяется потребностью быть им: почти все девятиклассники уже серьезно думают о собственном высококлассной и индивидуальной перспективе и зачастую встречаются с реальными взрослыми трудностями: от нешуточной первой влюбленности вплоть до зарабатывания денег на существование.

Девятиклассники все без исключения нередко концентрируют внимание на собственный духовный мир и соотносят его с внешним обществом: «Кто именно я? Тот или иной я? Какое моя роль из числа людей». Именно «Я» – непосредственно согласно себе и равно как человек взаимодействия с «Иными» – становится доминантой мироощущения старшего ребенка.

Стремление ребенка основательно осознать себя, понять в собственных эмоциях, настроениях, суждениях, взаимоотношениях, то что стимулирует заинтересованность к

эмоциональным переживаниям иных людей и к своим личным. Это порождает у ребенка желание к самоутверждению, самовыражению (проявлению себя в этих качествах, которые он полагает более значимыми) и самовоспитанию.

Подростки отрицательно относятся к негативным чертам собственного характера, болеют из-за этих качеств, которые препятствуют им в дружбе и отношениях с иными людьми, и в случае если педагог создает критические замечания об негативных чертах его характера – появляется эмоциональная выходка и спор.

Отсюда - активное формирование внутренней жизни ребенка: на замену приятельства приходит дружеские отношения, совершаются попытки вести любовные дневники, завязываются первые влюбленности. Усиленно формируется понимание себя равно как лица определённого пола, характеризующее надлежащие формы поведения. Обоюдный интерес одноклассников и одноклассниц товарищ к товарищу становится существенно приметнее: молодые люди-юноши приступают постепенно нагонять собственных сверстниц в физиологическом и общественно-психическом формировании.

Расширяется необходимость в общении и его «география». «Взрослые школьники в отличие от предшествующих возрастов дают оценку, какие новейшие способности может обеспечить им общественное место для общения

в разных типах деятельности». Однако значительная доля периода посвящается прогулкам, беседам либо молчаливому ничегонеделанию, т.е. «тусованию». С одной стороны, хорошо то что одноклассникам не терпится контактировать и уже после школы, однако с иной – абсолютно очевидно, то что данному разговору могут сопровождать и любого рода антисоциальные действия: алкоголь, прилегание к подозрительным группировкам «близких старших».

Проконтролировать такого рода «свободное время» нереально, воспрещать – по меньшей мере неразумно. Вывод из ситуации – таким образом именуемый «указ садовника»: в случае если взрослые школьники станут иметь возможность проводить хотя б часть свободного времени в своем классе с заинтересованностью и выгодой для себя, влечение к улице в этой либо другой степени ослабнет. К этому же окультуренные нормы и ценности общения, полученные в классе, могут помочь детям удержаться вопреки неминуемых искушений за стенками школы.

Межличностное взаимодействие девятиклассников может усугубляться и иными трудностями, в случае если класс располагается на невысокой ступени коллективного формирования: взрослые школьники в данном случае бывают наиболее нетерпимы и в том числе и враждебны по взаимоотношению товарищ к товарищу, нежели подростки иных возрастов. Этому может содействовать беспокойность по предлогу будущих жизненных изменений и тревожащих детей проблем: кого возьмут либо никак не возьмут в старшие классы; то что ожидает этих, кто именно уйдет из школы? Однако эти настроения имеют все шансы не только лишь разделять, но и группировать детей, в случае если в классе сформирована обстановка единой опеки и помощи.

Поведение девятиклассника зачастую носит бунтующий характер по взаимоотношению к старшим, проявляющийся в различных конфигурациях (акцентированные воздействия отрицательного нрава, неповиновение условиям, желание остерегаться ненужных контактов). Отсюда – инциденты с учителями, несоблюдение выдержки в отсутствии малоприятных индивидуальных переживаний. Хотя взаимоотношения с педагогом имеют все

шансы образовываться по-разному: от противоборства либо безразличия («только б никак не препятствовал») вплоть до растущей необходимости в признании с его края и в том числе и в конфиденциальном общении.

Ярко проявлена у девятиклассников и двойственность коммуникативного поведения: с одной стороны, желание во что бы то ни стало являться таким же, равно как все без исключения, соответствовать этим общепризнанным меркам, какие установлены в их сфере, с иной – стремление выделиться, показать себя с лучшей стороны любой ценой; с одной края, желание завоевать признание и авторитетность друзей, с иной – бравирование своими минусами.

Важной работой для девятиклассников может быть та, что содержит подход к их профориентации. Данной работой может являться и теория, в случае если старший школьник планирует продолжать образование. Но теория далеко не всегда становится учебной деятельностью старшего школьника. Этому препятствуют 2 ключевые предпосылки.

Во-1-х, девятиклассники не постоянно обладают возможность показать свою субъектность на занятии в индивидуальных и массовых проектах, в общественных формах деятельности, в самостоятельной работе, т.к. модель преподавания, равно как принцип, остается согласно-старому фронтальной. С девятиклассниками, равно как правило, функционируют этими же методами, то что и с младшими школьниками: в наблюдениях преподавателей они по-старому в первую очередь подростки и предметы их истинных условий.

В-2-х, возрастающие с каждым днем проблемы социализации старшего школьника зачастую объединяются учителями только лишь к вопросу успеваемости. В то время как, по суждению специалистов по психологии, «невозможно, “вытаскивая” успеваемость, найти решение все без исключения прочие индивидуальные трудности ребенка, а возможно совершить лишь наоборот».

Некоторые школьники к девятому классу на самом деле полностью утрачивают любую ориентацию в исследуемых объектах, преобразуясь в некоторых «жителей других стран», уже давно ранее не осознающих, о чем

сообщают и чего же от них требуют педагоги. Природное желание избежать очередного «избиения младенцев» пред лицом класса вынуждает их пропускать занятия и враждовать с учителями.

В какой-то степени настоящая трудность решается с поддержкой профильной и предпрофильной дифференциации преподавания, однако только лишь в этом случае, в случае если в ней предусматриваются круг интересов самих подростков, а никак не их отца с матерью и преподавателей.

Поэтому важной с точки зрения профориентации работой для старших школьников зачастую делаются абсолютно определенные фактические

обучения, изменяющие статус пристрастия на наиболее значительный: автомеханика, компьютерная видеографика, разнообразные типы домоводства.

Еще наиболее важной становится совместная творческая работа: общие путешествия, путешествия, в которых возможно ранее никак не казаться, а быть старшими в особенных, иногда экстраординарных обстоятельствах; различные формы «работы-общения» – обсуждения вопроса, тренинги, вопросом каковых считается выявление их «Я» и отношения с иными.

Окончание девятого класса – данное не только лишь окончание этапа общего образования, никак не только лишь первые значительные экзамены и приобретение первого официального важного документа о образовании. Данное расставание с ребячеством и детством, для многочисленных – расставание с собственным классом и предстоящая 1-ая значительная встреча с зрелой жизнью.

Поэтому огромна для девятиклассника важность разумного и понимающего классного руководителя. Данный педагог наблюдает все без исключения растущие трудности социализации, с какими встречаются его ученики, однако понимает, то что никак не всегда и никак не в всем способен оказать настоящую поддержку: компенсацией этому пускай станет искреннее внимание и понимание проблем любого ребенка и в целом класса, конфиденциальный разговор с ними и добродушный совет важного старшего товарища.

Ранний юношеский возраст

Юность – значимый промежуток в формировании человека, в данный промежуток совершается вхождение лица в зрелую жизнь. Это в дословном значении "3-ий мир", имеющийся между миром старших и ребенка.

Юность – промежуток окончания физиологического созревания, ключевыми свойствами коего считаются структурная зрелость, возникновение второстепенных половых признаков и момент скачка в росте. Непосредственно в ранней молодости молодые люди нагоняют и опережают в собственном физиологическом формировании женщин.

Юность – это промежуток самоопределения – общественного, индивидуального, высококлассного, религиозно-фактического. В базе хода самоопределения находится подбор предстоящей области работы.

Но наиболее основное: школьник – совершенно зрелый индивид.

Данным в значительном обусловлены ключевые психологические новообразования преждевременной молодости:

Высокий интерес к собственной внешности, стремление обнаруживать у себе физиологические отличия в том числе и там, где их вовсе нет, то что способен породить в том числе и затяжные психологические патологии невротического характера.

Однако единое чувственное положение юношей и девушек в данном возрасте делается наиболее гладким: отсутствие внезапных эмоциональных вспышек, равно как у молодых людей.

Главное психическое приобретение ранней молодости – изобретение собственного внутреннего мира. В случае если дошкольник ранее был центрирован в наружных стимулах, в таком случае сейчас некто заинтересован собственным внутренним миром, у старшеклассников создается понимание о своей особенности, неповторимости, исключительности своего «Я». Их заключения о находящемся вокруг обществе выглядят им неповторимыми, неизвестными ни одному человеку, из этого места – гремучая смесь самонадеянности и нерешительности, храбрости в предложениях и спокойствия

в действиях. Старшеклассники с жадностью втягивают новейшие мысли, однако весьма с неохотой воздерживаются с своих собственных.

«Изобретение» собственного внутреннего мира – весьма существенное, веселое и тревожащее явление, однако оно порождает большое количество беспокойных, драматических переживаний. Совместно с сознанием собственной особенности, непохожести в иных прибывает ощущение одиночества, то что порождает резкую необходимость в общении и в то же время увеличение его избирательности, необходимость в уединении.

Старшеклассникам нужна поддержка в становлении самосознания, что может заключаться в трёх значимых позициях:

Поддерживать понимание старшеклассников о своей особенности, однако в таком случае время демонстрировать, то что любой с их конкретно так же убеждён в собственной особенности, непосредственно по этой причине ее невозможно рассматривать проявлением своего преимущества над иными. Почитая собственную неповторимость, необходимо ценить и индивидуальность иных людей, чужое мнение, стараться осознать точку зрения иного, никак не навязывать собственные убеждения находящимся вокруг.

Направлять интерес старшеклассников в исследование опыта старших, на уроки человечества, в эпопею своего существования.

Раскрывать перспективу жизни старшеклассников, демонстрировать виды их будущего, тем более, что грезы о перспективе захватывают основное место в их переживаниях.

Основным новообразованием преждевременной молодости считается самоопределение, равно как профессиональное, так и индивидуальное. Данное новая внутренняя точка зрения, содержащая понимание себя равно как члена сообщества, принятие собственного места в нем. Индивид приступает понимать временную перспективу: если ранее он проживал только лишь сегодняшним днем, то сейчас у него доминирует устремленность в будущее, он создает жизненный план.

Это образование прикладывает собственный след и в учебную деятельность старшеклассников – она становится учебно-профильной, реализующей высокочлассные и индивидуальные стремления юношей и девушек. Учебная деятельность обретает особенности избирательности, осознанности.

Познавательные процессы и интеллектуальные возможности юношей и девушек сформированы уже довольно хорошо. Как правило они уже могут ставить и решать трудности. Их весьма занимают общие трудности жизни, они могут на протяжении нескольких часов дискутировать о отвлеченных вещах. Масштаб умственных заинтересованностей зачастую смешивается в преждевременной молодости с разбросанностью и неимением системы в занятиях.

В 11 классе в первый план выступают трудности профессионального самоопределения: подбор предстоящей специальности и создание карьеры, помимо этого значимым делается все без исключения, взаимосвязанное с подготовкой к выпускным и вступительным экзаменам. Направленность на перспективу в целом основная черта ученика старших классов, однако для одиннадцатиклассника перспективу затмевает все без исключения остальные области жизни.

Однако развитие временной перспективы проходит у юношей и девушек довольно трудно: зачастую усиленное ощущение необратимости периода смешивается с нежеланием видеть его течение, с понятием о том, будто бы период застыл. Данное проявляется в том, что молодые люди как бы никак не хотят размышлять над значимыми проблемами, отсрочивая их разрешение на потом. Отец с матерью обязаны поспособствовать собственному чаду распланировать завершающиеся академическое время, для того чтобы никак не существовало спешки в завершающий месяц. В то же время не нужно формировать очень нервную обстановку, если диалог заходит о перспективе детей.

1.4. Особенности построения тренировочного процесса у баскетболистов 14-15 лет.

Современный баскетбол - это спортивная командная игра, которая характеризуется высокой физической активностью и большим напряжением игровых действий, а также находится в стадии быстрого творческого роста, характеризующегося тенденциями активизации различных действий в атаке и обороне. Многообразие этих действий и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненных навыков и умений, всестороннего развития физических и психических качеств учащихся.

Основными методами организации занятий и тренингов являются тренинг, потоко-групповые методы и метод кругового обучения. Важной частью тренинга являются игровые упражнения и подвижные игры, которые помогают развить двигательные навыки, закрепить материал в игровой форме.

Содержание технико-тактической подготовки в старшей школе (9-11 классы) имеет следующую последовательность: взаимодействие один на один с мячом соперника (без булавочного действия); выбор игроков и без мяча занимающих свободное место на площадке; обучение броску выстрела; выбивание мяча во время удара соперника и прикрытие бросков; дриблинг с противодействием соперника; открытие на площадке движения после возвращения передач; быстрые рывки с бросками в корзину; стрельба за счет противодействия противника; выбор места при выборе мяча, который отскакивает от щита; коллективные атаки с использованием центра игроков; групповые барьеры. В средней школе общий смысл тренировки должен основываться на следующей последовательности: Броски в корзину с разных дистанций; использование различных приемов атаки и финтов в условиях строгой опеки; различные способы передачи мяча в прыжке; блокирование броска; организация позиционной атаки с двумя центрами; скрытая передача и скидки; добивание мяча в корзине прыжком; дриблинг, пас и стрельба в сложных условиях. [16]

Баскетбол урок состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. Основными методическими рекомендациями для подготовительной части является предварительная подготовка зала или площадки, начало занятий по построению учащихся и постановка общих, групповых и личных задач, чередование различных средств для обеспечения комплексной нагрузки на различные части тела и группы мышц учащихся, различные по характеру упражнений (например, быстрые и медленные, растяжка и расслабление), включение в занятия элементов подготовки к баскетбольным играм на свежем воздухе.

С точки зрения содержания в подготовительную часть рекомендуется включить: 1) несколько общих развивающих упражнений (для разогрева тела); 2) несколько упражнений из Арсенала растяжки (для растяжки мышц); 3) серию упражнений из Арсенала баскетбольной тренировки (для доведения до основной части). Комплекс упражнений из Арсенала растяжки включает упражнения для статического, динамического и пассивного растяжения. Упражнения из Арсенала баскетбольной тренировки делятся на те, в которых у каждого ученика есть свой мяч (бросание мяча из разных положений с разными движениями тела мяча вокруг спины, коленей, головы, туловища, ног; маятники и передачи мяча), и те, в которых два ученика работают с одним мячом (передача попарно двумя руками от груди, с поворотами и т. д.).

Основными методическими рекомендациями для основной части урока являются одновременное использование как можно большего количества мячей, чередование различных приемов в обучении элементам техники и тактики игры, следование последовательности этапов обучения (ознакомление ученика с методом; обучение приему в упрощенных условиях; обучение его в сложных условиях; закрепление в игровых условиях).

Среди методов обучения и воспитания используются вербальные, визуальные, вербально-визуальные, целостные (комплексные), фрагментарные, методы сопряженных воздействий, релевантные информационные, двигательные информационные, игровые и соревновательные методы. В рамках

индивидуальных методов обучения необходимо чередовать различные методы выполнения упражнений. В двусторонних играх учащиеся должны уметь произвольно использовать практически все приемы и тактические действия, которые они ранее изучали. [22]

Основную часть рекомендуется начинать с упражнений на барселонских воротах (бег на носках и пятках с дриблингом; бег по наружному и внутреннему краям стопы с дриблингом; бег с поворотами и дриблингом, с перемещением мяча перед собой, за спиной, между ног, Бег с перекрестным шагом вперед и назад с дриблингом, Прыжки на двух и одной ноге с дриблингом мяча; синхронное управление мячом попарно, используя удержание рук, бег с дриблингом с поворотами и рывками вперед и т. д.). Эти упражнения дополняются подвижными играми с мячом (удержание мяча в замкнутом пространстве, бросание его назад парами, игра в 2x2, 1x1 и др.). Важную роль играют упражнения и подвижные игры с использованием техники ловли и передачи мяча — например, ловля и передача мяча во встречном движении с тремя мячами, передача после движения мяча с финтами, передача мяча в квадрате, передача из рук в руки на высокой скорости, передача с подбрасыванием на короткие расстояния (с двумя мячами). Не менее важны индивидуальные упражнения и упражнения в паре с двумя и тремя мячами.

Особое значение имеют упражнения и подвижные игры с использованием техники забрасывания мяча в корзину-индивидуальные, с участием двух-трех игроков. Бросание мяча в корзину - это один из важнейших технических приемов баскетбола, который частично суммирует все остальные приемы. В современном баскетболе бросок одной рукой в прыжке или в движении играет решающую роль с технической точки зрения, но во время тренировки следует обращать внимание на бросок обеими руками в движении и с места. Для повышения точности выстрелов важны упражнения, выполняемые из статических положений.

При обучении юных спортсменов броскам в корзину необходимо обращать внимание на соблюдение следующих условий: 1) не затягивать время выполнения броска; 2) в исходном положении держать мяч близко к туловищу; 3) при выполнении броска одной рукой локоть направлять на корзину; 4) мяч отпускать указательным пальцем; 5) выстрел сопровождать рукой и кистью; 6) мяч держать на корзине, а другой рукой направлять на корзину. Это сосредоточить все внимание; 7) следить за мягкостью броска; 8) держать плечи параллельно для поддержания баланса.

Ошибки в выполнении бросков - это неспособность сконцентрироваться на корзине, отсутствие вращения мяча. Среди индивидуальных упражнений по технике выполнения бросков - выполнение бросков из статических положений с разных расстояний, с близкого расстояния в движении, в прыжке за мячом, с близкого расстояния с обманными движениями и поворотами, с дополнительными приемами и с разных расстояний, выполнение дальних бросков и добивание мяча в корзину. В современном баскетболе трудно переоценить значение штрафных бросков. Есть много примеров из спортивной практики, когда команда забивает больше голов из игры, чем соперник, но проигрывает матч в том, что она проигрывает сопернику в точном исполнении штрафных бросков. Во встрече равных по силе команд исход матча может быть решен 2-3 штрафными бросками.

Однако важны не только очки, которые команда набирает от реализации штрафных бросков, но и психологическое преимущество тех, кто забрасывает мяч в кольцо. Если каждый бросок достигает цели, то соперник теряет уверенность в игре в обороне.

Примечательно, что процент штрафных бросков, выполняемых высококвалифицированными спортсменами в острых конфликтных ситуациях, ниже, чем при выполнении штрафных бросков в тренировочных условиях. Баскетбольные эксперты объясняют это тем, что низкая эффективность штрафных бросков в решающих матчах обусловлена недостаточной

ответственностью игроков в совершенствовании штрафных бросков и нерациональной методикой их подготовки.

Целесообразно подчеркнуть, что приложения к правилам игры в баскетбол в последние годы значительно увеличили значение штрафных бросков, следует отметить, что этот пункт был удален согласно правилам, когда игроки могли отказаться от штрафных бросков на последних минутах игры при необходимости; промахи игроков на последних секундах теперь могут привести к нежелательному результату. [23]

Изучение методической литературы и обобщение опыта показали, что техника подготовки штрафных бросков сводится в основном к выполнению их сериями по 2, 3, 5, 10 и более; штрафные броски перед скольжением; штрафные броски в утомленном состоянии; соревнования по штрафным броскам.

Педагогические наблюдения позволили установить, что спортсмены выполняют штрафные броски во время игры после особо активных действий. Эти действия носят индивидуальный характер (1х1) и при взаимодействии с партнерами (2х1, 2х2, 3х3) с разной степенью активности противники действуют с максимальной скоростью. В то же время наблюдения во время тренировок показали, что совершенствование штрафных бросков не учитывает особенностей их реализации в игре.

Правила дают баскетболисту 5 секунд, чтобы подготовиться к свободному броску. Результат броска зависит от того, насколько рационально он использует это время. Штрафные броски, сделанные в спешке, сразу после разрешения судьи, являются наименее эффективными - 48,2%. Наиболее результативными результатами как для женской, так и для мужской команд были штрафные броски со временем подготовки 3-4 С, когда имеется резерв для повышения эффективности штрафных бросков за счет использования оптимального тренировочного времени.

Во время тренировочных упражнений для улучшения штрафных бросков пульс колеблется от 20-23 ударов при 10С в начале упражнения до 19-17 ударов в конце. Эти данные свидетельствуют о несоответствии между условиями

выполнения штрафных бросков во время тренировок и условиями их выполнения в соревнованиях. Для того чтобы интенсифицировать совершенствование штрафных бросков, приблизить напряжение их выполнения к соревновательным условиям, мы разработали тренировочные упражнения. Они позволяют моделировать игровые ситуации, предшествующие выполнению штрафных бросков в игре, дают игрокам возможность перейти от активных динамических действий к выполнению приемов, связанных с высокой точностью в статических условиях. Рекомендуемые тренировочные упражнения отличаются от описанных в литературе и часто используются на практике тем, что они учитывают специфику соревновательных условий для их реализации в тренировочном процессе [16].

В основную часть урока также необходимо включить комплексы упражнений для развития эффективных действий со слабой рукой (удержание слабой рукой мяча на прямой линии с минимальным количеством ударов по полу; передача мяча из слабой руки в сильную на месте и в движении; захват мяча слабой рукой в его последующем сильном подъеме и др.) и развитие тактических навыков игры в баскетбол с мячом (такие упражнения должны выполняться с участием двух нападающих и одного защитника).

Очень важно обеспечить максимально полное содержание основной части игры в баскетбол. Она включает в себя подготовительные интегрированные игры по упрощенным правилам для совершенствования основ техники и тактики. Следует отметить, что упор делается на реализацию технических методов, а не на контр методы и контрдействия. Это положение основано на том, что активные контакты с соперником (присущие профессиональному баскетболу) приводят к частым нарушениям игровой техники, ошибкам. Игра с минимальными контактами способствует правильному подбору позиций на площадке защитников.

В заключительной части используются имитационные упражнения и упражнения для развития внимания, упражнения для координации движений, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, игры сидя [1].

В процессе обучения приемам игры в баскетбол тренер должен обращать внимание на активность учащихся, организацию упражнений, распределение учащихся по команде. Для обеспечения активности каждого ученика во время игровой сессии предлагается другой порядок замены: 1) все команды: если есть запасные команды после разделения класса (группы) на команды, они заменяются во время игры; 2) циклическая замена: через определенные промежутки времени меняются 1-3 игрока одновременно, при этом замена начинается с сильнейших игроков.; 3) условные замены: поочередно игроки, которые часто нарушают правила или допускают грубые тактические ошибки (в основном в обороне и при организации атак); в то же время игроки, допустившие технические ошибки в атаке, не меняются. Важную роль в работе играет оценка технико-тактической деятельности студентов; критерием такой оценки может быть соотношение количества баллов, набранных игроком в ходе игры или соревнования, количества баллов, набранных командой; количество точных пасов, попаданий и промахов со штрафных бросков и т.д. [28].

ГЛАВА 2. Методы и организация исследования

2.1. Методы исследования

1. Анализ и обобщение литературных источников по теме исследования.
2. Педагогическое тестирование
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики

Анализ и обобщение литературных источников по теме исследования

Было проанализировано 46 источников литературы. Современная система спортивной тренировки в баскетболе широко освещена в научной и методической литературе: вопросы общей теории подготовки спортсменов подробно освещены Л.П. Матвеевым, М. Озолия, В.М. Платоновым. Различные аспекты подготовки баскетболистов исследовано в трудах Л.Б. Андриющенко, В.П. Кондрашина, В.М. Корягина, С.С. Стонкуса, З.М. Хромаева и др.

Педагогическое тестирование

Тестирование технической подготовленности игроков проводилось по следующим показателям:

1. штрафной бросок.

Студенты делятся на пары: один берет мяч и отдает его бросающему, второй делает штрафные броски, в течение 60 секунд он выполняет с линии штрафных бросков. Ноги игрока не должны пересекать линию штрафной, иначе бросок не будет защищен. Расчетное максимальное количество попаданий. Проведено 3 подхода. Всего- 30 бросков

2. 40 средних бросков с 8 точек, 5 бросков с каждой.

Игрок последовательно бросает с десяти равноудаленных точек. Баскетболисты должны выполнять все броски в прыжке. После каждого броска игрок идет к щиту, подбирает мяч, перемещается в следующую точку и выполняет следующий бросок. Точки расположены симметрично по обе стороны щита на линии, параллельной фронту и проходящей через проекцию центра кольца, а также на линиях под углом 45 и 90 градусов. С задачей оптимизировать их скорость и точность. Рассчитывается максимальное количество попаданий в кольцо.

3. 30 дальних бросков с 5 точек (6 бросков с каждой точки). Выполняется в среднем темпе, партнёр подбирает мяч и отдает передачу. Рассчитывается максимальное количество попаданий в кольцо.

Педагогический эксперимент

Результаты сравнивались с модульными показателями по программе секции игроков. Проведено второе тестирование технической подготовленности игроков, выявлена динамика прироста результатов технической подготовки баскетболистов.

Методы математической статистики

Результаты исследования анализировались с использованием статистического метода t-критерий Стьюдента.

2.2. Организация исследования

Педагогический эксперимент проводился на базе школы 144 с обучающимися 7-8 классов. В исследование принимало участие 24 обучающихся 14-15 лет занимающихся баскетболом в школьной секции во внеучебное время, из которых были сформированы 2 группы по 12 человек: экспериментальная и контрольная группы. Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике, а контрольная группа по традиционной. Занятия проходили 3 раза в неделю по 1,5 часа. Первоначальное тестирование показало, что группы однородны ($P > 0,05$), смотри табл. 1

Для определения начального уровня технической подготовленности баскетболистов, занимающихся в секции по баскетболу, в сентябре 2020 года было проведено первое тестирование.

Полученные результаты представлены в таблице 1 и сравнение с модульными показателям для этой секции.

Таблица 1

Результаты контрольных испытаний с технической подготовленности баскетболистов в начале эксперимента

Тест	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Р табличная	Р эмпирическая
30 средних бросков	8.9±0.8	8,75±1.4	P > 2.14	> 0.75
40 дальних бросков	8.5±1.4	8.5±1.3		
30 штрафных бросков	3.1±1.2	3.2±1.4		

Результаты исследования, полученные в начале эксперимента, свидетельствуют о том, что группы однородны.

Этапы исследования

I этап (сентябрь-октябрь 2020 г.). Анализ научно-методической литературе по теме исследования. Для этого была проанализирована, изучена и обобщена научная и научно-методическая литература, изучены лучшие практики спортивной практики по исследуемой теме.

II этап (ноябрь-декабрь 2020 г.) Разработка экспериментальной методики обучения техники бросков в баскетболе юношей среднего возраста. была проведена первая проверка технической подготовленности игроков.

III этап (январь-март 2021 г.) Проведение педагогического эксперимента, статистический анализ результатов исследования, написание дипломной работы и подготовка её к защите.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА

3.1. Экспериментальная методика повышения результативности бросков в кольцо

Упражнения выполняются после бега, прыжков, ведущих, проходящих и других технико-тактических действий. Завершающим действием в каждом упражнении является свободный бросок, который способствует развитию умения концентрироваться на каждом броске, анализировать результат броска.

В зависимости от задач тренировочного процесса, этапов подготовки к соревнованиям, при тренировке штрафных бросков целесообразно выполнять их после различных технико-тактических действий. При этом спортсменам необходимо реализовать определенное количество штрафных бросков из заранее определенного количества попыток.

Соревнования по штрафным броскам во время тренировки полезны, в их лучшем исполнении перед первым промахом. Возможно выполнение штрафных бросков в серии из 5-10 бросков; желательно определить, какие броски должен выполнять спортсмен. Такие условия заставляют спортсмена быть внимательным, во время каждого броска они способствуют развитию уверенности в штрафных бросках, смотри табл. 1.

Таблица 1. – Экспериментальная методика.

Неделя	Январь		
	Понедельник	Среда	Пятница
1			Основные: Упр.1, Упр.4, Упр.6, Упр.15 Дополнительные: Упр. 25 Игровые: Упр. 30, Штрафной: Упр. 37
2	Основные: Упр.1, Упр.3, Упр.11, Упр.18 Дополнительные: Упр. 26 Игровые: Упр. 30	Основные: Упр.2, Упр.5, Упр.8, Упр.17, Упр. 22 Дополнительные: Упр. 39	Основные: Упр.6, Упр.19, Упр.22, Упр.24 Дополнительные: Упр. 29 Штрафной: Упр.34, Упр.37

	Штрафной: Упр. 36		
3	Основные: Упр.1, Упр.3, Упр.12, Упр.13 Дополнительные: Упр. 28 Штрафной: Упр. 38, Упр. 39	Основные: Упр.1, Упр.15, Упр.16 Игровые: Упр.30, Упр. 31, Упр. 32	Основные: Упр.7, Упр.9, Упр.6, Упр.23 Штрафные: Упр. 36
4	Основные: Упр.1, Упр.10, Упр.11, Упр.14, Упр. 22 Игровые: Упр.31 Штрафной: Упр. 39	Основные: Упр.12, Упр.4, Упр.16, Упр.15 Штрафные: Упр. 38	Основные: Упр.1, Упр.19, Дополнительные: Упр.25, Игровые: Упр.31, Упр. 32
5	Основные: Упр.1, Упр.20, Упр.21, Упр.22 Штрафной: Упр. 36	Основные: Упр.1, Упр.24 Игровые: Упр.33 Штрафной: Упр.37, Упр. 38	Основные: Упр.1 Игровые: Упр.30, Упр.32, Упр.33 Штрафной: Упр. 34, Упр. 35
Февраль			
	Понедельник	Среда	Пятница
1	Основные: Упр.1, Упр.3, Упр.11, Упр.18 Дополнительные: Упр. 26 Игровые: Упр. 30 Штрафной: Упр. 36	Основные: Упр.2, Упр.5, Упр.8, Упр.17, Упр. 22 Штрафной: Упр. 39	Основные: Упр.6, Упр.19, Упр.22, Упр.24 Дополнительные: Упр. 29 Штрафной: Упр.34, Упр.37
2	Основные: Упр.1, Упр.4, Упр.6, Упр.15 Дополнительные: Упр. 25 Игровые: Упр. 30 Штрафной: Упр. 37	Основные: Упр.12, Упр.4, Упр.16, Упр.15 Штрафной: Упр. 38	Основные: Упр.1, Упр.19 Дополнительные: Упр.25 Игровые: Упр.31, Упр. 32
3	Основные: Упр.1, Упр.10, Упр.11, Упр.14, Упр. 22 Игровые: Упр.31 Штрафной: Упр. 39	Основные: Упр.12, Упр.4, Упр.16, Упр.15 Штрафной: Упр. 38.	Основные: Упр.1, Упр.20, Упр.21, Упр.22 Штрафной: Упр. 36.
4	Основные: Упр.1, Упр.15, Упр.16 Игровые: Упр.30, Упр. 31, Упр. 32	Основные: Упр.1, Упр.10, Упр.11, Упр.14, Упр. 22 Игровые: Упр.31 Штрафной: Упр. 39	Основные: Упр.1 Игровые: Упр.30, Упр.32, Упр.33 Штрафной: Упр. 34, Упр. 35
Март			
	Понедельник	Среда	Пятница
1	Основные: Упр.1, Упр.3, Упр.12, Упр.13 Дополнительные: Упр. 28 Штрафной: Упр. 38, Упр. 39	Основные: Упр.1, Упр.15, Упр.16 Игровые: Упр.30, Упр. 31, Упр. 32	Основные: Упр.7, Упр.9, Упр.6, Упр.23 Штрафной: Упр. 36
2	Основные: Упр.1, Упр.3, Упр.11,	Основные: Упр.2, Упр.5,	Основные: Упр.6, Упр.19,

	Упр.18 Дополнительные: Упр. 26 Игровые: Упр. 30 Штрафной: Упр. 36	Упр.8, Упр.17, Упр. 22 Штрафной: Упр. 39	Упр.22, Упр.24 Дополнительные: Упр. 29 Штрафной: Упр.34, Упр.37
3	Основные: Упр.1, Упр.10, Упр.11, Упр.14, Упр. 22 Игровые: Упр.31 Штрафной: Упр. 39	Основные: Упр.12, Упр.4, Упр.16, Упр.15 Штрафной: Упр. 38	Основные: Упр.1, Упр.24 Игровые: Упр.33 Штрафной: Упр.37, Упр. 38
4	Основные: Упр.1, Упр.20, Упр.21, Упр.22 Штрафной: Упр. 36	Основные: Упр.1, Упр.12, Упр.24 Игровые: Упр.31 Штрафные: Упр.37, Упр. 38	Основные: Упр.1 Игровые: Упр.30 Штрафной: Упр.39, Упр.37, Упр. 34, Упр. 36
5	Основные: Упр.1, Упр.24, Упр.3 Штрафные: Упр.37, Упр. 38	Основные: Упр.1 Игровые: Упр.30, Упр.32, Упр.33 Штрафной: Упр. 34, Упр. 35	

Основные упражнения для индивидуальной тренировки броска

Упр.1 Концентрация внимания

1. Начните с расстояния близкого к кольцу.
2. Сделайте бросок одной рукой. Следуйте правильной технике.
3. Сделайте пять с каждой позиции. Сделайте шаг назад и повторите (рис. 1).

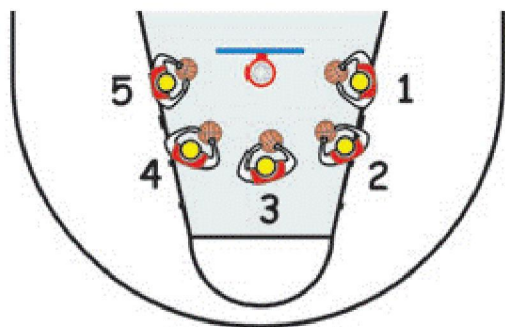


рис. 1

Упр.2 7 бросковых позиций и подбор (4 метра)

1. Бросок в прыжке с позиции 1.

2. Подберите мяч, быстро с ведением переместитесь на позицию 7, сделайте бросок.
3. Подбор, быстро с ведением обратно к позиции 1.
4. Сделайте 10 бросков.
5. Повторите те же действия, используя позиции 6 и 2, 5 и 3, 4 (рис.2).

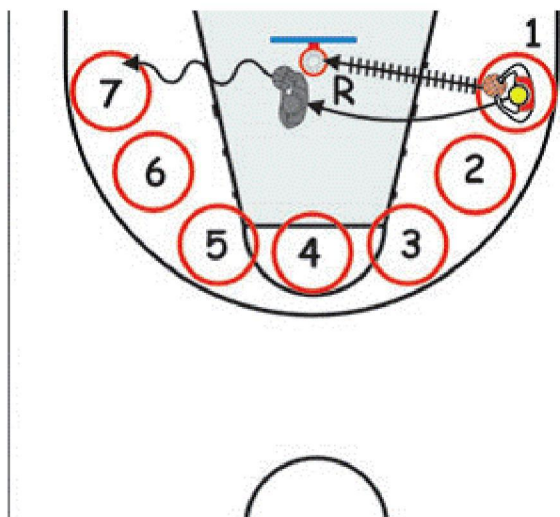


рис.2

Упр.3 7 бросковых позиций и подбор (из-за трехочковой линии)

1. Повторите те же действия что в упражнении 2 (рис.3).

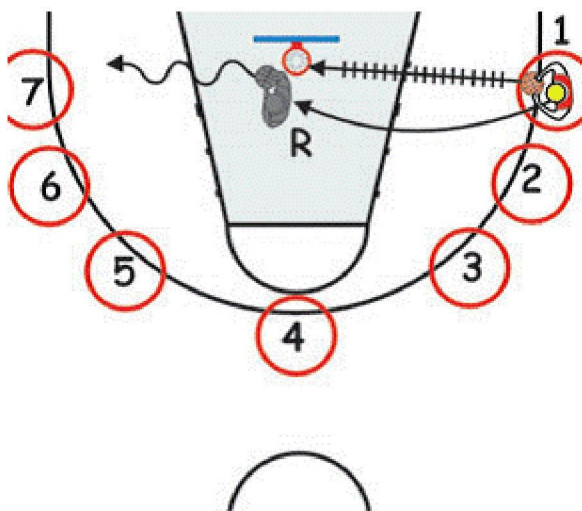


рис.3

Упр.4 Бросок после остановки

1. Начните с позиции 1, подбросьте мяч к позиции
2. Подберите его, при этом вы должны оббежать мяч так, чтобы оказаться лицом к кольцу.

3. Сделайте 10 бросков, затем перейдите на следующую позицию (рис.4).

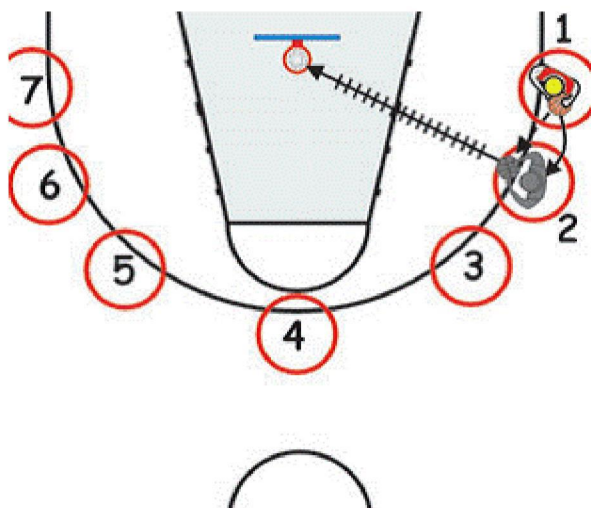


рис.4

Упр.5 Бросок с пяти позиций после обманного движения (с четырех метров или из-за трехочковой линии)

1. Начните с любой позиции.
2. На согнутых коленях и с поднятой головой, вы делаете финт на бросок, делаете один или два удара мячом правой рукой, выполняете остановку и бросаете в прыжке.
3. Возвращаетесь на позицию, финт на бросок, один или два удара мячом левой рукой, остановка, бросок.
4. На каждой позиции по 5 попыток (рис.5).

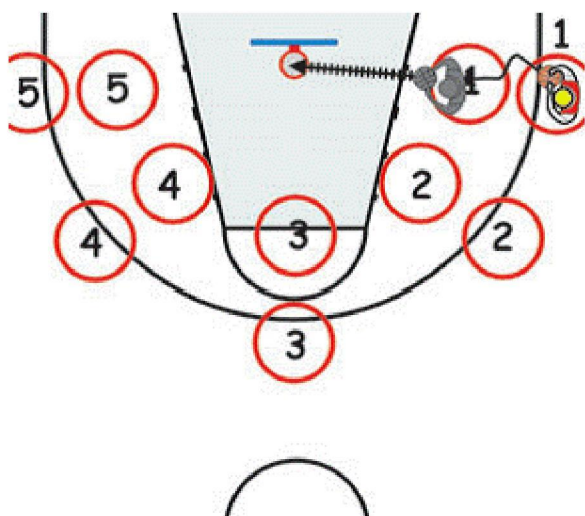


рис.5

Упр.6 Броски в прыжке после ведения

1. Начинайте упражнение с центра поля, двигайтесь к кольцу с ведением на игровой скорости, после остановки быстро выполните бросок.
2. Бросок следует делать со средней дистанции или из-за трехочковой дуги. Выполняйте упражнение, как справа, так и слева и по середине площадки.
3. Используйте различные варианты ведения: скоростное, с «рваным» темпом, с пивотами и т.д.
4. Сделайте по 5 попыток в каждом направлении (рис.6).

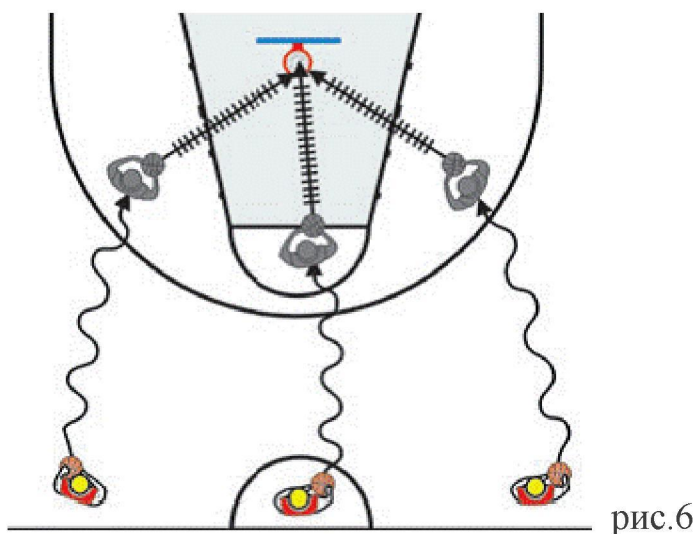


рис.6

Упр.7 Игра с виртуальным противником

1. Выполните штрафной бросок. Если вы реализовали его, вы получаете одно очко. Если нет то ваш «противник» - три.
2. Последующие броски вы выполняете с любой позиции, кроме трехсекундной зоны, имитируя игровой ритм. Работайте над различными движениями и бросками. Каждая ваша удачная попытка оценивается в одно очко, неудачная в два для «противника». Игра идет до 11 очков.
3. Это очень хорошее упражнение для закрепления пройденного. Старайтесь! Совершенствуйтесь! (рис.7).

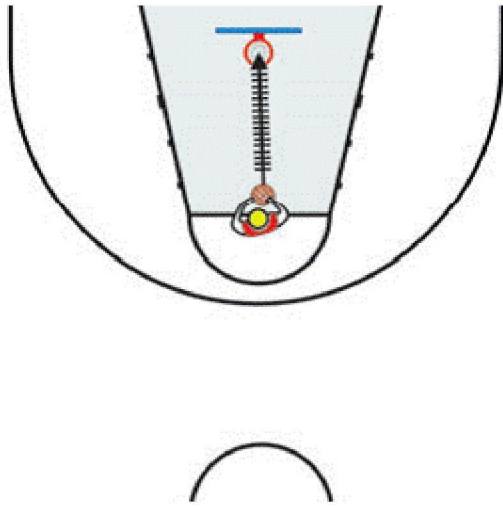


рис.7

Броски в паре

Упр.8 2 игрока, бросок и подбор (4 метра или из-за трехочковой линии)

1. Упражнение начинается с хорошего, четкого паса. Игрок, сделавший передачу из-под кольца, направляется на место бросающего.
2. Игрок на позиции 1 ловит мяч и делает бросок.
3. После броска игрок бежит на подбор и затем пасует мяч на 1 позицию и так далее.
4. Каждый игрок должен сделать по пять бросков. Упражнение выполняется в быстром темпе, но броски не должны быть небрежными.
5. Затем переход на другую позицию и все то же самое (рис.8).

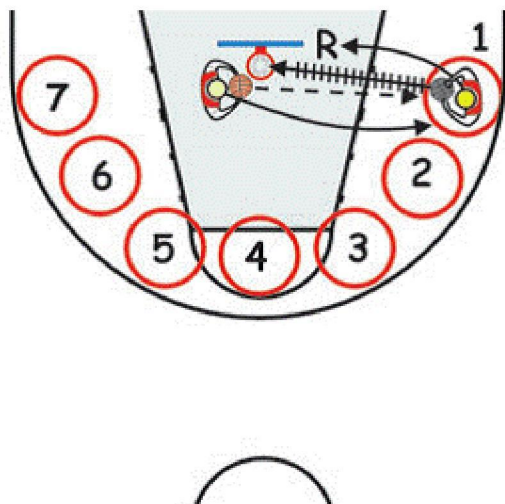


рис.8

Упр.9 Два игрока, бросок и подбор (на результат)

1. Упражнение выполняется, как написано выше.

2. Игрок, отдавший передачу, пытается помешать броску, но не блокирует.
3. Игра до 5 попаданий.
4. Затем перемещаемся на другую позицию и т.д. (рис.9).

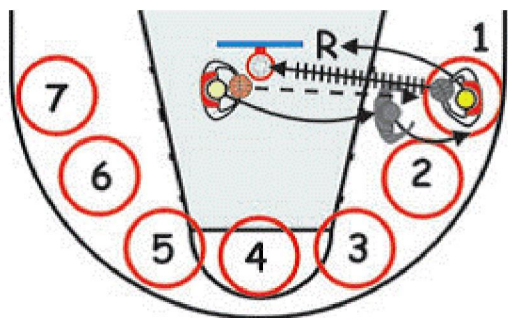


рис.9

Упр.10 Два игрока, бросок и подбор, финт на бросок

1. Упражнение выполняется, так же как и предыдущее.
2. Защитник сделавший передачу, пытается помешать игроку на позиции 1, но не блокирует бросок.
3. Нападающий делает финт на бросок и обыгрывает защитника.
4. Выполняет короткое ведение, делает остановку и бросает.
5. Сделать по 5 раз каждому и смена позиции (рис.10).

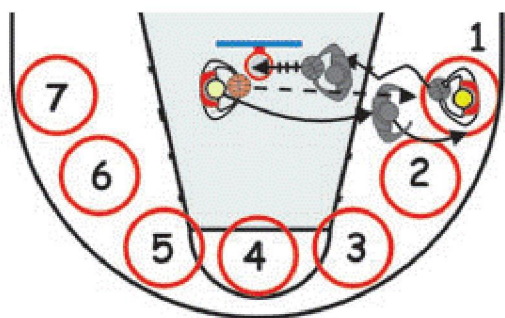


рис.10

Упр.11 2 игрока, бросок после остановки (с четырех метров или из-за трехочковой линии)

1. Нападающий стоит на позиции 1, готовый принять передачу.
2. Игрок под кольцом делает передачу.
3. После броска нападающий ждет, пока будет сделан подбор.
4. Игрок получает пас, выполняя остановку, но уже на позиции 2. Потом обратно.
5. Сделайте 7 бросков, два штрафных и поменяйтесь (рис.11).

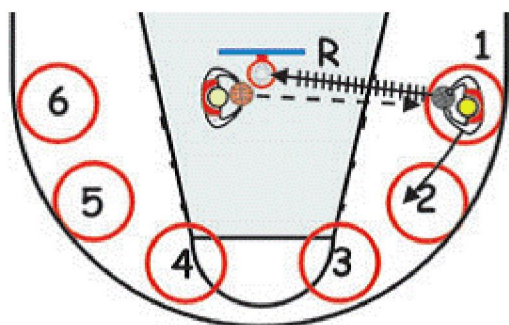


рис.11

Упр.12 Броски с перемещениями (с четырех метров или из-за трехочковой дуги)

1. Нападающий перемещается по периметру на игровой скорости.
2. Игрок делает передачу на дальнюю от кольца руку.
3. Нападающий должен сделать остановку, поймать мяч и бросить.
4. Сделайте семь бросков, два штрафных и сменитесь (рис.12).

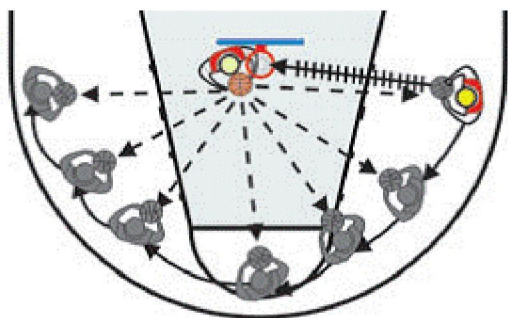


рис.12

Примечание: у предыдущего упражнения есть три варианта.

А) Получить мяч и бросить.

Б) После получения, финт на бросок, ведение в том же направлении, бросок.

В) Получит передачу, финт на бросок, с ведением к кольцу в другом направлении, остановка, бросок.

Упр.13 Разнообразные варианты ведения и бросок в прыжке

1. Нападающий начинает с центра поля и с ведением на игровой скорости двигается к кольцу, делает остановку и совершает бросок в прыжке.
2. Игрок под кольцом подбирает мяч, нападающий бежит к центру поля, и получает мяч на противоположном фланге. Двигается с дриблингом к кольцу, остановка, бросок в прыжке.
3. С правой стороны ведение правой рукой, слева – левой (рис.13)

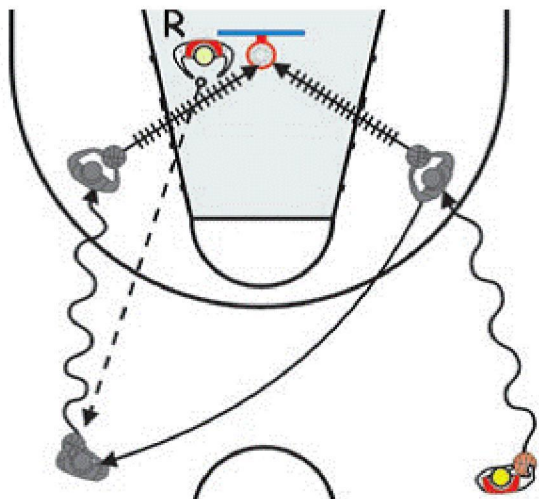


рис.13

Примечание: Используйте скоростной дриблинг, смену темпа, переводы, пивоты.

Три игрока, два мяча

Упр.14 Упражнение для разминки

1. Один игрок бросает, другой пасует, третий подбирает.
2. Бросающий после семи попыток становится подбирающим.
3. Пасующий – бросающим. Подбирающий – пасующим (рис.14).

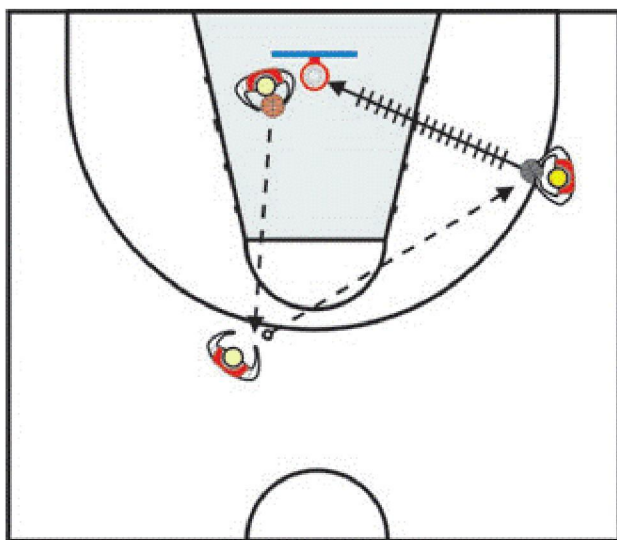


рис.14

Примечание: возможны различные варианты

- 1) С семи позиций (четыре метра)
- 2) С семи позиций (из-за трехочковой дуги)
- 3) С пяти точек с финтами на бросок
- 4) Бросок после остановки
- 5) Бросок и подбор (постоянная смена по кругу)

Броски в паре: с использованием заслонов

Чтобы эффективно использовать заслон, вы должны правильно «читать» действия защитника. Вы должны всегда видеть игрока с мячом и как обороняется против вас защитник. Игрок, который хорошо перемещается без мяча и умеет правильно использовать заслоны, очень полезен в нападении. Когда вы смотрите матч, в котором есть хорошие игроки, обратите внимание,

как хорошо они двигаются без мяча. Тяжелее всего обороняться против хорошо перемещающегося нападающего.

Упр.15 Заслон за спину и рывок

1. Игрок имитирует открывание и заслон за спину, совершает рывок в угол площадки.
2. Следует заброс на ближнюю руку.
3. Нападающий ловит мяч и делает бросок.
4. Нападающий подбирает свой бросок, отдает передачу партнеру и возвращается на исходную позицию.
5. Сделайте семь попыток и сменитесь (рис.15)

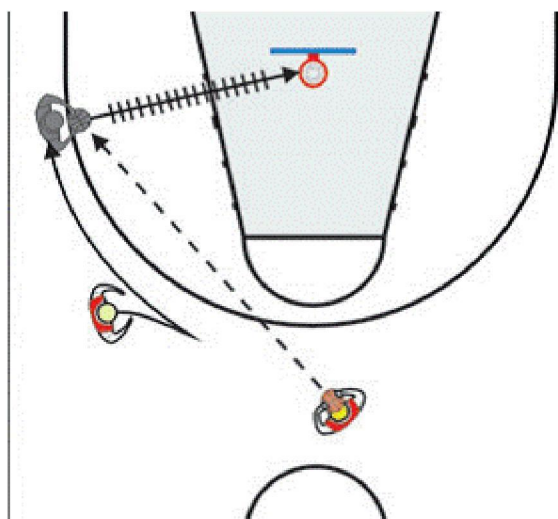


рис.15

Примечание: не пятьтесь спиной при рывке, повернитесь и бегите, но не выпускайте из виду мяч.

Упр.16 Заслон за спину, «ложный» заслон

1. Нападающий начинает на основании трапеции и поднимается вверх для имитации заслона.
2. После того как воображаемый прорывающийся пробежит, нападающий ставивший заслон поднимается к мячу и готовится принять передачу.
3. Поймав передачу, он тут же совершает бросок.
4. Сделайте семь попыток и сменитесь (рис.16).

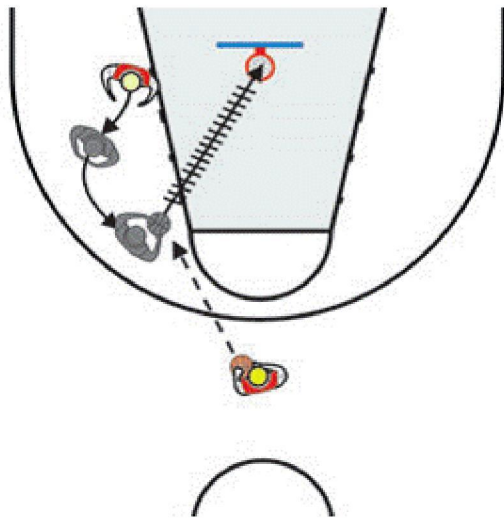


рис.16

Упр.17 Увод на заслон, рывок к мячу

1. Нападающий имитирует наведение защитника на заслон и резко поднимается к мячу.
2. Игрок должен быть готовым принять мяч.
3. Нападающий ловит мяч и совершает быстрый бросок.
4. Сделайте семь попыток и сменитесь (рис.17)

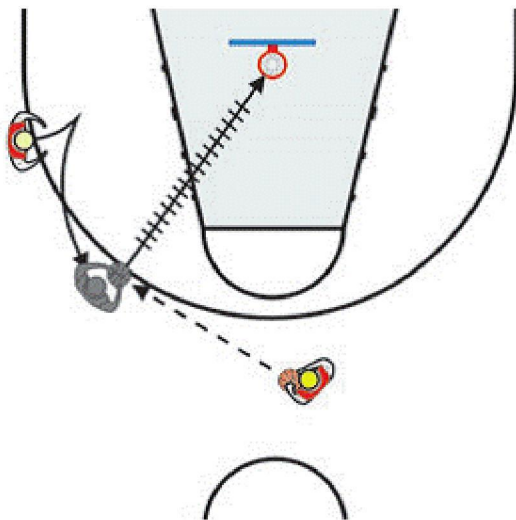


рис.17

Упр.18 Заслон игроку с мячом, движение от кольца

1. Нападающий ставит заслон игроку с мячом.
2. Игрок с мячом агрессивно проходит через заслон.
3. Вместо того чтобы сделать отворот к кольцу («двойка»), нападающий ставящий заслон делает движение от кольца и готовится получить передачу.

4. Поймав мяч, он тут же совершает бросок.
5. Сделайте семь попыток, затем сменитесь (рис.18).

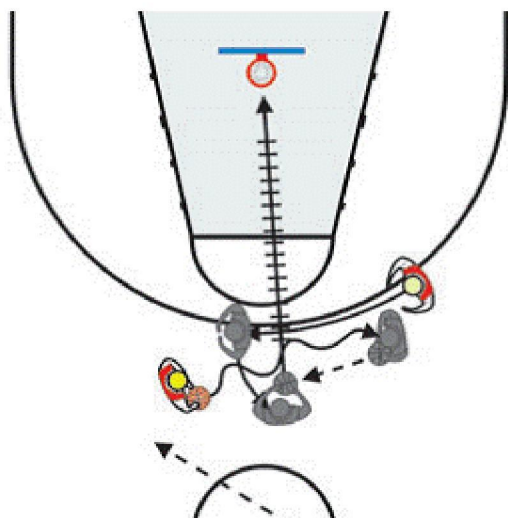


рис.18

Упр.19 Заслон у основания трапеции - открывание на фланг

1. Нападающий уводит игрока под кольцо, прорывается плечо к плечу через заслон и делает рывок на фланг.
2. При ловле мяча игрок должен развернуться к кольцу.
3. Используйте разные варианты броска: просто бросок, и уход с ведением вправо или влево после финта на бросок. Смена после пяти попыток (рис.19).

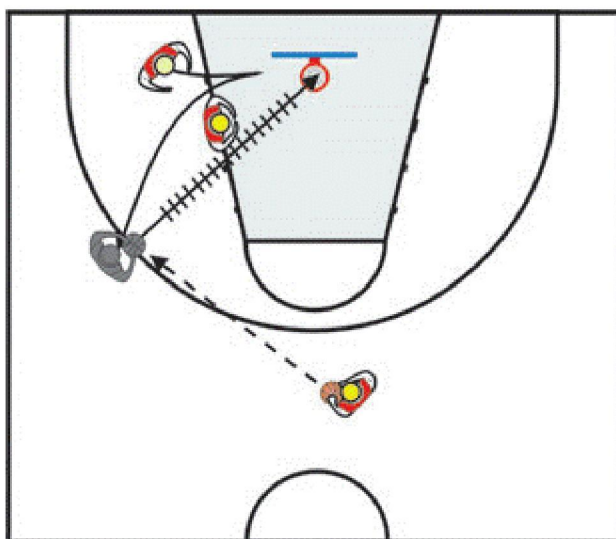


рис.19

Упр.20 Заслон у основания трапеции - открывание в угол площадки

1. Нападающий уводит игрока в трехсекундную зону, делает вид, что будет прорываться на фланг через заслон, защитник начинает оббегать заслоняющего через трехсекундную зону.
2. Нападающий делает рывок в угол площадки, и защитник попадает на заслон.
3. Далее, так же как и в предыдущем упражнении (рис.20).

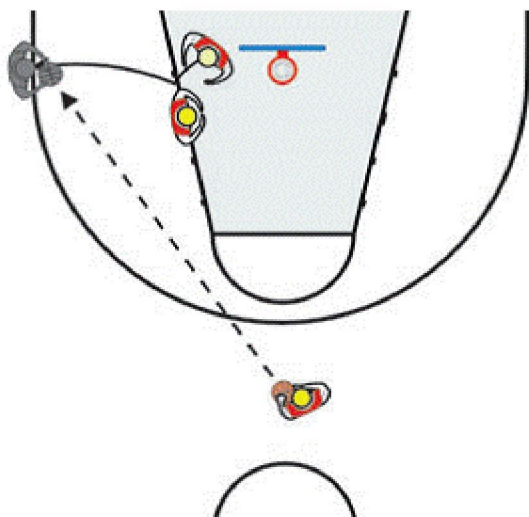


рис.20

Упр.21 Заслон у основания трапеции - рывок внутрь

1. Защитник преследует вас, не отставая до самого заслона.
 2. Тогда вы пробегаете через заслон как можно ближе к заслоняющему и врываетесь в трехсекундную зону или в район штрафной линии.
 3. Получаете мяч, развернувшись к кольцу, и бросаете.
 4. Так же отработайте различные варианты продолжения после получения мяча.
- После пяти попыток смена (рис.21).

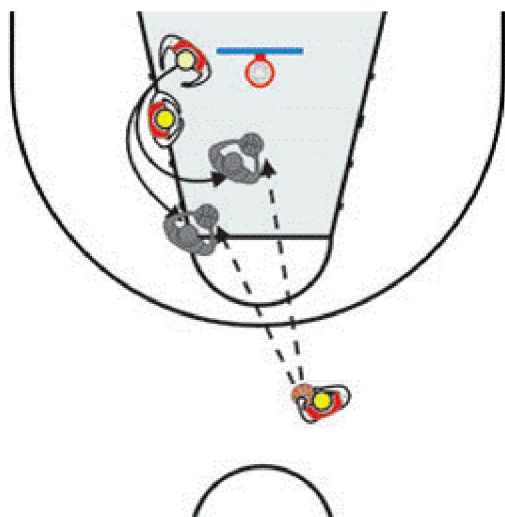


рис.21

Броски в паре: проход и скидка

Упр.22 Проход и скидка - начало с центра поля

1. Игрок с мячом прорывается к кольцу по центру поля, стягивает на себя второго защитника и делает скидку освободившемуся игроку на фланге.
2. Получающий игрок открывается для передачи.
3. Игрок получает пас и бросает.
4. Игрок делавший передачу подбирает мяч и отдает его тому, кто бросал.
5. Игроки меняются ролями.
6. Каждый делает по десять бросков (рис.22).

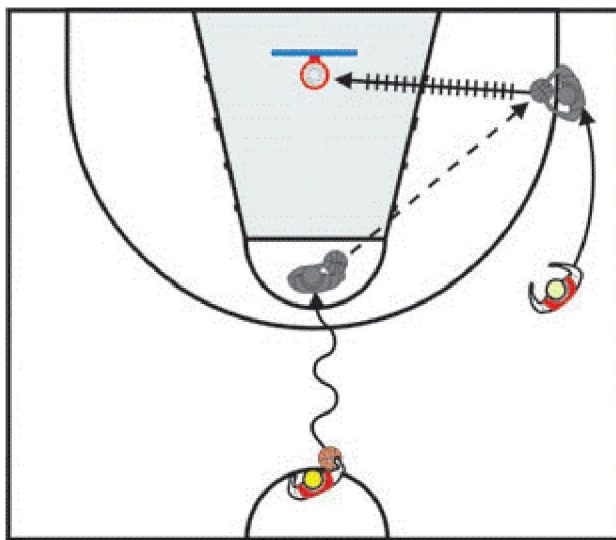


рис.22

Упр.23 Проход и скидка - начало с фланга

Вариация упражнения 22 (рис.23)

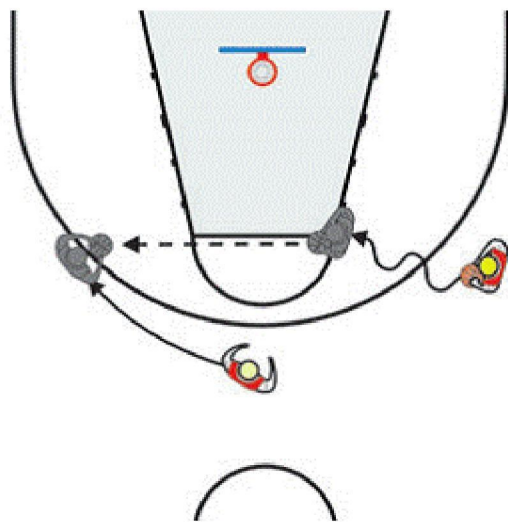
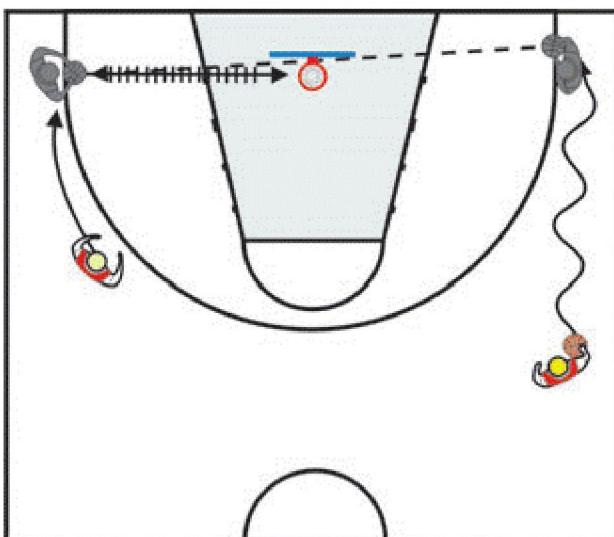


рис.23

Упр.24 Проход и скидка - начало из угла площадки



Еще одна вариация упражнения 22 (рис.24).

Дополнительные упражнения:

Упражнения при тренировке с партнером

Упр.25. А кто быстрее? Игрок делает прыжковый бросок с места на расстоянии 4-5 м, после чего он поднимает мяч и передает его партнеру, который готов к прыжковому броску, а сам занимает позицию для следующего броска после прохождения партнера и т. д. Победителем становится тот, кто первым точно выполнит 30 выстрелов.

Упр.26. Спортсмены - на противоположных линиях штрафных бросков, у каждого мяча. По сигналу они переходят друг к другу на большое расстояние, после ловли мяча - бросок за счет 6-метровой линии, владение мячом, пас партнеру и т. д. До 15 точных бросков одним из игроков выполняет упражнение.

Упр.27. С передней линии, согласно сигналу, игроков начинают вести на противоположную сторону площадки. При этом они перебрасывают мяч справа налево, за спину и тому подобное. После перехода средней линии игроки меняют мячи и, завершив прыжковые броски, берут мяч, начиная движение в обратном направлении. Упражнение выполняйте до 10 точных выстрелов одного из игроков.

Упр.28. Пропуская мяч в прыжке заданное количество раз, игрок имеет второй мяч на площадке, после чего бросает его за счет 6-метровой линии и снова пасует. Упражнение выполняйте до 5 точных выстрелов одного из баскетболистов.

Упр.29. Игрок бросает с заранее определенной точки на корте до промаха. Партнер отдает ему мяч - и так до 40 бросков, после промаха партнеры меняются местами.

Упражнения при тренировке с соперником

Упр.30. При дриблинге на фоне активного противодействия нападающий создает условия для броска в корзину из-за 3-секундной зоны. В случае неточного броска игроки меняются ролями. Победителем становится тот, кто быстро забивает 7 мячей в корзину.

Упр.31. Игра идет 1x1, в случае удачного броска из-за 6-метровой линии игроку засчитывается 3 очка, из-за 3 - секундной линии - 2 очка, с близкого расстояния-1 очко. При неточном броске спортсмены меняются ролями. Игра до 21 очка.

Упр.32. Дриблинг мяча на максимальной скорости, при прохождении средней линии, игрок передает мяч партнеру, который тут же возвращает мяч

обратно и становится защитником, активно противодействуя дриблингу и броску в корзину.

При неточном броске игроки меняются ролями, выполняют упражнение до 7 точных бросков. [21]

Упражнения при тренировке с партнерами и соперниками

Упр.33. Атака с середины поля 3х3, 3х3 осуществляется с помощью передач, дриблинга, перемещения, экранирования и других технико-тактических действий, причем нападающие стараются преодолеть сопротивление соперника и сделать точный бросок в корзину. Упражнение выполняйте до 8 точных бросков одной из групп. При неточном броске спортсмены меняются ролями.

Упр.34. После дриблинга мяча через переднюю линию, мяч проходит 3х3 в движении с активным противодействием противоположной корзине, а нападающие пытаются преодолеть сопротивление соперника и забросить мяч в корзину. После каждой атаки игроки меняются ролями. Упражнение выполняйте до 5 точных бросков.

Упр.35. Игра 3х3 на одно кольцо. Броски в корзину разрешается выполнять только в прыжке. Игра ведется с точностью до 25 выстрелов.

Упражнения при тренировке штрафного броска

Упр.36. Выполнение 2х штрафных бросков после ускорения от лицевой до лицевой и обратно.

Упр.37. Необходимо забить 10 штрафных бросков подряд.

Упр.38. Ведение мяча 5 с, после чего - выполнение штрафного броска. Упражнение выполняют до 10 попаданий; при этом делают не более 12 попыток.

Упр.39. Ведение мяча на ограниченном площадке течение обусловленного времени с использованием различных маневров с мячом (перевод мяча перед собой, за спиной, между ногами и т.д.), после чего спортсмен выполняет штрафной бросок. Упражнение выполняют до 12 попаданий из 15 попыток.

3.2. Результаты педагогического эксперимента

В феврале 2021 года было проведено второе тестирование технической подготовленности. Анализ результатов показал, что достоверно ($P < 0.05$) произошли положительные изменения результативности бросковой подготовленности юношей баскетболистов 14-15 лет (табл. 2).

Таблица 2

Результаты контрольных испытаний технической подготовленности баскетболистов в конце эксперимента (n=12)

Тест	Экспериментальная группа	Контрольная группа	P табличная	P эмпирическая
30 средних бросков	17.9±2.5	12±2.4	P ≤ 2.14	< 5.9
40 дальних бросков	18.8±2.6	13.667±2.4		< 5.0
30 штрафных бросков	11.7±2.4	6.25±1.8		< 6.3

ВЫВОДЫ

1. Анализ научно-методической литературы и обобщение опыта ведущих тренеров позволили выделить особенности организации тренировочных занятий и технической подготовленности юношей – баскетболистов 14-15 лет.

2. На основе анализа множественной научно-методической литературы и нормативных документов была разработана экспериментальная методика для юношей – баскетболистов 14-15 лет направленная на увеличение продолжительности этапа обучения бросков в кольцо.

3. Показатели, полученные в ходе исследования, позволили установить, что произошло положительное изменение в результативности выполнения техники различных бросков юношей баскетболистов 14-15 лет. Статистический анализ результатов показал достоверные улучшения всех показателей результативности бросковой технической подготовки ($P < 0.05$), тогда как в контрольной группе не произошло достоверного улучшения бросковой технической подготовки обучающихся.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анискина С.Н. Методика обучения технике баскетбола: Методические разработки для студентов педагогических и заочных факультетов ГЦОЛИФКе I С.Н.Анискина. - М.: ГЦОЛИФКе, 1986. - 22 с.
2. Арефьев В.Г. Физическая культура в школе - Саратов: Азбука-НОВА, 2002. - 384 с.
3. Бабушкин В.З. Баскетбол в вузе. - Харьков: Основа, 1999. - 168 с.
4. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов / В.З.Бабушкин. - М: Здоровье, 1985. -142с.
5. Бабушкин В.З. Специализация в спортивных играх. – М.: Здоровье, 1991.- 164 с.
6. Базилевский А.Г. Индивидуальная тактическая подготовка юных баскетболистов в годовом цикле тренировки с использованием интерактивных технологий: дис. канд наук с физ. восп. и спорта: 20.00.01 / А. Г. Базилевский – М.: 2012, - 185 с.
7. Баскетбол / Под ред. А.В. Комарова. - Москва: Физкультура и спорт, 1967. - 248 с.
8. Баскетбол для молодых игроков: Руководство для тренеров / Х.М.Бусета
9. М.Мондоны, А.Авакумович, Л.Киллик. - Издание ФИБА совместно с ЕАБТ. - М.: ЧП "Румянцева", 2000. - 269 с.
- 10.Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Ю.М.Портнова. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 288 с
- 11.Вальтин А. И. Проблемы современного баскетбола / А. И. Вальтин. - М: [би.], 2003. - 150 с
- 12.Говорят тренеры по баскетболу: сб. ст. ведущих тренеров мира / [Хромаев С. М., Л. Ю. Поплавский, Е. В. Мурзин, А. В. Обухов]; под ред. Л. Ю. Поплавского. - Киев: [б. и.], 2005. - 160 с.
- 13.Голомазов С.В. Исследование механизмов руководства точностью движений и экспериментальное обоснование методики ее повышения (на примере баскетбольных бросков): Автореф. дисс ... канд. пед. наук. - М.: 1973. - 30 с.

14. Гомельский А.Я. Баскетбол: секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений. - М.: ФАИР, 1997. - 224 с
15. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола. – М.: Физкультура и спорт, 1966 - 175 с.
16. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения Ю.Д. Железняк. - М.: А.С.Т., 2007. - 256 с.
17. Журавлева Н.В. Экспериментальное обоснование совершенствования точности произвольных движений (на примере баскетбола): Автореф. дисс. канд. пед. наук. – М.: 1965. - 27 с.
18. Зимин АМ Детский баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1969. - 182 с.
19. Игры в тренировке баскетболистов: Учебное пособие / Ю.И. Портных и
20. другие. - СПб.: СПбГАФК, 1999. - 66 с.
21. Кераминас С.А. Исследование методики обучения баскетболиста приемам
22. техники игры (броски мяча в корзину): Дисс ... канд. пед. наук. - М., 1955.
23. Колос В.М. Баскетбол: теория, практика: Методическое пособие - Минск: Полымя, 1988. - 167 с.
24. Корягин В.М. Структура и содержание современной подготовки баскетболистов: Дисс. ... Доктора пед. наук в виде научного доклада. - М.: 1994. - 102 с.,
25. Кудряшов В.А. Спортивные игры. - Минск: Высшая школа, 1968. - 312 с.
26. Линдеберг Ф. Баскетбол: игра и обучение. - Москва: Физкультура и спорт, 1971. - 280 с.
27. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: метод. указания / сост. В.В. Носов. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с
28. Пельменев В.К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов: Учебное пособие / Калинингр. ун-т. - Калининград, 2000. - 162 с
29. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте.
30. Общая теория и ее практические приложения: [учебник для студентов. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] - М.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.

31. Поплавский Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавский. - М.: Олимп. л-ра, 2004. - 442 с
32. Преображенский И.Н. Исследование средств и методов совершенствования
33. технического мастерства баскетболистов. - В кн.: Материалы итоговой научной сессии по 1966 – М.: ВНПФК, 1967. - 112 с.
34. Преображенский И.Н. Основные методы совершенствования в технике в баскетболе. // Физкультура в школе. - 1963. - № 4. - С. 54-56.
35. Прокопчук Ю.А. Тесты-задания по баскетболу // Физическая культура в школе. - 2009. - №2. - С.11-12
36. Рапп А. Большой баскетбол. - Москва: Физкультура и спорт, 1959. - 224 с.
37. Смирнов Ю.И., Белов А.С., Полякова Л.С. Зависимость точности броска в баскетболе от способа, направления и дистанции // Теория и практика физической культуры. - 1973. - № 4. - С. 12 - 17
38. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с. – С.170
39. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболиста. – М.: Физкультура и спорт, 1967. - 120 с.
40. Суетнов К.В. Баскетбол: техническая и тактическая подготовка школьников
41. IX-XI классов: Учебное пособие. - Алма-Ата: Казахский институт физической культуры, 1989. - 80 с.
42. Федосеев В.В. На уроках баскетбола / В.В.Федосеев // Физкультура в школе. - 1995. - №2, - С.26-27
43. Футбол. Ученик для физ. ин-тов. / Под ред. Н.В. Семашко. – М.: Физкультура и спорт, 1976. - 264 с.
44. Хромаев З.М. Тетрадь тренера по баскетболу / З.М.Хромаев, Л.Ю.Поплавский, Г.С.Зашук. - М, 2003. - 128 с.

- 45.Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие. - Омск, 1991. - 60 с.
- 46.Яхонтов Е.Р. Мини-баскетбол. - Москва: Физкультура и спорт, 1987. - 35 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Таблица 1

Результаты тестирования в начале эксперимента, экспериментальной и контрольной групп

№	Экспериментальная группа			№	Контрольная группа		
	30 штрафных бросков	40 средних бросков	30 дальних бросков		30 штрафных бросков	40 средних бросков	30 дальних бросков
1	10	11	5	1	9	10	4
2	9	8	3	2	9	9	4
3	8	7	2	3	7	6	2
4	9	10	2	4	10	9	1
5	8	9	2	5	10	8	3
6	10	9	4	6	9	8	4
7	7	8	3	7	8	7	2
8	11	10	6	8	10	9	3
9	9	7	4	9	9	10	5
10	10	9	4	10	9	11	5
11	8	8	3	11	9	8	3
12	6	7	1	12	8	7	2

Результаты контрольных испытаний технической подготовленности
баскетболистов в конце эксперимента

№	Экспериментальная группа			№	Контрольная группа		
	30 штрафных бросков	40 средних бросков	30 дальних бросков		30 штрафных бросков	40 средних бросков	30 дальних бросков
1	21	25	15	1	12	15	9
2	20	19	12	2	12	14	6
3	19	17	9	3	15	10	6
4	16	20	12	4	10	13	3
5	15	18	8	5	14	17	5
6	22	17	9	6	13	12	6
7	15	15	11	7	9	10	7
8	20	21	13	8	16	15	6
9	17	19	16	9	13	17	5
10	18	20	11	10	12	16	10
11	17	19	12	11	10	13	5
12	15	16	13	12	8	12	7