

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

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

Выпускающая кафедра медико-биологических основ физической культуры
и безопасности жизнедеятельности

ШУЛЬГИНА НАТАЛЬЯ СТЕПАНОВНА

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ СЫГРАННОСТИ
БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ С УЧЕТОМ ИГРОВОГО АМПЛУА**

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль)
образовательной программы Педагогическое образование в сфере физической
культуры и спорта

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой
к.м.н., доцент Казакова Т.Н.

17.11.23

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

16.11.23

(дата, подпись)

Научный руководитель
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

16.11.23

(дата, подпись)

Обучающийся Шульгина Н.С.
(фамилия, инициалы)

14.11.23

(дата, подпись)

Красноярск 2023

Реферат

Диссертация объемом 72 страницы, включающая в себя 12 иллюстраций, 7 таблиц, 1 приложение, 52 источника.

Объект исследования: тренировочный процесс баскетболистов.

Цель исследования: разработка и апробация педагогических приемов повышения уровня сыгранности баскетбольной команды с учетом игрового амплуа участников команды.

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- опрос (анкетирование);
- педагогический эксперимент;
- методы математической обработки;

Научная новизна: впервые в тренировочный процесс баскетболистов были включены разработанные педагогические приемы, учитывающие индивидуальные особенности каждого игрока команды в зависимости от его игровой роли (амплуа).

Практическая значимость: предложенные нами педагогические приемы позволяют повысить уровень сыгранности баскетбольной команды.

Report

The dissertation is 72 pages long, including 12 illustrations, 7 tables, 1 appendix, 52 sources.

The object of the study: the training process of basketball players.

The purpose of the study: development and testing of pedagogical techniques to increase the level of teamwork of the basketball team, taking into account the playing role of the team members.

Research methods:

- analysis of scientific and methodological literature;
- survey (questionnaire);
- pedagogical experiment;
- methods of mathematical processing;

Scientific novelty: for the first time, the training process of basketball players included developed pedagogical techniques that take into account the individual characteristics of each player of the team, depending on his playing role (role).

Practical significance: the pedagogical techniques we have proposed allow us to increase the level of teamwork of the basketball team.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА В БАСКЕТБОЛЕ.....	5
1.1. О сущности дифференцированного подхода в спортивной тренировке.....	5
1.2. Специфика и структура учебно-тренировочного процесса юных баскетболистов	12
1.3. Характеристика спортивной подготовки баскетболистов 15-16 лет разного игрового амплуа	19
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	33
2.1. Методы исследований.....	33
2.2. Организация исследований.....	33
ГЛАВА 3 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРИЕМОВ ПОВЫШЕНИЯ СЫГРАННОСТИ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ С УЧЕТОМ ИГРОВОГО АМПЛУА.....	35
3.1. Особенности организации тренировочного процесса баскетболистов с учетом амплуа.....	35
3.2. Методика повышения сыгранности команды с учетом амплуа.....	45
3.3. Статистическая обработка данных эксперимента и обсуждение результатов.....	55
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	63
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	65
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	70

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В настоящее время, повышение эффективности командной игры является одним из главных приоритетов в тренировочном процессе баскетбольных команд. Однако, для достижения высоких результатов необходимо учитывать не только физическую подготовленность спортсменов, но и особенности их игровой роли (амплуа) в коллективе. В связи с этим, разработка педагогических приемов, которые учитывают индивидуальные особенности каждого игрока и направлены на повышение сыгранности команды, представляет собой актуальную проблему для современной баскетбольной педагогики и тренерской практики. Данное исследование направлено на разработку и апробацию таких приемов, что может способствовать повышению качества тренировочного процесса и достижению лучших результатов в соревнованиях.

Объект исследования: тренировочный процесс баскетболистов.

Предмет исследования: Педагогические приемы повышения сыгранности баскетбольной команды.

Цель исследования: разработка и апробация педагогических приемов повышения уровня сыгранности баскетбольной команды с учетом игрового амплуа участников команды.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические и методологические основы формирования сыгранности баскетбольной команды в тренировочном процессе.

2. Выявить наиболее значимые факторы, влияющие на уровень сыгранности баскетболистов.

3. Разработать, апробировать и оценить эффективность педагогических приемов, которые учитывают индивидуальные особенности каждого игрока и направлены на повышение уровня сыгранности команды.

Гипотеза исследования: мы предположили, что предложенные нами педагогические приемы, учитывающие игровое амплуа каждого участника

команды и направленные на повышение сыгранности баскетбольной команды, смогут улучшить результативность игры.

Научная новизна: впервые в тренировочный процесс баскетболистов были включены разработанные педагогические приемы, учитывающие индивидуальные особенности каждого игрока команды в зависимости от его игровой роли (амплуа).

Практическая значимость: предложенные нами педагогические приемы позволяют повысить уровень сыгранности баскетбольной команды.

ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА В БАСКЕТБОЛЕ

1.1 О сущности дифференцированного подхода в спортивной тренировке

Современный спорт является важным аспектом нашей жизни, и одной из самых популярных и захватывающих спортивных дисциплин является баскетбол. Баскетбол - это командная игра, которая требует высокой физической подготовки, навыков и тактического мышления. Баскетбол стал не только зрелищным спортом, но и серьезной профессиональной деятельностью, привлекающей миллионы спортсменов и болельщиков по всему миру.

Для достижения высоких результатов в баскетболе, спортсмены должны быть хорошо подготовлены как физически, так и технически. В этом контексте дифференцированный подход в спортивной тренировке играет важную роль. Дифференцированный подход предполагает индивидуальное настроение тренировочного процесса для каждого спортсмена с учетом его индивидуальных особенностей, потребностей и целей.

На современном этапе развития науки привлечение педагогики, ее законов, категорий и методов становится все более объективно необходимым и распространенным явлением.

По мнению авторов (В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин, 2009; В.Г. Никитушкин, 1995, 1998; Д.В. Чилигин, 2003), для достижения высоких спортивных результатов методически верным подходом к организации спортивной тренировки считается реализация потенциальных возможностей спортсмена, обусловленных индивидуальными особенностями.

Умение выявить индивидуальность ученика и эффективно использовать ее в процессе подготовки к соревнованиям - одна из важнейших педагогических задач работы тренера. В этой связи методология подготовки спортсменов должна реализовываться посредством дифференциации, при

которой, построение процесса тренировки осуществляется на основе индивидуальности спортсмена [5].

В Большом словаре иностранных слов (А.Ю. Москвин, 2003) дифференциация (от латинского *differentia*) в переводе означает «различие, разделение».

Однако в педагогической энциклопедии это понятие трактуется следующим образом: дифференциация - способ организации учебного процесса, при котором учитываются индивидуально-типологические особенности личности (способности, интересы, склонности, особенности интеллектуальной деятельности). Дифференциация характеризуется созданием отдельных групп учащихся.

С понятием «дифференциация» неразрывно связано понятие «дифференцированный подход», которое трактуется учеными различных наук по-разному [47]. На наш взгляд, наиболее точное и приемлемое понятие к тренировочному процессу предложено известным российским педагогом В.А. Сластениным, 2002.

Дифференцированный подход - это комплекс методических, педагогических и организационных мероприятий, обеспечивающих осуществление процесса обучения в гомогенных группах.

В научно-методической литературе по общей и спортивной педагогике сущность дифференцированного подхода определяется сочетанием коллективной и индивидуальной форм подготовки, что позволяет организовать процесс обучения и спортивной тренировки детей, подростков, юношей и девушек в соответствии с их типоспецифическими и индивидуальными особенностями [45].

Характерно, что Б.А. Никитюк и Р.С. Черкасова (1993) считают ведущим принципом спортивной подготовки учет индивидуальных особенностей и возможностей конкретных спортсменов при планировании нагрузок в различных структурах тренировочного процесса, что в полной мере отражается в реализации дифференцированного подхода.

Дифференцированный подход, сам по себе, не дает никакого результата, если в его рамках не производится дифференцированное обучение. Понятие «дифференцированное обучение» имеет более узкий смысл по сравнению с дифференциацией и дифференцированным подходом.

Так, наиболее значимая характеристика понятия дифференцированное обучение на наш взгляд, предложена П.И. Пидкасистым (1998).

Дифференцированное обучение - процесс обучения, организованный с учетом индивидуально-типологических особенностей учеников. Технология дифференцированного обучения представляет совокупность организационных решений, средств, методов, охватывающих определенную часть учебного процесса.

Необходимость дифференциации проистекает от имеющихся у людей различий. Дифференциация обучения позволяет организовать учебный процесс на основе учета индивидуальных особенностей личности, обеспечить усвоение всеми учениками содержания образования, которое может быть различным для разных учащихся, но с обязательным для всех выделением инвариантной части.

Цель дифференцированного обучения - обеспечить каждому ученику условия для максимального развития его способностей, склонностей, удовлетворения познавательных потребностей и интересов в процессе усвоения им содержания общего образования.

Отметим, что ряд авторов спортивной науки смешивали понятия дифференциации и индивидуализации [30]. Индивидуализация понимается как предельный вариант дифференциации, когда учебный процесс строится с учетом особенностей не групп, а каждого, отдельно взятого ученика.

Дифференциация, как широкое понятие, подразумевает индивидуальность человека, и имеет в качестве своей исходной основы понятие «индивидуальность» [40].

В педагогическом энциклопедическом словаре (Б.И. Бим-Бад, 2003) понятие «индивидуальность» трактуется как неповторимость свойств человека [31].

Параметры человека, как индивида, представляют особую ценность для спортивной науки и охватывают его анатомо-физиологические данные (индивидуальные особенности конституции и типа телесности). Эти данные в той или иной степени раскрываются в спортивной деятельности.

Тенденция процесса спортивной тренировки, имеющая место в коллективном подходе, и направленная на нивелирование каждого занимающегося под какое-либо однообразие процесса обучения, является одной из негативных черт спортивной педагогики [11].

В теории спортивной тренировки юных баскетболистов учебно-тренировочных групп третьего и четвертого годов обучения одной из основных задач является определение у игроков амплуа и дальнейшая специализация в нем [5].

Важность специализации игроков по игровому амплуа общепризнана теорией и практикой баскетбола. Организация действий баскетбольной команды заключается в правильном распределении функций между ее игроками.

Амплуа игроков определяется с учетом выполнения командой двух условий игровой деятельности - нападать и защищаться.

В баскетболе сформировалось следующее разделение игроков по игровым амплуа: защитники, нападающие, центровые, что соответствует теории дифференциации спортивной тренировки [49].

Современный баскетбол выдвигает требование к игрокам, независимо от выполняемых ими игровых амплуа, овладеть широким арсеналом средств и способов ведения игры, как в нападении, так и защите.

Исходя из этого, формирование квалифицированного баскетболиста должно проходить по двум взаимосвязанным между собой направлениям:

совершенствование в универсальных приемах игры и совершенствование в приемах, специфических для выполнения своих функций [47].

Полная универсализация баскетболистов, без распределения их по выполняемым функциям, нецелесообразна, так как она не учитывает использования морфофункциональных данных игроков, их склонностей и способностей к решению тех или иных соревновательных задач.

Рациональное распределение игроков по игровым амплуа, утверждает А.Б. Мацак (1988), создает благоприятные условия для более полного раскрытия ими своих индивидуальных возможностей, а, следовательно, и более эффективного использования каждого игрока в общих интересах коллектива команды. Разносторонняя подготовка баскетболистов должна служить им базой для совершенствования процесса выполнения заданных функций и безболезненной взаимозаменяемости.

Выделение игроков по амплуа производится с учетом анатомических - «длиннотных» характеристик юного спортсмена и, в частности, по уровню физической подготовленности [46].

Центровой игрок. Центровой игрок должен быть высокого роста (более 200 см), атлетического телосложения, обладать отличной выносливостью и прыгучестью. Центровой принимает активное участие в организации и проведении как стремительного, так и позиционного нападения.

Успех в позиционном нападении, центровой достигает в том случае, если он выдвигается вперед к щиту, в глубину обороны соперников и при этом активно выполняет диспетчерские функции, организуя комбинационную игру. Он должен располагаться в районе «усиков» области штрафного броска, линии штрафного броска и самой области штрафного броска, где он является главной ударной силой в борьбе за отскок [32].

Центровой игрок должен владеть широким техническим арсеналом средств и способов ведения игры, как в непосредственной близости к щиту, так и по всей территории поля, в условиях быстрого передвижения, при этом он должен владеть приемами атаки корзины из положения спиной к ней.

Процесс совершенствования центрального игрока должен идти по пути дальнейшего расширения области его действий, повышения их динамичности и маневренности, увеличения процента попаданий в бросках со средних и дальних дистанций.

Нападающий. В современном баскетболе его характеризуют, прежде всего, высокий рост (от 190 до 200 см), быстрота и прыгучесть, хорошо развитое чувство времени и пространства, снайперские способности [12].

Современный нападающий должен своевременно включаться в быстрый прорыв и эффективно его завершать, уверенно атаковать корзину с любой дистанции, умело взаимодействовать с центральным и защитником, вести борьбу за отскок с ходу и добивать мяч в корзину в условиях интенсивного противодействия соперников. Помимо атакующих действий, нападающий не должен заметно уступать в качестве защитных действий любому защитнику, обеспечивая по ходу игры полноценную взаимозаменяемость. Игровые функции крайнего нападающего совершенствуются в направлении относительной универсализации и совершенствования в розыгрыше мяча.

Защитник. Защитник должен быть максимально быстрым, подвижным и выносливым, при этом его ростовые параметры значительно ниже центральных и нападающих [52].

В нападении защитник обязан первым включаться в быстрый прорыв и умело завершать его; при позиционной игре - повышать динамизм и маневренность действий команды, руководить подготовкой и проведением атак корзины противника, выводить на бросок нападающих и сам точно поражать цель со средних и дальних дистанций, умело сочетать проходы к щиту с «голевыми» передачами, быть готовым к отражению контратаки противника.

Основной район действий защитника - участок поля, прилегающий к дуге области штрафного броска.

При игре в обороне защитник первым вступает в борьбу при контратаках противника, плотно опекает лидеров нападения, четко подстраховывает

партнеров (особенно в их борьбе с центровым соперником). Ему необходимо отличное владение техникой передвижений и отбора мяча, умение плотно опекал нападающих и вести борьбу с численно превосходящим противником.

Функции защитников совершенствуются в направлении повышения их атакующего потенциала и маневренности, интенсивности плотной опеки противника [13].

Итак, можно заключить, что современный баскетбол уникален в своей особенности объединять в одной команде игроков с совершенно разными антропометрическими данными, которые разделяются на игровые амплуа. Так, рядом с быстрыми, относительно невысокими защитниками играют высокорослые нападающие и центровые, функциональные возможности и двигательные навыки которых развиваются медленно и трудно.

Интенсификация соревновательной деятельности юных баскетболистов 15-16 лет, возрастание на современном этапе роли специализации игроков разного игрового амплуа предъявляют конкретные требования к их подготовленности.

Различные аспекты подготовки юных баскетболистов, включая вопросы развития физических качеств, обоснования эффективных средств и методов тренировки, характеристику объемов тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки в баскетболе, а также вопросы построения и организации многолетнего тренировочного процесса рассмотрены в большом числе работ (А.И. Бондарь, 2004; Т.Н. Германов, 1999; Г.Н. Григорьев, 1976; А.Я. Гомельский, 1997; G. Brown, 1979), но, к сожалению, в специальной литературе по баскетболу данные по проблеме дифференциации подготовки юных игроков с учетом их игрового амплуа комплексно не систематизированы, и данная проблема представляется изученной недостаточно.

Подводя итог, можно заключить, что процесс спортивной подготовки юных баскетболистов должен строиться по следующей методологической модели: дифференциация процесса тренировки по игровым амплуа,

применение комплекса методических приемов, которые осуществляются за счет основного управляющего инструмента спортивной подготовки - дифференцированного подхода, и выделение индивидуальных особенностей в процессе дифференцированного обучения. На наш, взгляд для осуществления этого подхода актуальным является рассмотрение вопроса, касающегося специфики и структуры учебно-тренировочного процесса, а также характеристики состояния подготовленности баскетболистов 15-16 лет с учетом игрового амплуа.

1.2 Специфика и структура учебно-тренировочного процесса юных баскетболистов

Хрестоматийность подхода к периодизации спортивной тренировки заключается, как известно, в необходимости и возможности, при определенных условиях, достижения юными спортсменами высоких результатов. Высокая специфичность дифференциации тренировочного процесса уже в подростковом возрасте может привести к более быстрой адаптации и высоким результатам [19].

Отдельные авторы (А.Б. Мацак, 1988; Д.В. Чилигин, 2003), считают, что основной недостаток данного подхода проявляется в двух направлениях. Во-первых, быстрое достижение высоких результатов лишает юных атлетов «спортивного долголетия»; во-вторых, попытки достичь высоких достижений путем узкой специализации, в ущерб созданию базовой основы подготовки молодого организма к предстоящим интенсивным нагрузкам, в большинстве случаев заканчиваются травмами и болезнями. В этих случаях возникают (при реализации подобного подхода): дисбаланс в развитии отдельных мышечных групп и отклонений в функционировании разных органов; нарушения естественного физического роста и биологического равновесия; перетренированность и истощение функциональных резервов, а также негативные последствия в технической, тактической и психической подготовленности еще не сформированного организма.

Принципиально иную позицию выражают специалисты, которые придерживаются концепции гармоничного и постепенного раскрытия индивидуальных возможностей юного спортсмена (М.С. Бриль, 1980; Н.Ж. Булгакова, 1999; Н.Д. Граевская, 1982; В.П. Губа, 1997, 2006; В.А. Доскин, 1997; Ф.А. Иорданская, 2002; В.Я. Кротов, 1991; М.Я. Набатникова, 1983, 1988; В.П. Стрельников, 1997; А.Ю. Титлов, 2000; В.П. Филин, 1980, 1987).

Методология тренировочного процесса юных спортсменов основана на результатах ряда фундаментальных исследований особенностей двигательной подготовленности школьников, а также критических периодов онтогенеза и этапности развития физических качеств у детей и подростков (С.Д. Бойченко, И.В. Бельский, 2002; А.А. Гужаловский, 1980, 1997; М.Я. Набатникова, 1988; В.Г. Никитушкин, 1995; Б.А. Никитюк, 1993; В.П. Филин, 1980, 1987; Т.О. Бомпа, 1999).

В качестве «фундамента» долгосрочной тренировочной программы они предлагают рассматривать разностороннее физическое развитие. При достижении определенного уровня подготовленности юные атлеты приступают к специализированной тренировке, постепенно приближаясь к уровню высшего спортивного мастерства [33].

Обобщая многолетние данные разных исследователей, Т.О. Бомпа (2003) пришел к выводу, что специализированная тренировка начинается тогда, когда у юного спортсмена возникает устойчивый интерес к конкретному виду спортивной деятельности.

Специализированная тренировка начинается примерно с 15-летнего возраста, когда постепенно увеличиваются объем и интенсивность тренировки [50]. На данном этапе акцент тренировки все больше смещается с разностороннего физического развития на выполнение все более специализированных упражнений и технических элементов. Первостепенное значение приобретает четкость регулирования компонентов и объемов тренировочной нагрузки. Одна из наиболее характерных особенностей заключительной фазы данного этапа - отсутствие серьезных проблем в

технике выполнения не только отдельных элементов, но и целостных движений.

Для командных видов спорта, включая баскетбол, важно выявить, в каком игровом амплуа хочет специализироваться подросток. Это определяет техническую направленность двигательных действий и, в частности, способствует более эффективному овладению технико-тактическими навыками, развивает игровое мышление, формирует индивидуальный игровой стиль [49].

Таким образом, основы конструктивной технологии построения подготовки юных спортсменов, заложенные в 70-х годах, получили естественное развитие в последующих исследованиях [7].

Развитие методологии тренировки юных спортсменов позволило создать современные долгосрочные программы подготовки в разных видах спорта, в том числе и в баскетболе.

Программа подготовки баскетболистов 15-16 лет предусматривает введение периодизации учебно-тренировочного процесса, поскольку к этому возрасту, они достигают достаточно высокого уровня физической подготовленности, овладевают основами техники и тактики игры, приобретают определенные игровые навыки. Все это позволяет ставить вопрос о возможности достижения юными баскетболистами высокой спортивной формы в определенные периоды годового цикла.

Ранее разработанная программа рекомендует придерживаться 834 часов отводимых на годичный цикл, направленных на совершенствование различных сторон подготовленности юных баскетболистов (Ю.Д. Железняк, 1984). На общую физическую подготовку рекомендуется отводить 17% времени, на специальную - 21%. Примерно до 25% тренировочного времени отводится технической подготовке, без учета включения ее в тактическую и интегральную подготовку. Тактическая подготовка осуществляется в объеме 16% времени и интегральная - примерно 21%. При этом рекомендуется

проводить 5 тренировок в неделю. Предусматривается также до 44 игр в год с обязательным учетом уровня подготовленности [21].

Более поздние рекомендации для подготовки юношей (И.А. Горбашев, 1984) предусматривали до 50% тренировочного времени в подготовительном периоде отводить общей и примерно столько же специальной физической подготовке. В основном периоде рекомендовано существенно повышать удельный вес специализированной подготовки (до 75-80%). Примерно таких же пропорций придерживались в своих рекомендациях и другие авторы, рассматривавшие различные проблемы подготовки молодых баскетболистов [23].

Вместе с тем, бурный рост популярности и прогресс баскетбола на рубеже 80-90-х годов был обусловлен возникновением нового направления в методике подготовки игроков разного амплуа. «Философия» ее сводилась к максимальной активизации игровой деятельности, применению жесткого прессинга по всей площадке, совершенствованию индивидуального мастерства и взаимопонимания партнеров по команде, что в совокупности обеспечивало успех в матчевых встречах (Б. Гатмен, Т. Финнеган, 2007; В.В. Чикалов, 1982; J. Duden, 1991).

В настоящее время на все стороны спортивной подготовленности программой для ДЮСШ в учебно-тренировочной группе четвертого года обучения отводится 762 часа (Ю.М. Портнов, 2004; А.И. Бондарь, 2004). При этом 15% отводится на общую физическую подготовку, 19% - специальную, 16% - техническую, 13% - тактическую и 16% - интегральную подготовку, что значительно меньше, чем в прошлые годы. Количество тренировочных занятий достигает 8 раз в неделю.

Отдельные исследователи (У.Р. Гравитис, 1977; О.В. Мальченко, 1977) считают, что в подготовке 15-16-летних баскетболистов наиболее адекватны упражнения, выполняемые с интенсивностью не ниже 70% от соревновательной. При этом указывается, что около 65% тренировочного времени приходится на игровые упражнения с мячом (техничко-тактические

комбинации, двусторонние и контрольные игры) и около 35% - на вспомогательные и общеразвивающие средства подготовки.

Ведущим фактором специальной работоспособности баскетболистов является анаэробная гликолитическая емкость, что указывает на необходимость повышения специальной выносливости у игроков, при этом для баскетболистов в возрасте 15-16 лет наиболее эффективны нагрузки средней (50%) и большой (40%) интенсивности (Н.И. Волков, 1973; Г.Х. Ярославцев, 1974).

Рекомендуются следующие варианты использования нагрузок: в возрасте 13-14 лет - малой (25%) и средней (60%) интенсивности; 15-16 лет - средней (50%) и большой (40%) интенсивности; 17-18 лет - средней (30%), большой (40%) и высокой (20%) интенсивности. Нагрузки малой интенсивности (около 10-15%) предлагается использовать в качестве восстановительных (В. Fuller, 1978).

Перечисленные факты указывают на необходимость оптимизации тренировочных нагрузок баскетболистов 15-16 лет, а также и объемов скоростно-силовых воздействий на организм высокорослых игроков в целях снижения нагрузки на опорно-двигательный аппарат (Т.А. Ботагариев, 1990; Т.Н. Германов, 1999; Е.Л. Мартынова, 1986). Следует также учитывать, что в подготовительном и соревновательном периоде необходимо отдавать предпочтение скоростно-силовым и силовым упражнениям, близким по своей биодинамической структуре к игровым действиям баскетболистов [39].

В настоящее время скоростно-силовую подготовку рассматривают как важнейший фактор успеха в баскетболе (А.И. Бондарь, 2004; Т.Н. Германов, 1999; И.А. Горбашев, 1984). Так, рациональное построение дифференцированных заданий в структуре тренировочного занятия и микроцикла (до 60% общего объема прыжковой работы) способствовало оптимизации тренировочного процесса баскетболистов 13-14 лет. Эти рекомендации, с коррекцией на возраст испытуемых, также учитывались при планировании предварительного эксперимента.

Кроме того, игровые функции нападающих предусматривают частые активные передвижения от середины площадки к кольцу соперников и обратно, что предполагает высокий уровень развития выносливости. При этом также необходим достаточно высокий скоростно-силовой потенциал этих игроков.

Анализ показателей количественного состава скоростно-силовых действий высококвалифицированных баскетболистов в соревновательной деятельности показал, что для центровых характерно наибольшее количество коротких рывков до 5 метров, для защитников - на 6-10 метров, в то время как нападающие превосходят и тех и других по количеству рывков на 11-20 метров. Средние значения остановок и прыжков значительно выше у центровых игроков, защитники выполняют большее число перемещений в стойке, преодолевая противодействие противника (А.Я. Гомельский, 1997; И.А. Горбашев, 1984; С.Н. Джасем, 1986). Следовательно, при планировании подготовки высокорослых нападающих необходимо учитывать взаимное влияние нагрузок, направленных на развитие таких разных качеств как выносливость и скоростно-силовые качества.

Во всех периодах годичного цикла высокорослые баскетболисты высокой квалификации должны использовать упражнения, в которых сочетаются уступающий и преодолевающий режимы работы мышц (динамические упражнения). Доля скоростно-силовой подготовки может при этом составлять 50-60% всего тренировочного времени и специальной физической подготовки - от 70 до 80%. По мнению авторов, такое содержание и соотношение скоростно-силовых нагрузок в наибольшей мере отвечает динамике игры в баскетбол [17].

В возрастном периоде 15-16 лет важно также выявить игровое амплуа юного баскетболиста, так как специализация игрока определяет путь развития его функциональных и двигательных качеств (Т.А. Ботагариев, 1990; Т.Н. Германов, 1999; С.А. Локтев, 1991; В.Я. Кротов, 1991; J. Krause, 1991; R. Olney, 1975). Это способствует, как известно, целенаправленному воздействию на

системы и функции организма, позволяет выбрать оптимальный и эффективный путь развития двигательных качеств юных баскетболистов.

У подростков в возрасте от 11 до 16 лет наблюдается наибольшая интенсивность перестройки структуры двигательных способностей [52].

По мнению многих авторов (А.И. Вальтин, 1984; А.М. Грошев, 2005; М.Я. Набатникова, 1983), в возрасте 15-16 лет особое внимание следует уделять индивидуальной технике игры в нападении и защите, при этом использовать выполнение упражнений в различных условиях. Так, В.М. Иксанов, (1979) установил, что в данном возрасте до 50% всего тренировочного времени следует уделять технической подготовке, при этом он рекомендует 35% отводить на технику нападения, а 25% на технику защитных действий. Однако Л.М. Половцева, 1983 (143) считает, что в учебно-тренировочном процессе техническая подготовка должна занимать примерно 35-40% всего тренировочного времени.

Тактическая и интегральная подготовка в возрасте 15-16 лет должны занимать основное время учебно-тренировочного процесса, примерно 30% и 20%, соответственно, так как в этот момент тренировочного цикла возрастает количество учебных и контрольных игр.

В результате анализа специальной и методической литературы, посвященной структуре тренировочного процесса баскетболистов 15-16 лет, установлено, что единого и абсолютно верного подхода по применению и дифференцировке спортивной нагрузки игрокам различного амплуа не наблюдается.

Распределение тренировочной нагрузки на функциональную, физическую, техническую и тактическую подготовленность юных баскетболистов 15-16 лет осуществляется без учета игрового амплуа. В связи с этим актуальным является изучение уровня их подготовленности и построение на этой основе сочетания оптимальных и эффективных нагрузок для получения тренировочного эффекта.

1.3 Характеристика спортивной подготовки баскетболистов

15-16 лет разного игрового амплуа

Известно, что у подростков в 15-16 лет еще не завершено формирование органов и систем организма, механизмов регуляции его различных функций. Этот возрастной период характеризуется значительными морфологическими изменениями, гетерохромным развитием физических качеств, высокой степенью освоения двигательных навыков и формированием рациональной спортивной техники [29].

Известно, что общий прирост длины тела в период от 7 лет и до завершения фазы роста может составлять в среднем 42-53 см. Тенденция значительного увеличения длины тела раньше отмечается у детей более высокого роста, затем у детей со средними показателями и только потом у детей с более низкими показателями (В.Г. Властовский, 1976; М.А. Годик, 1988; Г. Гримм, 1967; А.Б. Мацак, 1988). Это объясняет значительный размах ростовых показателей у детей одного и того же возраста, в частности, в период полового созревания.

Длина тела, в отличие от его массы, в значительной мере обусловлена генетически; степень этой зависимости, по некоторым обобщенным данным, оценивается в пределах 77-98%.

Продольные размеры тела и его отдельные сегменты изменяются неравномерно. Интенсивность роста длины верхних конечностей у мальчиков в целом подчинена той же закономерности, что и интенсивность прироста длины тела.

В специальной литературе (Р.Н. Дорохов, 1995; В.А. Доскин, 1997) можно встретить данные о том, что прирост длины верхних конечностей у мальчиков снижается на год раньше, чем прирост длины тела, при этом интенсивность роста у них сохраняется на 1,5 года дольше, чем у девочек. В результате в этом возрасте у мальчиков наблюдается относительная длиннорукость.

Увеличение длины нижних конечностей по темпам изменения соответствует увеличению длины тела, однако темпы их прироста характеризуются большей равномерностью, чем снижение темпа прироста длины тела и верхних конечностей.

Масса тела примерно на 60% находится под генетическим влиянием и так же, как и длина тела, является интегральным показателем, складывающимся из показателей веса органов, принадлежащих к различным системам, которые неодинаково реагируют на различные тренировочные нагрузки, изменяя свое строение и массу в зависимости от социально-экономических условий жизни [9].

Годичные прибавки веса тела у детей являются наиболее доступными для контроля показателями физического развития. Наиболее интенсивный прирост веса тела отмечается у мальчиков с 12-15 лет. В возрасте 11-17 лет у мальчиков обнаруживается почти линейный прирост массы тела. При этом ежегодный прирост массы тела происходит параллельно увеличению его длины [34].

Окружность грудной клетки увеличивается с возрастом постепенно. По результатам многочисленных исследований, абсолютная величина окружности у мальчиков всегда больше, чем у девочек, за исключением детей 13-15-летнего возраста. Замедление роста окружности грудной клетки, у мальчиков происходит к 15 годам [16].

Функциональные возможности органов дыхания и кровообращения, снабжающих организм кислородом, в этом возрасте недостаточны, по сравнению с более взрослыми подростками. При быстром росте массы тела у детей, особенно в 9-10 лет, происходит отставание в объеме сердца и развитии кровеносных сосудов. К 12-15 годам у подростков объем сердца составляет лишь половину его окончательного объема, а частота сердечных сокращений (ЧСС) значительно выше, чем у взрослых [2].

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у подростков сравнительно мала. В период полового созревания происходят временные нарушения регуляции

дыхания, снижается устойчивость организма к недостатку кислорода. Частое и поверхностное дыхание при нагрузке не обеспечивает необходимой доставки кислорода и быстро приводит к утомлению [51].

С возрастом у юных баскетболистов повышается ЖЕЛ, увеличиваются глубина дыхания и объем сердца, что приводит к снижению ЧСС и частоты дыхания, как в покое, так и при нагрузке. По разным данным, ЧСС в покое у юных баскетболистов 13-14 лет составляет 76 уд/мин, в возрасте 14-18 лет - в среднем 58 уд/мин.

По мере роста квалификации большие размеры легких и сердца юных баскетболистов, характерные для высокорослых спортсменов, обеспечивают хорошее обогащение кислородом тканей. Предельные возможности вентиляции легких у юных баскетболистов ниже, чем у взрослых игроков. У детей в возрасте 12-13 лет максимальный объем воздуха, вдыхаемый за одну минуту, почти вдвое меньше, чем у взрослых баскетболистов. Однако с повышением квалификации игроков этот показатель неуклонно возрастает (О.С. Елизарова, 1969; И.Г. Неддекер, 1981).

Для детей и подростков характерен высокий уровень основного обмена и повышенный расход энергии при нагрузке. Однако для юных баскетболистов характерны высокий уровень энерготрат, недостаточная экономичность деятельности органов дыхания и кровообращения, высокая степень возбудимости и быстрая утомляемость, что необходимо учитывать тренеру при подборе тренировочных нагрузок. Чрезмерные нагрузки в этом возрасте могут замедлить рост и развитие организма и затормозить процесс спортивного роста [33].

В этот период продолжает развиваться кардиораспираторная система (В.А. Калчигин, 1973; В.Л. Карпман, 1982; О.В. Качоровская, 1967; В.А. Кобзев, 1998; О.В. Коркушко, 1991; В.С. Макеева, 1991), постепенно повышается устойчивость к концентрации лактата в работающих мышцах и крови. Кроме того, разный уровень качества и стабильности выполнения упражнений и технических элементов является результатом различий в темпе

развития юных спортсменов. Следствием этого является отсутствие устойчивой координации движений при выполнении некоторых упражнений. Следовательно, на этапе формирования спортивных навыков необходимо концентрировать внимание на развитии спортивных умений (В.Я. Кротов, 1983; Е.Л. Мартынова, 1986; Н.В. Полянцева, 1990), а не ориентироваться на достижение высоких результатов. Важно также продолжать развитие способности к выполнению мышечной работы за счет аэробных источников энергообеспечения. Серьезная аэробная база позволяет юным спортсменам эффективно справляться с повышающимися требованиями к выполнению специализированных упражнений [48].

Согласно данным большого числа авторов, комплексное воспитание двигательных качеств эффективнее односторонней тренировки баскетболистов, направленной на раздельное развитие силы, быстроты, скоростно-силовых способностей и выносливости.

При анализе современных тенденций в развитии баскетбола многие авторы связывают эффективность игры с повышением быстроты при выполнении игровых действий, отмечая при этом существенную роль скоростно-силовых способностей в эффективном выполнении большинства игровых приемов. Так, М.Х. Казиев и И.П. Башлыков (1986) выделяют ведущие факторы успешного выполнения передач мяча, подчеркивая при этом значение различных компонент проявления быстроты.

Согласно данным исследований Р.В. Мирошникова (1969), с ростом мастерства баскетболистов при совершенствовании технической подготовленности резервные возможности в улучшении быстроты выполнения технико-тактических приемов, связанных с передвижениями, неуклонно снижаются. Поэтому дальнейший прогресс может быть обеспечен повышением результатов в скоростном беге. При этом повышение интенсивности тренировки квалифицированных баскетболистов должно, по мнению автора, осуществляться за счет применения скоростных упражнений

в структуре как общей физической, так и специальной подготовки, что повышает результативность игровых действий.

Современные требования спорта диктуют необходимость системного развития скоростно-силовых способностей у юных баскетболистов уже в возрасте 13-16 лет - период сенситивного развития силы. Актуальность данной проблемы связана с тем, что в большинстве игровых приемов, выполняемых в прыжке, полетная фаза длится от 0,34 до 0,6 секунд при высоте прыжка 14-44 см. Наибольшая длительность полетной фазы (0,6 с) выявлена при броске мяча в прыжке толчком одной ноги. Кроме того, длительная игровая нагрузка вызывает нарастающее утомление, при котором баскетболисты на снижающуюся высоту прыжка затрачивают все больше усилий. По мере участия в игре, высота прыжка у баскетболиста достоверно снижается на 4,98 см после 10 минут игры, как в первом, так и во втором таймах (Р.М. Васильев, 1995; Б.Н. Калюнов, 1976).

В процессе изучения возрастных особенностей динамики скоростно-силовых способностей у баскетболистов 12-18 лет автор (Левин В.М., 1970) выделил периоды наиболее интенсивного прироста скоростно-силовых возможностей. Так, в возрасте 12-15 лет они наиболее значительны, и темпы прироста могут составлять 8,6%, а в 15-17 лет темпы прироста результатов снижаются в среднем до 3,6%. Наиболее интенсивный прирост абсолютной и относительной силы у подростков и юношей, активно играющих в баскетбол, наблюдается в младшем возрасте (12-15 лет) и составляет приблизительно 17,6%. Однако затем, в среднем и старшем юношеском возрасте, темпы прироста снижаются до 2,7%. Показано также, что уровень развития скоростно-силовых способностей определяет степень технического мастерства баскетболистов среднего и старшего юношеских возрастов (15-17 лет). Использование в подготовке юных баскетболистов разнообразных динамических силовых упражнений с отягощениями и скоростно-силовых упражнений в усложненных условиях обеспечивает наибольший прирост скоростно-силовых качеств, быстроты и мышечной силы, а также показателей

специальной подготовленности (до 23%). Результаты исследований автора (Т.Н. Германов, 1999) показали, что наибольший эффект дает систематическое, круглогодичное применение разнообразных силовых упражнений с отягощениями. Силовые упражнения с отягощениями, применяемые круглогодично, дважды в неделю, в объеме до 10 упражнений в одном занятии, положительно влияют на состояние нервно-мышечного аппарата, общую и специальную тренированность баскетболистов.

Исследуя характер соревновательной деятельности баскетболистов 12-17 лет Б.Н. Калюнов (1976) отмечал, что прыжки, наряду с быстрым бегом, занимают центральное место в двигательной активности спортсменов. По мнению автора, объем прыжковой нагрузки юных баскетболистов в условиях соревнований с возрастом неуклонно повышается как по абсолютным, так и относительным показателям. В этой связи рост спортивного мастерства на фоне совершенствования основных сторон моторики спортсмена рассматривают, главным образом, с позиций скоростно-силовой подготовленности баскетболистов. Высокая способность к многократному выполнению разнообразных соревновательных прыжков, в конечном итоге, способствует более эффективной игровой деятельности. Кроме того, автор показал, что юные спортсмены 12 лет в течение игры совершают 60-68 прыжков, 13 лет - 72-80 прыжков, 14 лет - 82-87 прыжков. В следующих возрастных группах соревновательная прыжковая активность резко возрастает и у 15-летних баскетболистов составляет 100-117 прыжков за игру, 16-летних - 135-157 прыжков, 17-летних - 153-167 прыжков. Отмечено также, что высококвалифицированные центровые совершают в среднем 3,3 прыжка в минуту, нападающие - 3,5 прыжка, защитники - 3,7. Следовательно, игроки задней линии прыгают больше центровых игроков, а нападающие занимают положение между ними. Целенаправленное развитие скоростно-силовых способностей у баскетболистов, по мнению автора, следует начинать в 9-11 лет (79,5% опрошенных), а прыжковой выносливости - в 10-13 лет (77% опрошенных). Вместе с тем, многие тренеры высказываются в пользу более

позднего (14-15 лет) направленного развития скоростно-силовых способностей и предлагают с возрастом и ростом спортивной квалификации соразмерно увеличивать долю прыжковых упражнений в отдельном занятии - от 10% учебного времени в группах начальной подготовки до 15-20% времени в старшей юношеской группе. Автор рекомендует для развития скоростно-силовых способностей на этапе начальной спортивной специализации использовать ударный, интервальный и соревновательный методы выполнения упражнений прыжкового характера.

Анализ структурных различий скоростно-силовых (прыжковых) упражнений показал, что максимальная зона прыжковой работоспособности баскетболистов 11-17 лет составляет 90-98% от абсолютной высоты одиночного выпрыгивания по методике В.М. Абалакова и, вне зависимости от их ростовых данных, может быть продемонстрирована в 12-ти попытках (В.К. Звездин, 1979). Оптимальная зона работоспособности у всех баскетболистов находится в пределах 55-60% от максимальной высоты подскока. Продолжительность такой нагрузки у высокорослых спортсменов может составлять 10-35 секунд (примерно 13-45 прыжков), а у юношей среднего роста и ниже среднего - от 10 до 50 секунд (примерно 13-55 прыжков). Автор считает, что наиболее эффективными для развития и устойчивого проявления скоростно-силовых качеств являются упражнения с отягощениями, выполняемые в усложненных условиях сериями по 10 секунд с максимальной интенсивностью. Кроме того, была выявлена оптимальная высота прыжков в глубину (50-60 см).

Специальные средства скоростно-силовой подготовки, ориентированные на развитие быстроты передвижений в ходе технико-тактических действий, выполняемых на «наклонной площадке», вязком грунте, водной среде методом сопряженной последовательной организации упражнений при воспитании физических качеств и совершенствовании технико-тактической подготовленности с использованием игровых упражнений, обеспечивают улучшение количества бросков с игры на 15,8%

при одновременном увеличении точности попаданий мяча в корзину (на 5%), увеличении числа атак быстрым прорывом (на 19,4%) и в целом положительно отразились на качестве игровых действий у спортсменов высокой спортивной квалификации [6].

Выполнение технических приемов нападения и защиты, преимущественно с прыжком, требует высокого уровня скоростно-силовых возможностей спортсмена (Т.А. Ботагариев, 1990; Е.Л. Мартынова, 1986; В.И. Сысоев, 1990; А. Auerbach, 1975; F.H. Ebert, 1977). С возрастом и ростом квалификации увеличивается удельный вес игровых действий, структурно связанных с проявлением прыгучести, в общем объеме соревновательной деятельности. В соревновательной деятельности баскетболистов наиболее часто встречаются прыжки с отталкиванием двумя ногами, причем наибольшая игровая эффективность выявлена в технических приемах с отталкиванием в прыжках с максимальной высотой и минимальным временем выполнения. Специфика игровых действий баскетболистов проявляется в том, что спортсмены совершают прыжковые движения в различных технических вариантах (на максимальную высоту или скорость, с отклонением туловища или поворотом, с паузой или зависанием и т.д.), когда большинство из них выполняется с мячом, при непосредственном контакте с противником. Прыжковые движения являются важнейшим элементом индивидуальных атакующих и защитных действий баскетболистов. Выявлено также, что с ростом квалификации происходит увеличение высоты прыжка в игровой деятельности, быстрота выполнения возрастает, но менее выражено. Наибольшие потери высоты наблюдаются в тех прыжках, в которых происходит изменение отталкивания. В прыжках вверх с махом руками при оптимальной глубине приседа и реализации установки на достижение максимальной высоты обнаружены наибольшие показатели высоты. При выполнении баскетболистами прыжков с высокой скоростью наблюдается увеличение длительности выполнения прыжка и уменьшение высоты.

Наименьшее время отталкивания было зарегистрировано в серии повторных прыжковых движений, выполняемых с установкой на быстроту отталкивания.

Большой объем прыжков с разбега совершают нападающие, чем защитники и центровые, при этом подчеркивается, что баскетболисты выполняют большее количество прыжков с места, чем с разбега, а также прыжков с двух ног, чем с одной ноги (Т.А. Ботагариев, 1990; В.М. Левин, 1970). В своих рекомендациях авторы предлагают комплексное использование общепринятых и нетрадиционных специальных скоростно-силовых упражнений различного характера (до 20% объема времени, отводимого на развитие физических качеств).

Проанализировав особенности скоростно-силовой подготовленности квалифицированных баскетболистов разных игровых амплуа, И.А. Горбашев (1984) предложил дифференцированную методику воспитания двигательных способностей, основанную на учете факторных весов в общей структуре показателей. Значимость факторов, обуславливающих скоростно-силовую подготовленность баскетболистов от I разряда до мастеров спорта, по мнению автора, неодинакова для спортсменов, выполняющих различные функции в игре. Поэтому процесс направленного развития ведущих двигательных качеств игроков должен основываться на учете следующих закономерностей: у защитников скоростно-силовая подготовка направлена на развитие абсолютной и взрывной силы мышц - разгибателей; у нападающих - относительной и взрывной силы разгибателей, а у центровых - взрывной силы подошвенных сгибателей стопы и разгибателей ноги.

На этапах спортивной специализации занятий баскетболом необходимо воспитание общей и специальной выносливости с целью формирования прочного фундамента высоких спортивных результатов.

Направленность тренировочного процесса уже на этапе начальной спортивной специализации, может оказывать существенное влияние на динамику развития двигательных качеств. В этой связи программа подготовки начинающих баскетболистов 11-15 лет, предусматривающая

целенаправленное развитие выносливости формирует благоприятные предпосылки к повышению спортивного мастерства на этапах многолетней тренировки, в противовес начальной подготовке с преимущественным воспитанием быстроты и скоростно-силовых качеств [26].

Значительное внимание в научно-методической литературе уделяется развитию у баскетболистов специальной выносливости как одного из важнейших двигательных качеств в тесной взаимосвязи со скоростно-силовыми возможностями юных спортсменов (Г. Л. Ильин Е.П., 1967; Е. Р. Яхонтов, 1987). Качество силовой и скоростно-силовой выносливости на современном этапе рассматривают с позиций устойчивости к скоростно-силовым воздействиям.

Так, В. К. Звездин (1979) экспериментально обосновал возможность использования специальных средств подготовки для развития силовой выносливости у высокорослых баскетболистов 14-17 лет. Известно, что многократные прыжки в сочетании с бегом составляют основное содержание двигательной деятельности баскетболистов. При этом продолжительность выполнения прыжков характеризует скоростно-силовую выносливость спортсменов. Объем прыжковой нагрузки может зависеть от игрового амплуа. Отмечено также, что выносливость к скоростно-силовым усилиям у баскетболистов 11-17 лет имеет выраженную тенденцию к увеличению с возрастом, когда абсолютный показатель прыжковой выносливости с 11 до 17 лет возрастает на 89%. Автор показал, что выносливость к скоростно-силовым усилиям обусловлена весоростовыми показателями, координационными возможностями и типом отталкивания. По мере совершенствования спортивного мастерства на эффективность игровой деятельности в начале годичного цикла тренировки наибольшее влияние оказывают общая выносливость и уровень скоростно-силовых качеств, а к концу годичного цикла подготовки юных баскетболистов возрастает значение специальной силовой выносливости.

Важное место в подготовке юных баскетболистов принадлежит гармоничному сочетанию в развитии двигательных качеств и навыков игры в баскетбол. Так, при использовании данного подхода происходит повышение эффективности технических действий в точности передач и перехватах мяча: результативность индивидуальных действий достигает уровня 59,2% [40].

Следует отметить, что эффективность игровой деятельности баскетболистов подросткового возраста и количество и качество технических приемов, выполняемых в процессе игры в соревнованиях, тесно соотносится не только с квалификацией баскетболистов, но и со степенью совершенства координационных способностей, поскольку двигательная координация юных баскетболистов во многом обусловлена антропометрическими показателями. Направленное развитие силы эффективно лишь до определенного уровня подготовленности, после чего целесообразно перенести акцент на коррекцию силовых проявлений в движениях (дифференциацию, осознание, ощущение, управление) в экстремальных условиях игры и тренировки [25].

Исследованиями М. В.Леньшиной и Г.Н. Германова, (1999) выявлена факторная структура физической подготовленности баскетболистов 13-14 лет в зависимости от игрового амплуа, показана взаимосвязь структуры скоростно-силовой подготовленности с игровыми функциями юных баскетболистов. В качестве ведущих авторы выделили следующие факторы в структуре двигательной подготовленности юных спортсменов.

У защитников на первом месте выделен фактор «стартовой силы» (удельный вес 33,3%); на втором месте - фактор «абсолютной силы» (21,6%); на третьем фактор «взрывной силы» (12,3%); на четвертом и пятом - фактор «быстроты движений» (7,1%) и фактор «координационных способностей» (5,5%). Различные компоненты скоростно-силовых проявлений у защитников суммарно определились, в пределах 45,6%.

У нападающих 13-14 лет значение скоростно-силовых способностей в структуре подготовленности еще более выражено, и суммарный вклад факторов обобщенно составил 58,5%. На первом месте - фактор «взрывной

силы» (38,1%); на втором - фактор «быстрой силы» (20,4%); на третьем - фактор «быстроты движений» (13,2%), на четвертом - фактор «анаэробной выносливости» (7,7%), на пятом - фактор «координационных способностей» (6,3%).

У центровых игроков в структуре физической подготовленности наибольший вес имели показатели силовой выносливости (27%), которые вместе с показателями абсолютной силы (9,2%) составили в сумме 36,2%.

В этой связи дифференцированная методика подготовки в группе центровых игроков должна, по мнению авторов, основываться на индивидуально-типических характеристиках игроков «нормостенического» (мышечного) типа телосложения, что предполагает организацию их тренировки с преимущественной направленностью на развитие скоростно-силовых способностей, подобно нападающим. А методика подготовки центровых «астенического» типа телосложения, имеющих достоверное различие по показателям объема мышечной массы с «нормостениками», должна быть ориентирована преимущественно на повышение выносливости при скоростно-силовых напряжениях.

Путем применения факторного анализа В.А. Данилов, (1996) выявил состав и структуру показателей, определяющих эффективность броска в прыжке и овладения мячом, отскочившим от щита. Автор пришел к выводу, что точность попаданий в прыжке во многом связана с прыжковой подготовленностью спортсменов.

Для анализа игры в баскетбол в научно-методической литературе представлены различные подходы. Некоторые из них включают рассмотрение модельных характеристик соревновательной деятельности команд, либо характеристик соревновательной деятельности игроков в зависимости от амплуа [14].

При анализе соревновательной деятельности в качестве информативных показателей выделяют следующие: результативность штрафных бросков и бросков с игры, овладение мячом, отскочившим от щита; количество забитых

и пропущенных мячей (в первой и второй половине игры); эффективность быстрого прорыва, эффективность защиты (личной, зонной, зонного прессинга) [11].

Однако авторы (Г.Н. Григорьев, 1976; С.А. Полиевский, 1983) выделяют другие структурные элементы игровых действий: время, проведенное каждым игроком на площадке, количество подборов мяча у своего щита; количество подборов мяча у щита противника; количество бросков и попаданий с игры; количество штрафных бросков и попаданий; количество результативных передач; количество овладений мячом в защите, количество потерь мяча.

Анализ информативных показателей соревновательной деятельности юных баскетболистов 14-17 лет, позволяет выявить взаимосвязь отдельных ее компонентов с конечным результатом игры (А.Ш. Касымов, 1973; R.J. Sauers, 1973). В частности, определены следующие элементы технико-тактических действий: результативность и количество бросков с близких, средних и дальних дистанций, результативность и количество штрафных бросков, подбор мяча под своим щитом.

По мнению ряда авторов (Л.Ф. Евсеева, 1974; В.М. Жерновников, 1975; N. Stewart, 1980; F. Webstar, 1984), перечисленные выше показатели составляют объективную информацию о структуре соревновательной деятельности и игровых действий юных баскетболистов и в целом могут определять результат игры.

Однако в процессе изучения специальной литературы установлено, что большинство авторов характеризуют преимущественно количественные показатели соревновательной деятельности квалифицированных баскетболистов.

Таким образом, высокий уровень физических и функциональных возможностей организма баскетболистов, в сочетании с рациональным выполнением передвижений и приемов игры, во многом определяет эффективность игровых действий, технико-тактическое мастерство баскетболиста.

Анализ научно-методической литературы показал, что процесс спортивной подготовки баскетболистов 15-16 лет в годичном тренировочном цикле осуществляется комплексным характером, что не позволяет раскрыть наиболее сильные стороны каждого игрока. В связи с этим особо актуальным является разработка дифференцированного подхода к подготовке игроков с учетом разного амплуа, применением рациональной нагрузки и средств, используемых игроками в различных условиях тренировки и соревновательной деятельности.

ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследований

1 этап – анализ научно-методической литературы. Мы выявляли теоретические аспекты взаимодействия игроков в команде, их индивидуальные особенности развития.

2 этап – Нами был проведен социологический опрос в виде анкетирования с целью узнать уровень сыгранности игроков баскетбольной команды. Было опрошено 72 человека, все они связаны с баскетболом и являлись действующими баскетболистами. Опрос проводился в Красноярском крае (г. Красноярск). Анкета включала 10 вопросов.

3 этап – Нами был проведен педагогический эксперимент, период которого составлял сентябрь 2022 года – декабрь 2022 года. Исследование проводилось на базе многофункционального спортивного комплекса «АРЕНА.СЕВЕР», Баскетбольный клуб «Енисей-ДЮБЛ» с баскетболистами, возраст которых варьировался от 15 до 16 лет. Цель педагогического эксперимента повысить сплоченность в команде и технико-тактическую подготовленность баскетболистов, используя физические и тактические упражнения.

4 этап – на заключительном этапе нашей работы нами осуществлялась статистическая обработка результатов, установление достоверности полученных результатов. Выявление эффективности наших экспериментальных исследований, оформление текста работы.

2.2. Методы исследований

Анализ литературных источников – данный метод осуществлялся для исследования вопросов, которые раскрывали особенности процесса взаимопонимания в команде. При проведении анализа литературных источников, нами было исследовано следующее: «Особенности становления технического мастерства в баскетболе», «Педагогические особенности

формирования технико-тактической подготовленности в баскетболе», «Характеристика двигательной деятельности в баскетболе».

Анкетирование - средство социального исследования, составление, распространение, заполнение и изучение анкет. Нами проводилось анкетирование с целью выявления особенностей взаимопонимания в баскетбольной команде.

Педагогический эксперимент – это научно поставленный опыт преобразования педагогического процесса в точно учитываемых условиях. В отличие от методов, лишь регистрирующих то, что существует, эксперимент в педагогике имеет созидательный характер. Цель нашего педагогического эксперимента заключалась в том, чтобы повысить эффективность различных педагогических приемов и методик, которые могут быть использованы для повышения сыгранности в баскетбольной команде с учетом игрового амплуа.

Тестирование уровня технической подготовленности – данный метод использовался нами для оценки эффективности внедрения в учебно-тренировочный процесс разработанных нами педагогических приёмов. Оценка технической подготовленности выявлялась по 3 показателям:

1. Очки.
2. Подборы.
3. Перехваты.

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

ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРИЕМОМ ПОВЫШЕНИЯ СЫГРАННОСТИ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ С УЧЕТОМ ИГРОВОГО АМПЛУА

3.1. Особенности организации тренировочного процесса баскетболистов с учетом амплуа

Нами был проведен социологический опрос в виде анкетирования с целью выявления недостатков, связанных с уровнем сыгранности игроков. Было опрошено 72 человека, все они связаны с баскетболом. Исследование проводилось с февраля 2022 по март 2022 года, в нем приняли участие игроки возрастной категории от 15 до 16 лет. Опрос проводился в Красноярском крае (г. Красноярск). Анкета включала 10 вопросов.

На начальном этапе нашего исследования, нами было принято решение выявить, насколько точны и своевременны передачи между игроками во время игры (рис.1).

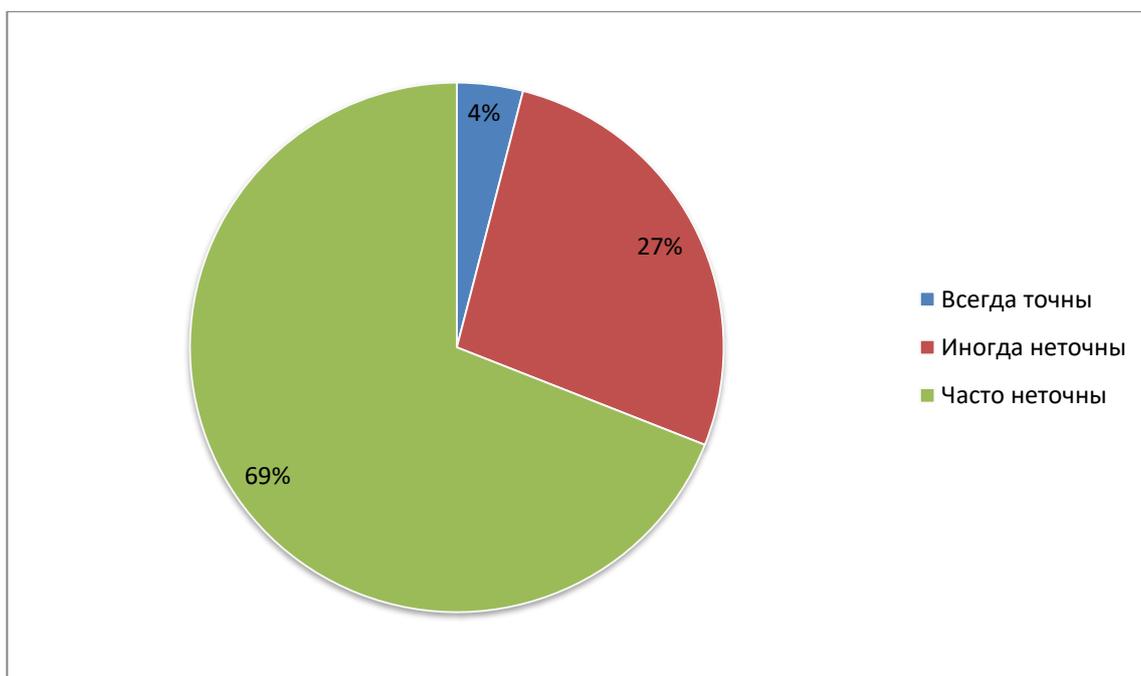


Рисунок 1. Точность и своевременность передач.

Согласно опросу, мы выявили, что только 4% респондентов считают передачи между игроками всегда точными, 27% - иногда точными, а 69% - всегда не точными. Это свидетельствует о том, что большинство игроков

испытывают трудности с точностью при передаче мяча друг другу во время игры. Такие результаты связаны со многими факторами, включая недостаточную подготовку игроков, слабое понимание тактики и стратегии командной игры, отсутствие соревновательного опыта, недостаточное взаимодействие и координацию между игроками, а также высокий уровень тревожности и напряженности во время игры. Результаты анкетирования указывают на проблему с точностью передач между игроками во время игры и подчеркивают необходимость проведения дополнительных тренировок и разработки индивидуальных программ для каждого игрока, чтобы повысить качество командной игры и достичь лучших результатов.

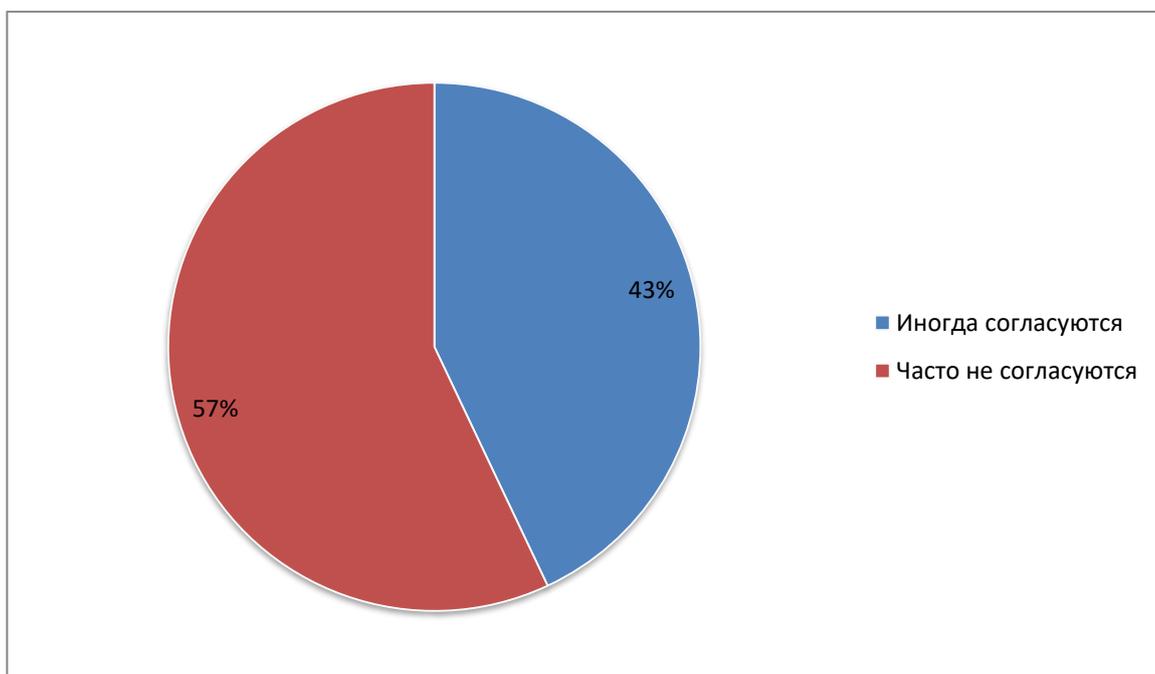


Рисунок 2. Согласование командных тактик и их реализация.

Данные, полученные при анкетировании, указывают на то, что 43% респондентов считают, что командные тактики иногда согласуются, а 57% часто не согласуются. Это свидетельствует о том, что у большинства игроков имеются проблемы с согласованием и реализацией командных тактик во время игры.

Такие результаты связаны со многими факторами, включая недостаточное понимание тактики и стратегии игры, отсутствие взаимодействия и координации между игроками, нехватку времени и опыта для выполнения тактических задач, а также слишком сложные и неадекватные командные тактики. Таким образом, результаты анкетирования указывают на проблему с согласованием и реализацией командных тактик во время игры и подчеркивают необходимость проведения дополнительных тренировок, которые будут направлены на повышение качества командной игры и достижения лучших результатов.

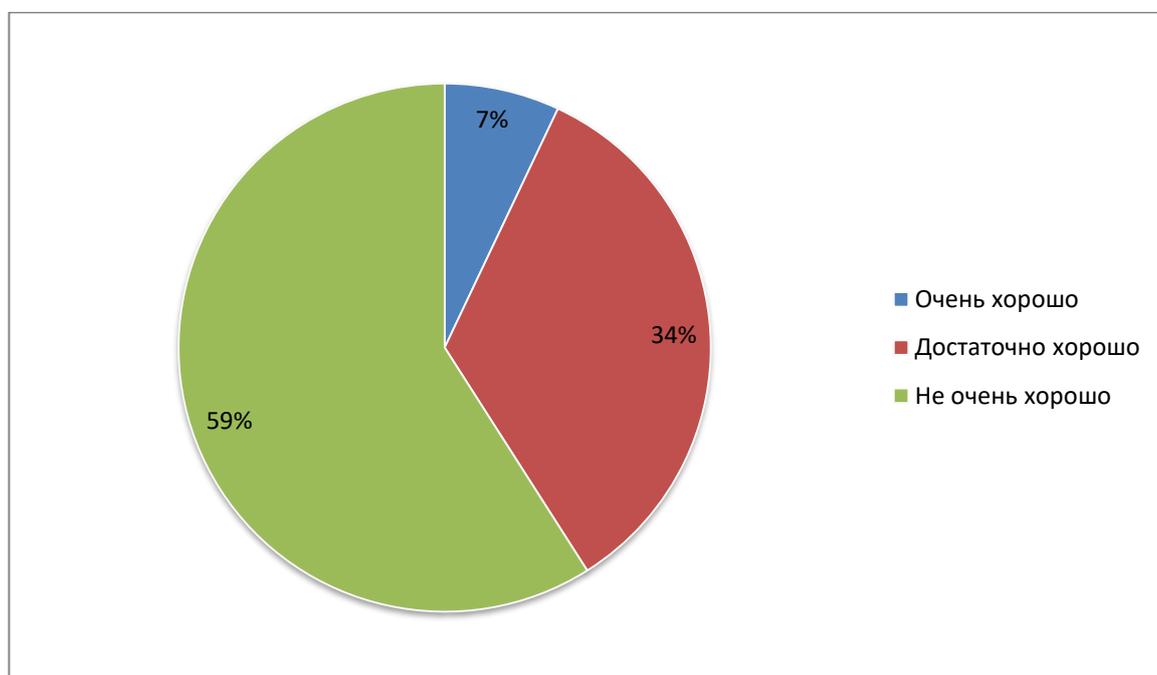


Рисунок 3. Уровень знания своих партнеров по команде.

По данным анкетирования, нами было выявлено, что только 7% респондентов считают, что уровень знания своих партнеров по команде очень хороший, 34% считают его достаточно хорошим, в то время как у 59% уровень знания партнеров оценивается как не очень хороший.

Такие результаты могут быть связаны со многими факторами, включая отсутствие общения и взаимодействия между игроками, недостаточную длительность тренировочных сессий, а также слабое понимание тактики и

стратегии игры. Результаты анкетирования указывают на проблему с уровнем знания своих партнеров по команде и подчеркивают необходимость проведения дополнительных тренировок и мероприятий, которые будут способствовать развитию командного духа и повышению качества командной игры.

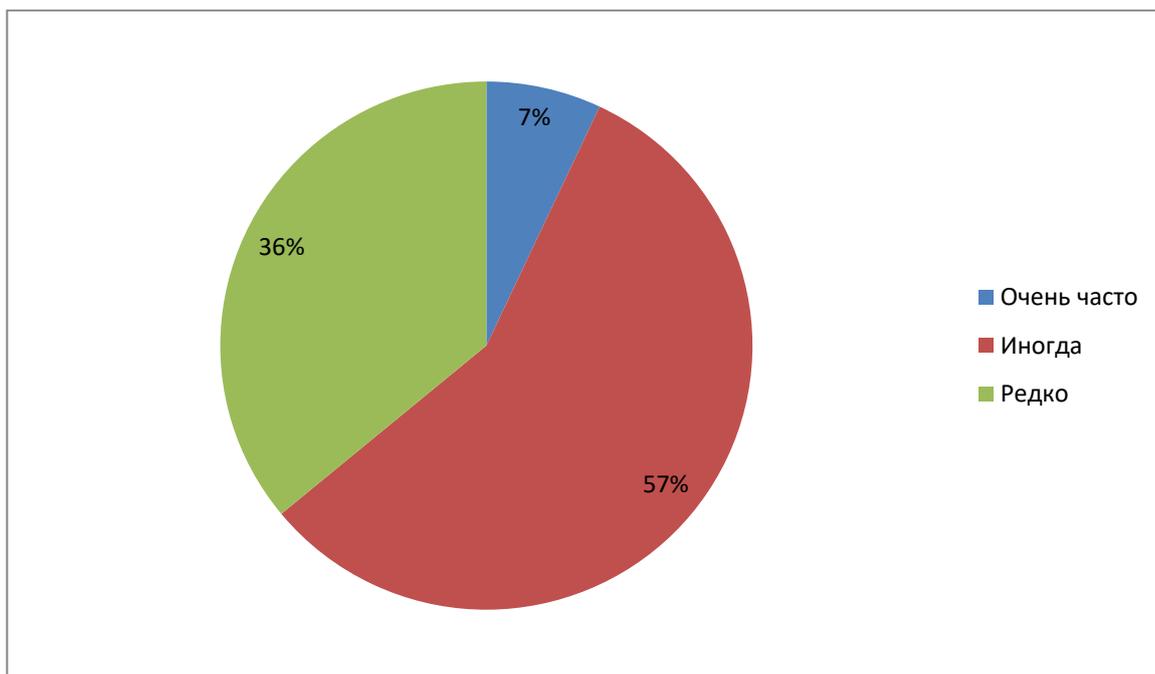


Рисунок 4. Периодичность общения между партнерами по команде.

Данные, полученные при анкетировании, указывают на то, что только 7% респондентов считают, что общение между партнерами по команде очень часто происходит, 57% участников опроса заявляют, что общаются иногда, а 36% - редко.

Такие результаты могут быть связаны со многими факторами, включая недостаточное количество времени для общения, отсутствие понимания важности общения в рамках команды, слабое взаимодействие и координация между игроками. Результаты анкетирования указывают на проблему с периодичностью общения между партнерами по команде и подчеркивают необходимость проведения дополнительных мероприятий, которые будут

способствовать формированию командного духа и повышению качества командной игры.

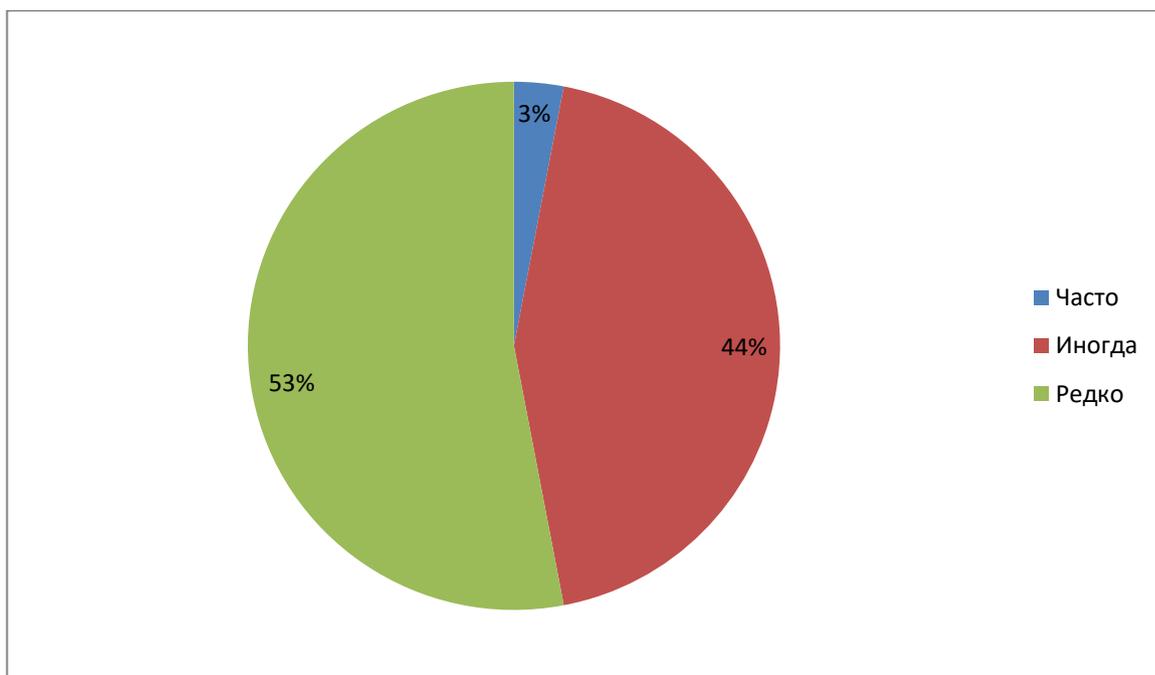


Рисунок 5. Смена амплуа на поле.

Данные, полученные при анкетировании, указывают на то, что только 3% респондентов считают, что смена амплуа на поле происходит часто, 44% участников опроса заявляют, что это происходит иногда, а у 53% - редко.

Такие результаты связаны со многими факторами, включая недостаточную гибкость и адаптивность игроков, отсутствие понимания тактики и стратегии игры, нехватку времени для переключения на другую позицию, а также нехватку опыта в разных амплуа. Таким образом, результаты анкетирования указывают на проблему с сменой амплуа на поле и подчеркивают необходимость проведения дополнительных мероприятий, которые будут способствовать формированию гибкости и адаптивности игроков, повышению качества командной игры и достижению лучших результатов.

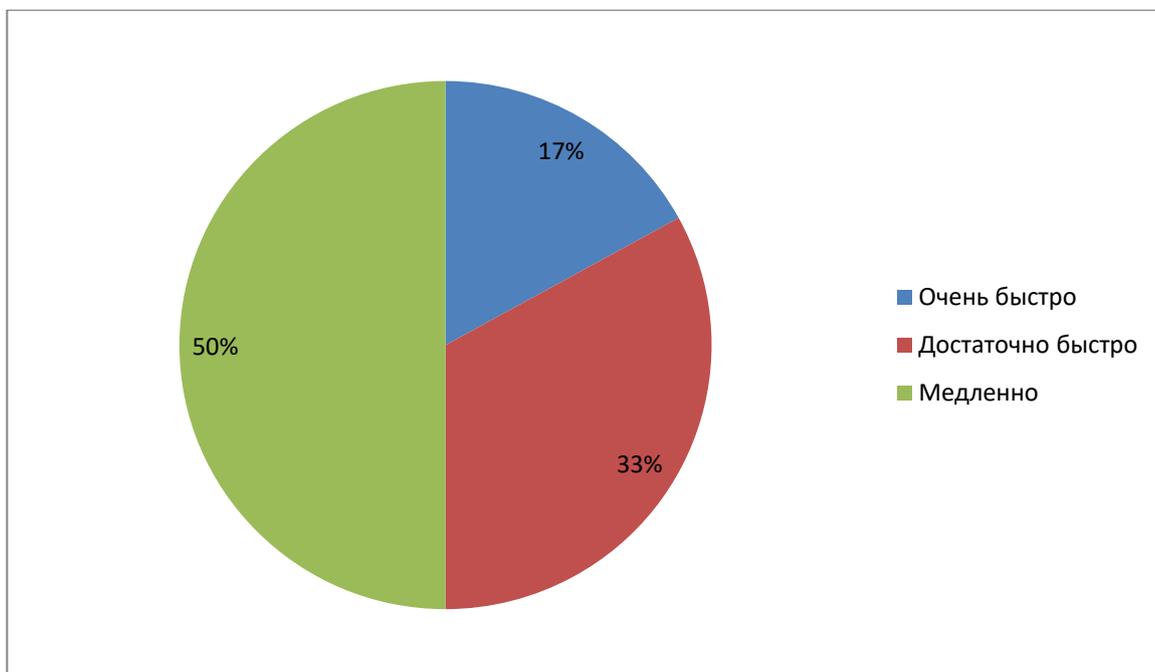


Рисунок 6. Переключение между защитой и нападением во время игры.

Согласно опросу, мы выявили, что только 17% респондентов считают, что переключение между защитой и нападением во время игры происходит очень быстро, 33% участников опроса заявляют, что это происходит достаточно быстро, а у 50% переключение осуществляется медленно.

Такие результаты могут быть связаны со многими факторами, включая недостаточное понимание тактики и стратегии игры, нехватку опыта в переключении между защитой и нападением, слабое взаимодействие и координацию между игроками. Результаты анкетирования указывают на проблему с переключением между защитой и нападением во время игры и подчеркивают необходимость проведения дополнительных мероприятий, которые будут способствовать формированию гибкости и адаптивности игроков, повышению качества командной игры и достижению лучших результатов.

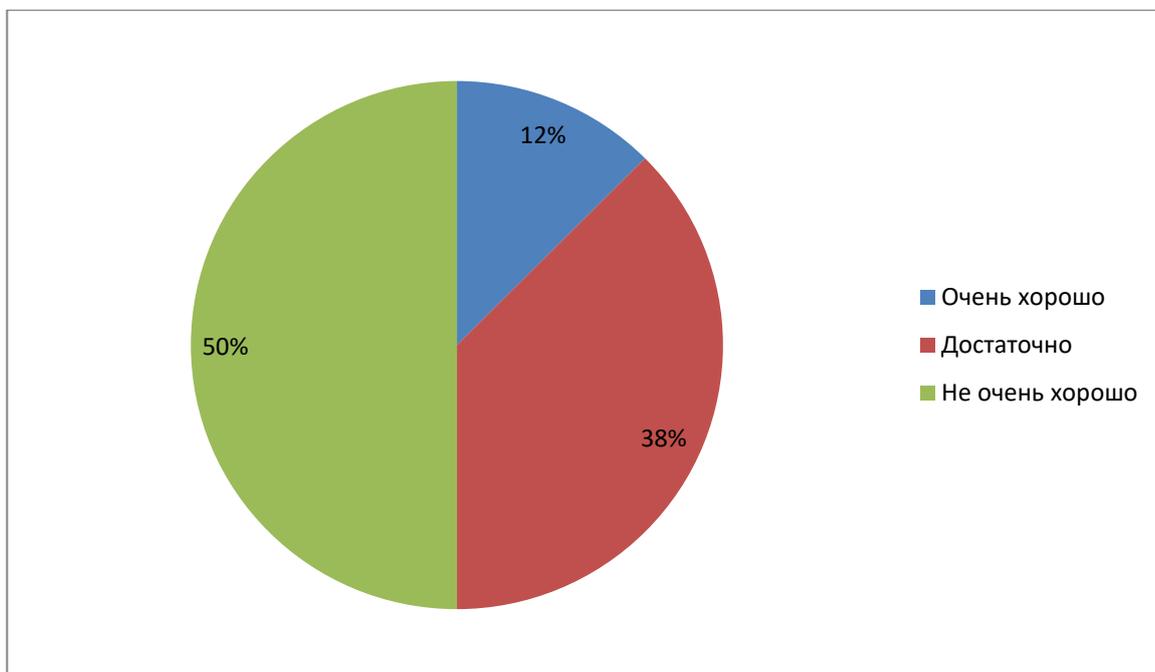


Рисунок 7. Выполнение тактических приемов, заданных тренером.

Согласно опросу, мы выявили, что только 12% респондентов считают, что выполнение тактических приемов, заданных тренером, происходит очень хорошо, 38% участников опроса заявляют, что это происходит достаточно хорошо, а у 50% - не очень хорошо.

Такие результаты могут быть связаны со многими факторами, включая недостаточное понимание тактики и стратегии игры, отсутствие опыта в выполнении тактических задач, слабую мотивацию к выполнению тактических приемов, а также нехватку времени для тренировок. Результаты анкетирования указывают на проблему с выполнением тактических приемов, заданных тренером, и подчеркивают необходимость проведения дополнительных мероприятий, которые будут способствовать формированию понимания тактики и стратегии игры, повышению качества командной игры и достижению лучших результатов.

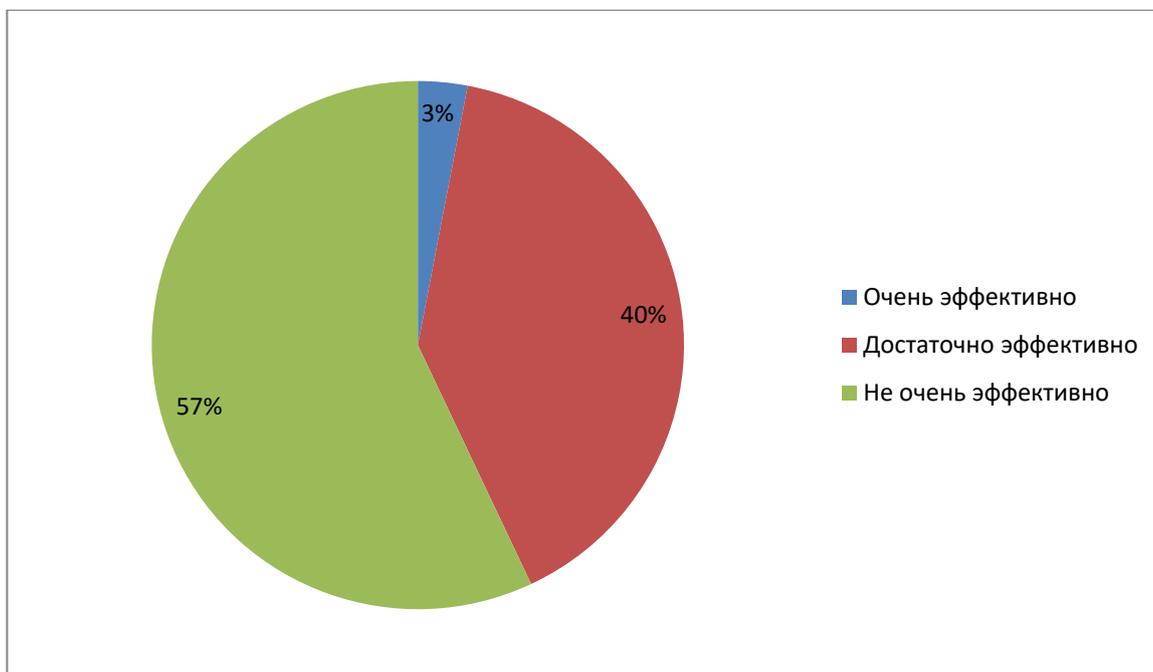


Рисунок 8. Качество блокировки соперника.

Данные, полученные при анкетировании, указывают на то, что только 3% респондентов считают, что блокировка соперника происходит очень эффективно, 40% участников опроса заявляют, что это происходит достаточно эффективно, а у 57% блокировка соперника не осуществляется так эффективно.

Такие результаты могут быть связаны со многими факторами, включая недостаточное понимание тактики и стратегии игры, отсутствие опыта в блокировке противника, слабую координацию между игроками, а также нехватку времени для тренировок. Результаты анкетирования указывают на проблему с блокировкой соперника и подчеркивают необходимость проведения дополнительных мероприятий, которые будут способствовать формированию понимания тактики и стратегии игры, повышению качества командной игры и достижению лучших результатов.

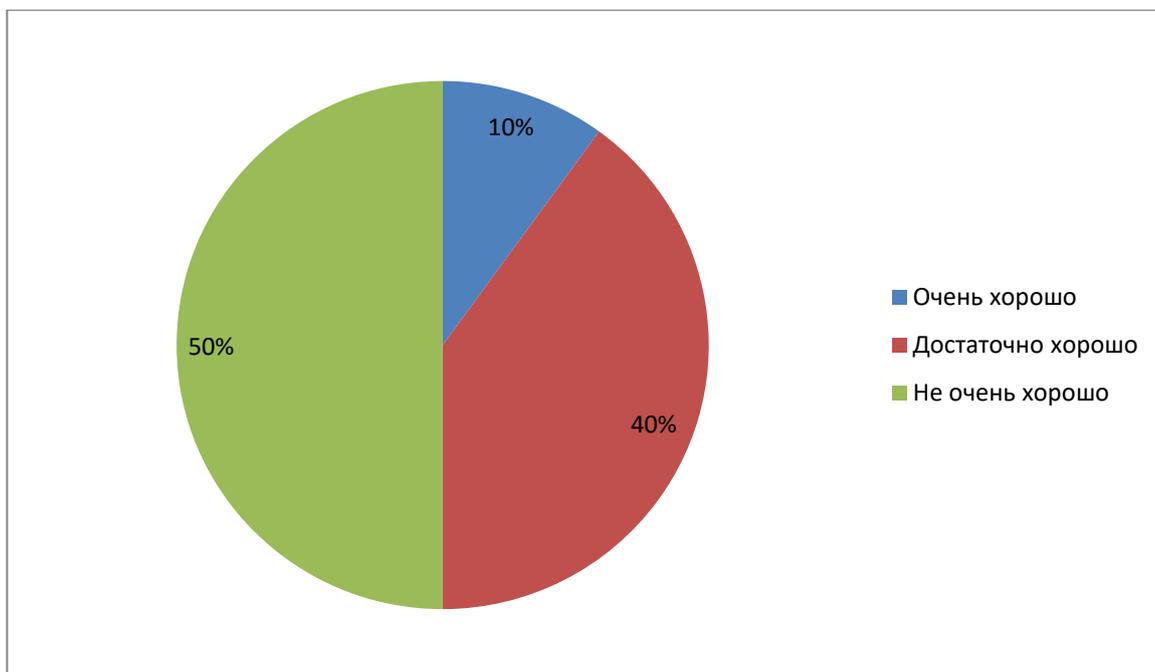


Рисунок 9. Знание своих сильных и слабых сторон.

Данные, полученные при анкетировании, указывают на то, что только 10% респондентов считают, что они очень хорошо знают свои сильные и слабые стороны, 40% участников опроса заявляют, что это знание достаточно хорошо, а у 50% - не очень хорошо.

Такие результаты могут быть связаны со многими факторами, включая недостаточное понимание своих возможностей и ограничений, нехватку времени для самоанализа, отсутствие опыта в оценке своих навыков и умений. Таким образом, результаты анкетирования указывают на проблему с знанием своих сильных и слабых сторон и подчеркивают необходимость проведения дополнительных мероприятий, которые будут способствовать формированию понимания своих возможностей и ограничений, повышению качества самоанализа и достижению лучших результатов.

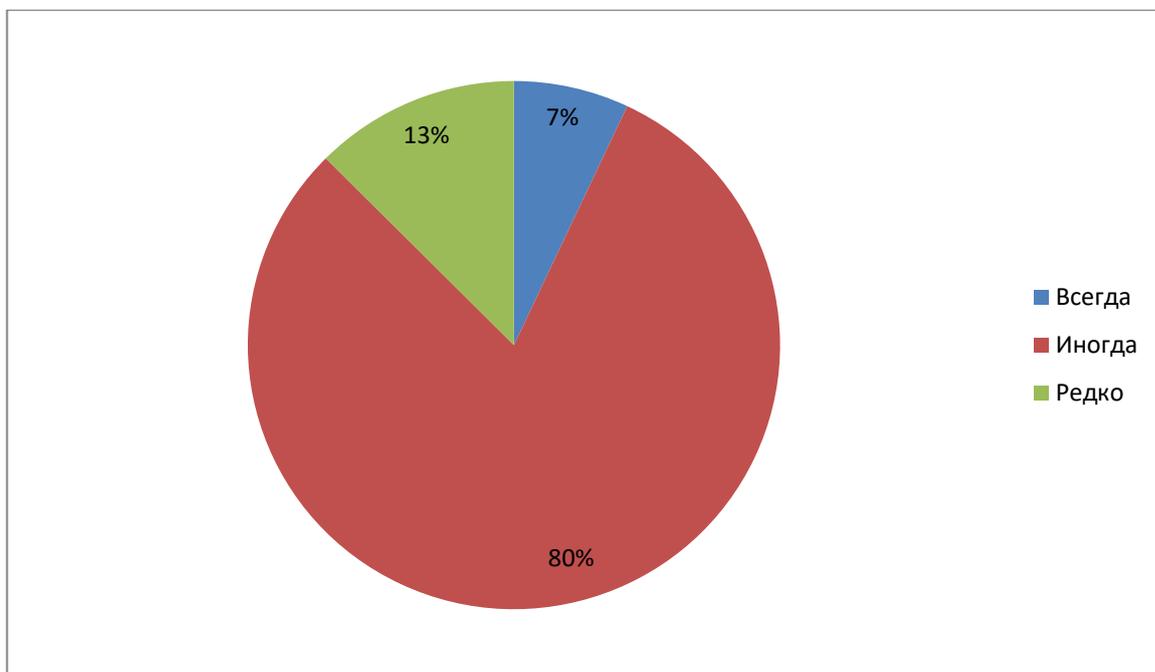


Рисунок 10. Уверенность в своих партнерах по команде.

По результатам опроса, нами было выявлено, что только 7% респондентов считают, что они всегда уверены в своих партнерах по команде, 13% участников опроса заявляют, что это иногда бывает, а у 80% - редко бывает.

Такие результаты могут быть связаны со многими факторами, включая слабое взаимодействие и координацию между игроками, недостаточное понимание тактики и стратегии игры, отсутствие доверия к партнерам по команде, а также нехватку времени для тренировок и мероприятий, направленных на повышение эффективности командной игры. Таким образом, результаты анкетирования указывают на проблему с уверенностью в своих партнерах по команде и подчеркивают необходимость проведения дополнительных мероприятий, которые будут способствовать формированию командного духа, повышению качества командной игры и достижению лучших результатов.

3.2. Методика повышения сыгранности команды с учетом амплуа

С целью: повышения уровня сплоченности в команде, технической и тактической подготовленности баскетболистов, используя специальные физические упражнения, нами был проведен педагогический эксперимент.

Период проведения педагогического эксперимента составлял сентябрь 2022 года – апрель 2023 года. Исследование проводилось на базе многофункционального спортивного комплекса «АРЕНА.СЕВЕР», Баскетбольный клуб «Енисей-ДЮБЛ» с баскетболистами, возраст которых варьировался от 15 до 16 лет.

Перед проведением педагогического эксперимента, с целью выявления сплоченности и технико-тактической подготовленности нами был проведен контрольный тест, который состоял из игры 5 на 5. Показатели, по которым будут высчитываться данные:

1. Очки
2. Подборы
3. Перехваты

В ходе педагогического эксперимента основной нашей задачей было повысить технико-тактическую подготовленность баскетболистов, нехватку которых мы выявили на этапе наблюдения.

С учетом опыта, анализа литературы и помощи тренеров, нами были выявлены пять основных педагогических приемов, который мы использовали для разработки комплекса упражнений для команды. Эти приемы помогли нам достичь лучших результатов и повысить эффективность командной игры.

1. Работа над индивидуальными навыками игроков.
2. Проведение тактической работы с командой.
3. Создание игровых ситуаций.
4. Обеспечение оптимального физического состояния игроков.
5. Развитие психологической связи между игроками.

Работа над индивидуальными навыками игроков. Работа над индивидуальными навыками игроков — это педагогический прием, который предполагает осуществление процесса тренировки каждого игрока отдельно с целью развития его уникальных способностей и навыков.

Этот подход к тренировке может включать в себя использование таких методов, как анализ видеозаписей игры, индивидуальные консультации тренера, проведение лекций на тему развития индивидуальных навыков, и другие. Таким образом, игроки могут получить дополнительные знания и выработать навыки, которые будут полезны для достижения лучших результатов в командной игре.

Важно отметить, что работа над индивидуальными навыками игроков не должна быть заменой коллективных тренировок и упражнений. Это скорее дополнительный элемент, который помогает участникам команды стать более полноценными игроками и повысить свой вклад в командную игру.

Кроме того, необходимо учитывать, что работы над индивидуальными навыками игроков будут эффективны только в том случае, если они будут интегрированы в общую стратегию тренировок и соответствовать общим целям команды.

Проведение тактической работы с командой. Проведение тактической работы с командой является одним из педагогических приемов, который используется для улучшения тактических навыков игроков в командной игре. Он предполагает проведение специальных тренировок и упражнений с целью повышения эффективности команды в выполнении тактических задач.

Основная цель тактической работы — это формирование у игроков понимания тактических принципов и стратегий, которые могут быть применены в различных ситуациях на поле. Для достижения этой цели тренер может использовать различные методы и инструменты, включая:

- Анализ видеозаписей игры команды с целью выявления сильных и слабых сторон в тактическом плане;

- Проведение лекций, где тренер объясняет основные тактические концепции и принципы, которые нужно применять на поле;
- Упражнения, направленные на развитие тактических навыков, такие как работа по зонированию поля, расстановка игроков на поле, создание тактических схем и т.д.;
- Мини-игры, где игроки могут применять полученные знания и навыки на практике.

Тактическая работа с командой не только помогает улучшить тактические навыки каждого игрока, но также повышает эффективность командной игры в целом. Это особенно важно для спортивных команд, где командная игра является ключевым фактором в достижении успеха.

Создание игровых ситуаций. Создание игровых ситуаций — это подход в обучении баскетболу, при котором тренер создает определенные игровые условия на практике, чтобы помочь игрокам развивать тактические навыки и улучшать командную игру. Этот метод позволяет игрокам быстрее адаптироваться к реальной командной игре на поле и повысить эффективность своих действий в игре.

Создание игровых ситуаций может быть выполнено по-разному. Например, тренер может создавать упражнения, имитирующие игровую ситуацию, такие как зонная защита или нападение на корзину через центр поля. Также можно использовать простейшие формы соревнований в рамках тренировок для создания игровой атмосферы.

Другим подходом является создание игровых ситуаций на основе ошибок, допущенных в реальном матче. Например, если команда допустила много потерь мяча в прошлом матче, тренер может создать игровую ситуацию, в которой игроки будут тренироваться, как избежать потерь мяча и сохранять его владение.

Создание игровых ситуаций может помочь игрокам понять, как правильно реагировать на различные игровые ситуации и как

взаимодействовать в команде. Более того, это упражнение также помогает игрокам развивать физическую выносливость и повышать мастерство владения мячом.

Обеспечение оптимального физического состояния игроков.

Обеспечение оптимального физического состояния игроков является одним из ключевых педагогических приемов, который используется для повышения эффективности команды в спортивных соревнованиях. Он предполагает проведение комплекса мероприятий, направленных на сохранение и улучшение физической формы каждого игрока.

Основные методы обеспечения оптимального физического состояния игроков включают:

- Важность проведения растяжки после тренировки для уменьшения мышечной напряженности;
- Контроль за питанием, чтобы обеспечить игрокам необходимое количество белков, жиров, углеводов и других важных элементов питания для поддержания оптимального физического состояния;
- Обеспечение необходимого отдыха и сна, чтобы дать организму время на восстановление после интенсивных тренировок и соревнований.

Все эти мероприятия являются важными для того, чтобы каждый игрок чувствовал себя наилучшим образом на поле и мог достичь максимальных результатов.

Развитие психологической связи между игроками. Развитие психологической связи между игроками является одним из ключевых педагогических приемов, который используется для создания командного духа и повышения эффективности командной игры. Он предполагает проведение комплекса мероприятий, направленных на установление позитивных отношений между игроками, создание единства в команде и развитие доверия между игроками.

Основные методы развития психологической связи между игроками включают:

- Организация командных мероприятий, таких как тренировочные сборы, вечеринки, походы и т.д., которые помогут игрокам лучше узнать друг друга и установить хорошие отношения;
- Проведение специальных тренировок и упражнений, направленных на формирование командного духа и укрепление взаимодействия между игроками;
- Оказание психологической поддержки игрокам в трудных ситуациях, а также помощь в разрешении конфликтов между участниками команды;
- Установление общих целей и задач для команды, а также поощрение сотрудничества и взаимопомощи между игроками.

Все эти мероприятия направлены на создание позитивной атмосферы в команде, развитие доверия и укрепление связей между игроками. Это помогает повысить эффективность командной игры и достичь лучших результатов в соревнованиях.

Таким образом, нами был разработан и применён комплекс упражнений, на основе пяти приемов, который может помочь повысить сыгранность баскетбольной команды:

1. Упражнение.

Для защитников:

Упражнение «сдвоенная защита» — это игровая ситуация, в которой защитники показывают, как быстро закрыть пробелы между двумя нападающими и предотвратить прорыв мяча на корзину. Это упражнение может быть полезным для повышения координации и сыгранности защитников в команде:

- В начале упражнения мы выбрали двух защитников и двух нападающих.
- Нападающие двигались в сторону кольца, пытаясь забросить мяч.
- Защитники быстро перемещались, чтобы закрыть пробелы между нападающими и заблокировать их путь к кольцу.

- Если один защитник блокировал путь одному нападающему, то другой защитник должен был быстро двигаться и помочь своему партнеру закрыть пробел между ним и другим нападающим.

- Цель защитников была - не дать нападающим забросить мяч или прорваться к кольцу.

- Упражнение продолжалось в течение нескольких проходов или до тех пор, пока нападающие не забьют мяч.

Эффективность упражнения на разрыв заключалась в том, что оно помогало защитникам быстро реагировать на движение нападающих и закрывать пробелы между ними, чтобы предотвращать атаку нападающих игроков. Это улучшало координацию и тактическое мышление игроков, а также помогало развивать командную игру, основанную на синхронизации действий всех игроков.

Для центровых игроков:

Упражнение на подбор мяча — это упражнение помогает баскетболистам развивать навыки подбора мяча, которые очень важны для команды, потому что после каждого броска обязательно должен быть подбор мяча, вне зависимости от того, забил игрок или нет:

- В начале упражнения выбрали группу игроков.
- Игроки располагаются в области первых усов рядом с кольцом.
- Один из игроков бросает мяч в противоположенный угол щита.
- Тот, кто стоит на другой стороне, ловит мяч в самой высокой точке и также выбрасывает мяч в противоположенный угол щита.

- Упражнение продолжалось в течение нескольких повторов либо до уменьшения количества ошибок.

Упражнение на подбор мяча - развивает навыки подбора мяча, которые необходимы для успешной игры в баскетбол.

Для атакующих игроков:

Упражнение на передачи — это упражнение помогает баскетболистам развивать навыки паса и коммуникации, которые являются одними из самых важных в баскетболе, так как эффективность командной игры зависит от качественных передач:

- В начале упражнения выбрали группу игроков.
- Игроки стояли в кругу на расстоянии друг от друга и уже знали в какой последовательности отдавать мяч друг другу.
- Тренер отдавал пас одному из игроков, дальше движение мяча по очереди.
- Далее игроки постепенно выходят из круга, но движение мяча остается.
- Игроки разбегаются по всей площадке, движение мяча также не останавливается.

Упражнение на передачи помогает развивать навыки командной игры и качественных передач, что необходимо для успешной игры в баскетбол.

Таблица 1 – Содержание заданий для игроков

Амплуа	Упражнение «сдвоенная защита»	Упражнение на подбор мяча	Упражнение на передачи
Защитники	30 мин в день	-	-
Центровые	-	20 мин в день	-
Атакующие	-	-	15 мин в день

Упражнение «сдвоенная защита» проводилось в течение 30 минут каждый день для защитников с целью улучшения их координации и сыгранности в обороне.

Упражнение на подбор мяча проводилось в течение 20 минут каждый день для центровых игроков с целью развития навыков подбора мяча.

Упражнение на передачи проводилось в течение 15 минут каждый день для атакующих игроков с целью развития навыков качественных передач.

2. Упражнение.

Упражнение по быстрому переключению игры — это тренировка, которая помогает команде научиться быстро переключать игру с одной трети поля на другую и эффективно атаковать кольцо противника. Ниже подробнее описаны шаги упражнения:

- Разделили команду на две команды
- Два игрока начинали атаку в кольцо защитников, защитники должны были не дать забить мяч.
- После того, как защитники подобрали или перехватили мяч, должны были отдать пас двум выбегающим из-за боковой линии игрокам своей команды, а сами уходили с площадки и готовились к следующей атаке. А те, кто были нападающими, быстро переключаются в роль защитника и бегут защищать свое кольцо.
- Также, как только защитники подобрали или перехватили мяч, отдают пас выбегающим из-за боковой линии своим игроками тд.
- После каждого заброса мяча команды менялись местами - кто был в атаке, теперь защищается, и наоборот.
- Проводилось это упражнение в течение 5-10 минут.

Это упражнение помогает улучшить навыки быстрого переключения игры, развивает тактическое мышление и повышает реакцию команды на изменение ситуации на поле. Кроме того, это упражнение обучает команду работать совместно и эффективно выполнять тактические задачи.

3. Упражнение.

Упражнение "Олимпик" — это упражнение для развития быстрого прорыва и определения игровых ситуаций, когда один защитник должен играть против двух нападающих.

- Два любых игрока встают в защиту, остальные встают на лицевую противоположенного кольца.

- Три игрока начинают нападение в сторону защитников (три на два).
- После подбора или перехвата мяча защитники бегут атаковать противоположное кольцо, один из нападающих становится защитником против быстрого прорыва (два на одного), а двое других, кто был в нападении, остается в защите под кольцом.
- Тренировка продолжалась до выполнения определенного количества успешных прорывов (например, 10-12).
- Это упражнение помогло игрокам развивать навыки быстрого прорыва, тактического мышления и лучшего взаимодействия в команде. Кроме того, это упражнение помогало защитникам улучшить свои навыки и координацию, особенно в работе с одним противником, и учиться анализировать игру противника для более эффективной защиты.

4. Упражнение.

Растяжка после тренировки очень важна для уменьшения мышечной напряженности, предотвращения травм и повышения эластичности мышц. Ниже приведены несколько упражнений на растяжку, которые могут включаться в заминку после тренировки:

- Растяжка икроножной мышцы: стоя лицом к стене на расстоянии около 60 см от нее, наклон вперед, чтоб ладони прикасались к стене. Одну ногу вперед, другую позади. Ступня задней ноги должна быть на полу, а колено выпрямленным. Удерживая пятку на полу, медленный наклон корпуса вперед.
- Растяжка бедра: сидя на полу и вытянуть прямую ногу вперед. Согнуть другую ногу в колене и подвести ее к ягодице. Держа спину прямой, медленно наклонить корпус вперед, пока не будет растяжение в бедренной мышце.
- Растяжка плечевых мышц: встать прямо, поднять одну руку и повернуть ее так, чтобы ладонь была направлена к потолку. Затем согнуть

локоть и положить руку позади головы. Другой рукой взяться за локоть и медленно потянуть его вниз до появления растяжения в плечевой мышце.

- Растяжка мышц спины: сесть на пол, скрестить ноги и вытянуть спину. Обхватив колени руками, медленно наклонять корпус вперед до появления растяжения в спинных мышцах.

- Эти упражнения можно выполнять на протяжении 10-30 секунд или более, если требуется дополнительная растяжка. Важно не стесняться и не перегибать с растяжкой, а постепенно увеличивать время и интенсивность растяжки. Помните, что растяжка должна быть комфортной и не вызывать боли.

5. Упражнение.

Упражнение с приемом повышения психологической связи между игроками поможет команде развить доверие и лучше понимать друг друга на поле. Ниже приведено описание упражнения, которое можно использовать для достижения этой цели:

- Игроки самостоятельно разделились на пары и у каждого сзади на шортах должна была висеть майка или полотенце.

- Каждая пара встала в направлении друг к другу на расстоянии одного метра.

- По сигналу игроки должны попытаться вытащить друг у друга майку.

- Игра продолжалась 5-10 минут.

Это упражнение помогает улучшить психологическую связь между игроками и развить доверие и взаимопонимание в команде. Кроме того, такие упражнения помогают повысить мотивацию и эмоциональное состояние игроков, что может оказаться полезным для достижения успеха на поле.

Важно помнить, что в играх командный дух и хорошая психологическая связь между игроками являются важными элементами успеха. Поэтому регулярное проведение таких упражнений может помочь вашей команде стать еще более слаженной и успешной.

3.3. Статистическая обработка данных эксперимента и обсуждение результатов

В педагогическом эксперименте принимали участие 2 группы баскетболистов (экспериментальная и контрольная), по 10 человек в каждой группе. Для тестирования использовался контрольный тест, который состоял из игры 5 на 5. Для определения показателей мы выделили 3 пункта из статистики – подборы, перехваты и очки.

Таблица 2 – Результаты контрольных упражнений
в контрольной группе до эксперимента

Игроки		Очки	Подборы	Перехваты
1	Анастасия Б.	5	6	6
2	Дарья С.	9	6	5
3	Александра Ш.	4	11	2
4	Лилиана Д.	8	8	2
5	Алиса Р.	5	2	1
6	Кристина М.	5	-	-
7	Вероника С.	8	1	-
8	Екатерина А.	9	8	-
9	Руслана Ш.	12	1	-
10	Елена П.	3	4	-
ВСЕГО:		68	47	16

Таблица 3 – Результаты контрольных упражнений
в экспериментальной группе до эксперимента

Игроки		Очки	Подборы	Перехваты
1	Светлана С.	3	3	-
2	Дарья Б.	6	-	-
3	Виктория К.	3	2	2
4	Арина Г.	4	8	-
5	Дарья А.	4	1	1
6	Ирина В.	7	6	1
7	Анастасия В.	12	-	1
8	Елизавета Н.	8	7	-
9	Ульяна Ж.	2	8	-
10	Дарья К.	3	4	-
ВСЕГО:		52	39	5

Таблица 4 – Результаты контрольных упражнений
в контрольной группе после эксперимента

Игроки		Очки	Подборы	Перехваты
1	Анастасия Б.	9	3	-
2	Дарья С.	5	-	2
3	Александра Ш.	6	8	1
4	Лиλιана Д.	11	6	-
5	Алиса Р.	8	2	3
6	Кристина М.	2	-	1
7	Вероника С.	5	4	1
8	Екатерина А.	2	8	-
9	Руслана Ш.	9	1	-
10	Елена П.	14	-	-
ВСЕГО:		71	32	8

Таблица 5 – Результаты контрольных упражнений
в экспериментальной группе после эксперимента

Игроки		Очки	Подборы	Перехваты
1	Светлана С.	13	6	-
2	Дарья Б.	10	8	4
3	Виктория К.	9	2	-
4	Арина Г.	15	4	-
5	Дарья А.	6	10	1
6	Ирина В.	2	6	3
7	Анастасия В.	11	1	-
8	Елизавета Н.	16	1	2
9	Ульяна Ж.	7	10	-
10	Дарья К.	5	4	-
ВСЕГО:		94	52	10

Таблица 6 – Статистическая обработка результатов экспериментальной
группы до и после эксперимента

	До $x_{cp} \pm m$	После $x_{cp} \pm m$	t	p
Очки	$5,2 \pm 3,08$	$9,4 \pm 4,5$	2,689	Достоверно
Подборы	$3,9 \pm 3,2$	$5,2 \pm 3,4$	0,885	Не достоверно
Перехваты	$0,5 \pm 0,7$	$1 \pm 1,5$	0,921	Не достоверно

Исходя из предоставленных данных статистической обработки результатов контрольного тестирования экспериментальной группы, можно сделать следующие выводы:

По переменной "Очки":

- Среднее значение (\bar{x}) до тестирования составляет 5,2, среднеквадратическое отклонение (σ) равно 3,08.
- Среднее значение после тестирования составляет 9,4, среднеквадратическое отклонение (σ) равно 4,5.
- Значение t-статистики равно 2,689.
- Результаты теста показывают, что изменения являются достоверными ($p < 0,05$), то есть влияние эксперимента на переменную "Очки" имеет статистическую значимость.

По переменной "Подборы":

- Среднее значение (\bar{x}) до тестирования составляет 3,9, среднеквадратическое отклонение (σ) равно 3,2.
- Среднее значение после тестирования составляет 5,2, среднеквадратическое отклонение (σ) равно 3,4.
- Значение t-статистики равно 0,885.
- Результаты теста показывают, что изменения не являются достоверными ($p > 0,05$), то есть влияние эксперимента на переменную "Подборы" не имеет статистической значимости.

По переменной "Перехваты":

- Среднее значение (\bar{x}) до тестирования составляет 0,5, среднеквадратическое отклонение (σ) равно 0,7.
- Среднее значение после тестирования составляет 1, среднеквадратическое отклонение (σ) равно 1,5.
- Значение t-статистики равно 0,921.
- Результаты теста показывают, что изменения не являются достоверными ($p > 0,05$), то есть влияние эксперимента на переменную "Перехваты" не имеет статистической значимости.

Таким образом, результаты контрольного тестирования экспериментальной группы показывают достоверные изменения по

переменной "Очки", а по переменным "Подборы" и "Перехваты" изменения не являются достоверными.

Таблица 7 – Статистическая обработка результатов контрольной группы до и после эксперимента

	До $x_{cp} \pm m$	После $x_{cp} \pm m$	t	p
Очки	6,8 ±2,8	7,1±3,8	0,18	Не достоверно
Подборы	4,7±3,7	3,2±3,1	1.83	Не достоверно
Перехваты	1,6±2,2	0,8±1,3	1,08	Не достоверно

Исходя из предоставленных данных статистической обработки результатов контрольного тестирования контрольной группы, можно сделать следующие выводы:

По переменной "Очки":

- Среднее значение (x_{cp}) до тестирования составляет 6,8, среднеквадратическое отклонение (σ) равно 2,8.
- Среднее значение после тестирования составляет 7,1, среднеквадратическое отклонение (σ) равно 3,8.
- Значение t-статистики равно 0,18.
- Результаты теста показывают, что изменения не являются достоверными ($p > 0,05$), то есть влияние эксперимента на переменную "Очки" не имеет статистической значимости.

По переменной "Подборы":

- Среднее значение (x_{cp}) до тестирования составляет 4,7, среднеквадратическое отклонение (σ) равно 3,7.
- Среднее значение после тестирования составляет 3,2, среднеквадратическое отклонение (σ) равно 3,1.
- Значение t-статистики равно -1,83.

- Результаты теста показывают, что изменения не являются достоверными ($p > 0,05$), то есть влияние эксперимента на переменную "Подборы" не имеет статистической значимости.

По переменной "Перехваты":

- Среднее значение (\bar{x} -ср) до тестирования составляет 1,6, среднеквадратическое отклонение (σ) равно 2,2.

- Среднее значение после тестирования составляет 0,8, среднеквадратическое отклонение (σ) равно 1,3.

- Значение t-статистики равно -1078.

- Результаты теста показывают, что изменения не являются достоверными ($p > 0,05$), то есть влияние эксперимента на переменную "Перехваты" не имеет статистической значимости.

Таким образом, результаты контрольного тестирования контрольной группы показывают, что изменения по переменным "Очки", "Подборы" и "Перехваты" не являются достоверными, то есть влияние эксперимента на эти переменные не имеет статистической значимости.

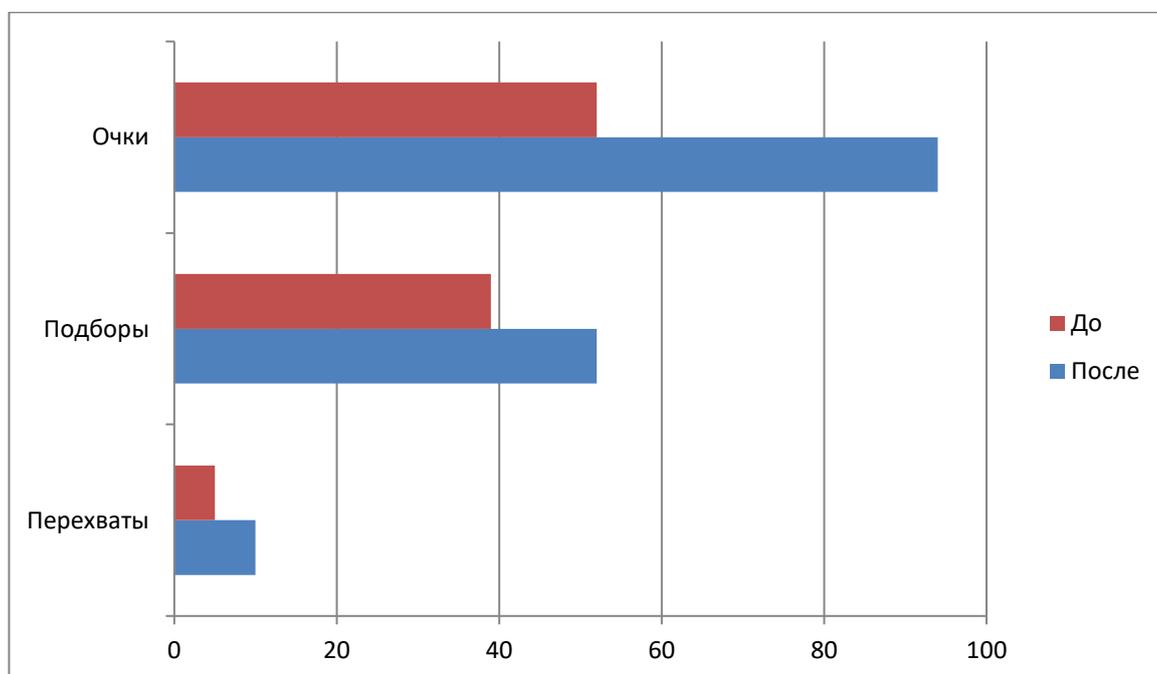


Рисунок 11 - Сравнение прироста результатов экспериментальной группы до и после эксперимента

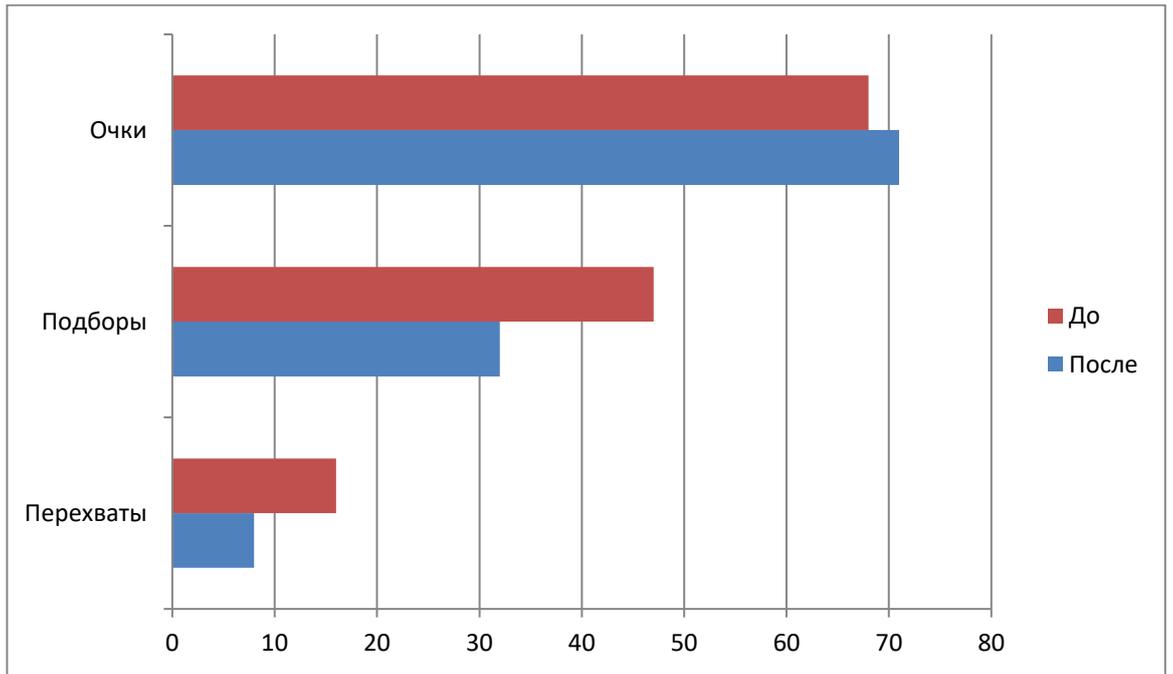


Рисунок 12 - Сравнение прироста результатов контрольной группы до и после эксперимента

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате анализа литературных источников было выявлено, что сыгранность команды является одним из главных факторов успеха в спортивных соревнованиях. Сыгранность определяется как совместная работа, координация действий и слаженность игроков в команде.

Для достижения более высокой сыгранности команды необходимо использовать различные педагогические приемы. Одним из них является работа над индивидуальными навыками игроков.

Другим важным приемом является проведение тактической работы с командой.

Третий прием - обеспечение оптимального физического состояния игроков, является не менее важным.

Четвертый прием - развитие психологической связи между игроками.

Пятый прием - создание игровых ситуаций.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что педагогические приемы для повышения сыгранности баскетбольной команды являются важным аспектом успешной игры в баскетбол и могут быть применены как при работе с профессиональными командами, так и при развитии спортивного потенциала любительских команд.

Исследование эффективности разработанного комплекса педагогических приемов для повышения сыгранности баскетбольной команды показало, что экспериментальная группа достигла больших улучшений в своих показателях по сравнению с контрольной группой.

Анализ результатов контрольного тестирования позволяет утверждать, что изменения по переменной "Очки" в экспериментальной группе являются достоверными и свидетельствуют о положительном влиянии разработанного комплекса педагогических приемов на результативность команды. Однако изменения по переменным "Подборы" и "Перехваты" не достигли статистической значимости, что указывает на то, что эти аспекты игры

требуют дальнейшего исследования и возможных усовершенствований методов.

Результаты эксперимента подтверждают эффективность использования разработанного нами комплекса упражнений и педагогических приемов для повышения сыгранности баскетбольной команды.

В целом, результаты данного эксперимента предоставляют позитивные данные о влиянии разработанного комплекса педагогических приемов на повышение сыгранности баскетбольной команды. Эти результаты могут быть использованы в практике тренировочного процесса для достижения лучших результатов и улучшения командной игры в баскетболе.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Айропетянц, Л. Р. Спортивные игры / Л. Р. Айропетянц, М. А. Гадик – Москва: просвещение, 2001 г. – С. 35.
2. Баррел, П. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. / П. Баррел, П.Патрик–Москва: ТВТ Дивизион. 2008.
3. Белов, С.А. Тем, кто хочет стать снайпером / Спортивные игры. / С. А. Белов– 1984. – №3. – С.7-9.
4. Белов, С. Баскетбол. Броски по кольцу: Советы мастера; / С. Белов – Москва, 2007. – С. 47.
5. Бондарь, А. И. Учись играть в баскетбол; / А. И. Бондарь – Москва: Terra-Спорт, 2003. – С.39.
6. Вайнбаум, Я. С. Задачи баскетбола: Учебное пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин – тов. / Я. С. Вайнбаум – Москва: Просвещение, 2002. – С. 36.
7. Вальтин, А. И. Проблемы современного баскетбола. / А. И. Вальтин – Казань: Здоровья, 2003. – 150с.
8. Взаимосвязь общей и специальной подготовки в баскетболе // Теория и практика физической культуры – 2006, No 8. – С. 11.
9. Вуден, Д. Современный баскетбол: Пер. с англ. / Д. Вуден – Москва: Физкультура и спорт, 2003. – С. 98.
10. Гогунов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта. / Е. Н. Гогунов, Б. Н. Мартъенов– Москва: Физкультура и спорт, 2000 – 264 с.
11. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений; Москва 1992. – С. 100,118.
12. Гомельский, А. Я. Техничко-тактическая подготовка юных баскетболистов. / А. Я. Гомельский – Москва: 2004.
13. Гомельский, Е. Я. Психологические аспекты современного баскетбола. / Е. Я. Гомельский – Москва 2010.

14. Давыдов, А.Б., Козлова, С.А. (2018). Организация тренировочных занятий для формирования сыгранности команды баскетболистов. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 160(12), 27-31.
15. Движение вверх. / Санкт Петербург: ООО «ИД «ПРАВО», 2011.- 416с.
16. Донской, Д. Д. Биомеханика с основами спортивной техники. / Д. Д. Донской – Москва: Физкультура и спорт, 1998. – 24с.
17. Дьячков, В. М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. / В. М. Дьячков – Москва: Физкультура и спорт, 2002 – 212с.
18. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры. / Ю. Д. Железняк; Под ред.: Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова ;Рец.: С. Ю. Тюленьков, А. Я. Гомельский – Москва: Академия, 2006.
19. Иванов, В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. / В. В. Иванов – Москва: Физкультура и спорт, 2003. - 184с.
20. Ильишкин, А. Ф. Учись играть в баскетбол: Учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., с испр. и доп. / А. Ф. Ильишкин – Санкт Петербург: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. – С. 77.
21. Казаков, С. В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. / С. В. Казаков – Ростов на Дону, 2004.
22. Костикова, Л. В. Азбука баскетбола. / Л. В. Костикова – Москва: Физическая культура и спорт, 2001.
23. Костикова, Л. В. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). / Л. В. Костикова, А. В. Родионов, С. Г. Чернов – Москва, РФБ, 2005.
24. Костикова, Л. В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). / Л. В. Костикова, Ф. П. Суслов, Н. В. Фураева – Москва 2002г.

25. Краузе, Джерри. Баскетбол – навыки и упражнения: пер. с англ. / Джерри Краузе, Дон Мейер, Джерри Мейер – Москва: АСТ: Астрель, 2006 – 211.
26. Краузе, Д. Баскетбол – навыки и упражнения. / Д. Краузе, Д. Мейер, Дж. Мейер – Москва. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
27. Кудряшов, В. А. Технические приемы игры в баскетбол; Теория и практика физической культуры. / В. А. Кудряшов, Р. В. Мирошникова – 2002. – С. 81,35.
28. Лебедев, А. И. Средства для обучения технике игры в баскетбол : учебное пособие для учителей физкультуры и тренеров ДЮСШ / А. И. Лебедев; Новосибирский ин-т повышения квалификации и переподгот. работников образования. Средства для обучения технике игры в баскетбол: Новокузнецк: НИПКипРО, 2007.
29. Луничкин, В. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод.пособие для тренеров ДЮСШ. / В. Луничкин, С. Чернов, С. Чернышев. Москва, 2002.
30. Нестеровский, Д. И.: Баскетбол. / Д. И. Нестеровский – Москва: Академия, 2010.
31. Нестеровский, Д. И.: Баскетбол. Теория и методика обучения. / Д. И. Нестеровский – Москва: Академия, 2008 Ратов
32. Нестеровский, Д. И.: Баскетбол. Теория и методика обучения. / Д. И. Нестеровский – Москва.: Академия, 2004.
33. Официальные правила баскетбола для мужчин и женщин. 2000 – Москва: СпортАкадемПресс, 2000.
34. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
35. Пископо, Ж. Упражнения для победы в баскетболе. / Ж. Пископо – Воронеж, 2006.
36. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. / В. Н. Платонов – Москва: Физкультура и спорт, 2006.

37. Под ред. Железняк, Ю. Д.: Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова – Москва.: Академия, 2006.

38. Под ред.: Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. / Ю. Д. Железняк; рец.: С. Ю. Тюленьков, А. Я. Гомельский – Москва: Академия, 2008.

39. Под общ.ред. д. пед. Конеевой, Е. В.: Спортивные игры: правила, тактика, техника. / Е. В. Конеевой – Ростов на Дону: Феникс, 2004.

40. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. – Москва 2004.

41. Реферативные, курсовые и дипломные работы: Учебно-методическое пособие для студ. факультета физической культуры и спорта / В. М. Гелецкий, Краснояр. гос. ун–т. – Красноярск, 2004. – 112 с.

42. Российская Федерация баскетбола, СДЮШОР No 22 "Глория": Памятка детскому тренеру. – Москва.: [Б.И.], 2001.

43. Сахарова, М.В. Прикладные основы технологий проектирования макроциклов типа годичного в командно-игровых видах спорта / М.В. Сахарова // Теория и практика физической культуры. - 2004. - No 11. - С. 13-16.

44. Собянин, Ф.И.: Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении. / Ф. И. Собянин – Москва: Дрофа, 2007.

45. Соколовский, Б. И. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. / Б. И. Соколовский, Л. В. Костикова – Москва, РФБ, 2012.

46. Специальные баскетбольные упражнения // Теория и практика физической культуры. – 2005, No 10.

47. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: Учеб.для студ. высш. учеб. Заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин; Под. Ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова – Москва: издательский центр "Академия", 2004. – С. 92.

48. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. Ред. проф. Ю. Ф. Курамшина – Москва: Советский спорт, 2003. – 464 с.

49. Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Баскетбол. – Москва: Советский спорт, 2007.

50. Хромаев, З. М. Подготовка баскетболистов высокой квалификации в микроциклах соревновательного периода. / З. М. Хромаев – Киров, 2002. - 44с.

51. Чернов, С. В. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. / С. В. Чернов, Л. В. Костикова, С. Г. Фомин – Москва, ФК, 2009.

52. Яхонтов, Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. / Е. Р. Яхонтов – Санкт Петербург. 2000. 58 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

АНКЕТА

Ваше игровое амплуа:

(нужное отметить галочкой ✓)

- Плеймейкер
- Атакующий защитник
- Легкий форвард
- Тяжелый форвард
- Центральной

Возраст _____

Рост _____

Вес _____

Обведите букву правильного для Вас варианта ответа

1. Оцените точность и своевременность передач между игроками во время игры:

- a) Всегда точны и своевременны;
- b) Иногда неточны или задерживаются на секунду;
- c) Часто неточны или задерживаются на несколько секунд;

2. Отметьте, насколько командные тактики согласуются до начала игры и насколько эффективно реализуются во время игры:

- a) Всегда согласуются и эффективно реализуются в игре
- b) Иногда согласуются, но не всегда эффективно реализуются в игре;
- c) Часто не согласуются и неэффективно реализуются в игре;

3. Оцените, насколько хорошо вы знаете своих партнеров по команде, чтобы понимать, как они будут действовать в различных ситуациях на поле:

- a) Очень хорошо, я знаю стиль игры каждого из партнеров;
- b) Достаточно хорошо, я знаю основные сильные и слабые стороны каждого из партнеров;
- c) Не очень хорошо, иногда я не уверен, как мой партнер будет действовать в определенной ситуации;

4. Отметьте, как часто вы общаетесь с партнерами по команде во время игры и насколько это важно для достижения хороших результатов:

- a) Очень часто, мы всегда общаемся и находим решение в любой ситуации;
- b) Иногда, мы общаемся только когда это действительно необходимо;
- c) Редко, мы общаемся только когда возникают критические ситуации;

5. Отметьте, как часто вы меняетесь местами на поле с другими игроками и насколько быстро вам удастся адаптироваться к новой роли в команде:

- a) Часто меняемся местами и всегда готовы адаптироваться к новой роли;
- b) Иногда меняемся местами, но мне трудно адаптироваться к новой роли;
- c) Редко меняемся местами, и я не уверен, что смогу быстро адаптироваться к новой роли;

6. Оцените вашу способность быстрого переключения между нападением и защитой во время игры:

- a) Очень быстро, я мгновенно переключаюсь между режимами игры;
- b) Достаточно быстро, но иногда мне нужно на это несколько секунд;
- c) Медленно, мне нужно несколько секунд чтобы переключиться на другой режим игры;

7. Оцените, насколько хорошо вы можете выполнять заданные тренером тактические приемы и как часто вы используете их в игре:

- a) Очень хорошо, я быстро усваиваю новые тактические приемы и регулярно использую их в игре;
- b) Достаточно хорошо, но мне иногда нужно напоминание от тренера, чтобы использовать новые тактические приемы;
- c) Не очень хорошо, мне трудно запомнить новые тактические приемы и я редко использую их в игре;

8. Оцените, насколько эффективно вы можете блокировать противника и насколько это важно для командной игры:

- a) Очень эффективно, я всегда готов блокировать противника и это очень важно для нашей команды;
- b) Достаточно эффективно, но иногда мне трудно заблокировать сильного противника;

- с) Не очень эффективно, я редко удачно блокирую противника и это мешает команде;

9. Определите, насколько хорошо вы знаете свои сильные и слабые стороны и насколько они помогают или мешают вашей команде:

- а) Очень хорошо, я знаю свои сильные и слабые стороны и стараюсь использовать их для достижения общей цели команды;
- б) Достаточно хорошо, но иногда я не уверен, какие из моих качеств помогают или мешают команде;
- с) Не очень хорошо, я не знаю своих сильных и слабых сторон и не всегда понимаю, как они влияют на команду;

10. Как часто вы обладаете уверенностью в своих партнерах по команде и способность достичь общей цели:

- а) Всегда, я полностью доверяю своим партнерам по команде и уверен в их способности достичь общей цели;
- б) Иногда, у меня бывают сомнения в способности некоторых партнеров по команде достичь общей цели;
- с) Редко, у меня бывают серьезные сомнения в способности некоторых партнеров по команде достичь общей цели;