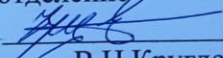


Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт естествознания, физической культуры и туризма
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

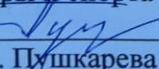
Методика специальной технической подготовки баскетболистов 13-15 лет

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:
Круглов Валерий Николаевич,
ФК 1701-z,
заочное отделение

10.02.22 
дата В.Н.Круглов

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой теории и методики
физической культуры и спорта

10.02.22 
дата И.Н. Пушкарева

Научный руководитель:
Русинова Мария Павловна
канд. мед. наук, доцент Теории и
методики физической культуры и
спорта

10.02.22 
дата М.П.Русинова

Екатеринбург 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Стр.

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ПОНЯТИЕ СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	6
1.1.Техническая подготовка спортсмена.....	6
1.2.Средства спортивной тренировки.....	10
1.3.Контроль над технической подготовленностью спортсмена.....	12
1.4.Особенности игровой деятельности в баскетболе.....	13
1.5.Средства и методы обучения игровой деятельности в баскетболе.....	15
1.6. Особенности обучения техническим действиям игры в баскетбол учащихся школьного возраста.....	18
ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	20
2.1.Организация исследования.....	20
2.2. Методы исследования.....	20
ГЛАВА III. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	38
3.1.Анализ результатов исследования.....	38
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	46
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	48
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	52

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Баскетбол - популярная спортивная игра. Присущие ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей привлекают к игре всевозрастающий интерес миллионов поклонников и у нас в стране. Для гармоничного физического развития младших школьников проводят подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола, а также двусторонние матчи по баскетболу. Школьники среднего и старшего возраста имеют возможность заниматься баскетболом на уроках физической культуры и в спортивных секциях.

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма.

Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды [Д.И. Нестеровский, 2004].

Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Взаимосвязь между навыками техники игры и физическими качествами широко используется в отечественной системе воспитания и образования. Эффективность любого игрового приема не только зависит от степени совершенства владения его техникой, но во многом предопределяется достигнутым уровнем развития специальных физических качеств. Специальная техническая подготовка заключается в овладении и совершенствовании навыков и умений игры с учетом условий и характера применения баскетболистом этих навыков в соревновательной обстановке (Д.И. Нестеровский, 2004).

Вместе с тем, анализ методической литературы и педагогической деятельности показывает, что существует противоречие между требованиями соревновательной деятельности к уровню специальной технической подготовленности баскетболистов и недостаточным использованием в учебно-тренировочном процессе с юными баскетболистами эффективных средств специальной физической подготовки.

Данное противоречие определило **проблему исследования:** каковы эффективные средства специальной физической подготовки юных баскетболистов.

Актуальность совершенствования специальной технической подготовки баскетболистов обусловила выбор темы исследования: **«Методика специальной технической подготовки баскетболистов 13-15 лет».**

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс баскетболистов 13-15 лет.

Предмет исследования: показатели специальной технической подготовленности юных баскетболистов на учебно-тренировочных занятиях спортивной секции.

Цель исследования: Выявить, определить и обосновать эффективность использования комплекса упражнений, направленных на улучшение показателей специальной технической подготовленности баскетболистов 13-15 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме специальной технической подготовки баскетболистов.
2. Составить комплексы подводящих упражнений направленные на специальную техническую подготовку юных баскетболистов.
3. Выявить показатели специальной технической подготовленности юных баскетболистов 13-15 лет на констатирующем этапе эксперимента.
4. Выявить в ходе эксперимента динамику показателей специальной физической подготовленности юных баскетболистов 13-15 лет.

ГЛАВА I. СУЩНОСТЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТА

1.1. Техническая подготовка спортсмена

Под технической подготовкой следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов [Ж. К. Кузнецов, В. С. Холодов, 2001].

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова. Выделяют четыре группы видов спорта со свойственной им спортивной техникой.

1. Скоростно-силовые виды (спринтерский бег, метания, прыжки, тяжелая атлетика и др.). В этих видах спорта техника направлена на то, чтобы спортсмен мог развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, например, во время отталкивания в беге или в прыжках в длину и высоту, при выполнении финального усилия в метании копья, диска и т.д.

2. Виды спорта, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости (бег на длинные дистанции, лыжные гонки, велоспорт и др.). Здесь техника направлена на экономизацию расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена.

3. Виды спорта, в основе которых лежит искусство движений (гимнастика, акробатика, прыжки в воду и др.). Техника должна обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений.

4. Спортивные игры и единоборства. Техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. Достаточно высокий уровень технической подготовленности называют техническим мастерством.

Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники.

Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Задачи в процессе **общей технической подготовки** решаются следующие:

1. Увеличить (или восстановить) диапазон двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования навыков в избранном виде спорта.
2. Овладеть техникой упражнений, применяемых в качестве средств ОФП.

Специальная техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в избранном виде спорта. Она обеспечивает решение следующих задач:

1. Сформировать знания о технике спортивных действий.
2. Разработать индивидуальные формы техники движений, наиболее полно соответствующие возможностям спортсмена.
3. Сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях.
4. Преобразовать и обновить формы техники (в той мере, в какой это продиктовано закономерностями спортивно-тактического совершенствования).
5. Сформировать новые варианты спортивной техники, не применявшиеся ранее [Ю. Ф. Курамшин, 2004].

В процессе спортивно-технической подготовки необходимо добиться от спортсмена, чтобы его техника отвечала следующим требованиям.

1. Результативность техники обуславливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника.
2. Эффективность техники определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности.
3. *Стабильность техники* связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена.
4. Вариативность техники определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы. Опыт показывает, что стремление спортсменов сохранить временные, динамические и пространственные характеристики движений в любых условиях соревновательной борьбы к успеху не приводит.

5. Экономичность техники характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства. При прочих равных условиях лучшим является тот вариант двигательных действий, который сопровождается минимальными энерготратами, наименьшим напряжением психических возможностей спортсмена.

В спортивных играх важным показателем экономичности является способность спортсменов к выполнению эффективных действий при их небольшой амплитуде и минимальном времени, необходимом для выполнения.

6. Минимальная тактическая информативность техники для соперников является важным показателем результативности в спортивных играх и единоборствах. Совершенной здесь может быть только та техника, которая позволяет маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно. Поэтому высокий уровень технической подготовленности предусматривает наличие способности спортсмена к выполнению таких движений, которые, с одной стороны, достаточно эффективны для достижения цели, а с другой - не имеют четко выраженных информативных деталей, демаскирующих тактический замысел спортсмена (В.Н. Платонов, 1987). Условно различают общую техническую и специальную спортивно-техническую подготовку. Задачи общей технической подготовки заключаются в расширении фонда двигательных умений и навыков (школы движений), а также в воспитании двигательно-координационных способностей, которые содействуют техническому совершенствованию в избранном виде спорта.

Средствами технической подготовки являются общеподготовительные, **специально подготовительные** и соревновательные упражнения, которые должны отвечать следующим требованиям.

1. Упражнения, направленные на формирование соревновательных действий по частям, не должны отличаться по главным структурным признакам от воспроизводимых частей соревновательного упражнения.

2. Порядок формирования или перестройки фаз соревновательного упражнения зависит как от особенностей структуры, так и от подготовленности спортсмена, в том числе от имеющегося у него двигательного опыта. Чем сложнее соревновательная комбинация и отдельные элементы, которые войдут в нее, тем труднее затем собрать все расчлененные упражнения и сформировать необходимый ритм всего соревновательного действия в целом.

В пределах выполняемых фаз необходимо сформировать и уточнить двигательные задачи, положения тела (исходные, конечные), взаиморасположение звеньев тела, а затем способ перехода из начального в конечное положение.

3. Независимо от того, разучивается ли действие преимущественно сразу в целом или по частям, спортсмен должен на первом этапе научиться контролировать и корректировать движения (сначала зрительно, затем без участия зрения), для чего необходимо знать главные «контрольные точки» в каждой фазе (положения и взаимоположения звеньев двигательного аппарата).

4. Закреплять навыки расчлененного выполнения соревновательного упражнения целесообразно, если не возникает серьезных препятствий для объединения частей в целое. Это зависит от того, насколько органически они связаны друг с другом. Например, в гимнастических комбинациях опасность чрезмерного закрепления этих элементов как отдельных навыков сравнительно невелика, а при вычленении фаз прыжков, метаний - гораздо больше.

5. Успешная реализация задач по формированию новой техники соревновательных действий и преобразованию старых навыков на первом этапе (этапе начального разучивания) определяется использованием методических подходов и приемов, облегчающих технически верное выполнение упражнения, особенно когда они отличаются координационной сложностью и связаны с предельными усилиями скоростно-силового характера [Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов, 2001].

1.2. Средства спортивной тренировки

Основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются физические упражнения. Состав этих упражнений в той или иной мере специализируется применительно к особенностям спортивной дисциплины, избранной в качестве предмета спортивного совершенствования.

Средства спортивной тренировки могут быть подразделены на три группы упражнений: избранные соревновательные, **специально подготовительные**, общеподготовительные.

Специально подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. Например, к числу специально подготовительных упражнений относятся у игроков - игровые действия и комбинации. Другим примером могут служить упражнения, приближенно воссоздающие форму соревновательного действия. К числу специально подготовительных относятся в определенных случаях и упражнения из смежных, родственных видов спорта, направленных на совершенствование специфических качеств, необходимых в дисциплине специализации и проявляемых в соответствующих режимах работы.

Состав специально подготовительных упражнений в решающей мере определяется спецификой избранной спортивной дисциплины. Упражнения создаются и подбираются с таким расчетом, чтобы обеспечить более направленное и дифференцированное воздействие на совершенствование физических способностей и формирование навыков, необходимых спортсмену.

Объясняется это тем, что нередко многократное выполнение соревновательных упражнений из избранного вида спорта не позволяет в необходимой мере совершенствовать силу, быстроту, выносливость, подвижность в суставах так, как этого можно добиться с помощью специальных упражнений. Причина этого, прежде всего заключается в том, что очень часто число повторений соревновательных упражнений в целостном виде нельзя сделать достаточно большим главным образом из-за высоких нервных и физических напряжений, что особенно важно учитывать в индивидуальных видах спорта.

В зависимости от преимущественной направленности специально подготовительные упражнения подразделяются на **подводящие способствующие освоению формы, техники движений, и на развивающие, направленные на воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т.д.).** Такое деление, конечно, условно, поскольку форма и содержание двигательных действий часто тесно взаимосвязаны.

К числу специально подготовительных упражнений относятся и имитационные упражнения, которые подбираются таким образом, чтобы действия спортсмена возможно больше соответствовали по координационной структуре характеру выполнения и особенно по кинематике избранной спортивной дисциплине.

Среди множества специально подготовительных упражнений тренер должен уметь не только подбирать их для решения конкретной поставленной задачи, но и создавать новые из частей, элементов, связок движений. Это должны быть упражнения, сходные по координации, усилиям, характеру, амплитуде и другим особенностям с соревновательным упражнением. Однако все средства тренировки должны подбираться с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Одни из них должны дальше улучшать уже сильные стороны спортсмена, другие средства должны подтянуть отдельные отстающие технические действия или физические качества [Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, 2001].

1.3. Контроль над технической подготовленностью спортсмена

Контроль над технической подготовленностью заключается в оценке того, что умеет делать спортсмен и как он выполняет освоенные движения — хорошо или плохо, эффективно или неэффективно, результативно или нерезультативно. В процессе контроля оценивается объем, разносторонность, эффективность и освоенность техники движений. Первые два критерия отражают количественную, а последние два — качественную сторону технической подготовленности.

Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях. В этом случае технику оценивают по факту исполнения конкретных технических действий: выполнил — не выполнил, умеет — не умеет. С этой целью используют визуальные наблюдения, видеозапись, кино съемку.

Разносторонность определяется степенью разнообразия технических приемов, которыми владеет спортсмен. Например, в спортивных играх — это степень разнообразия атакующих и защитных действий. Информативным показателем разносторонности техники является частота использования

разных технических приемов и их соотношение в тренировочных или соревновательных условиях.

Эффективность техники спортивного движения определяется по степени ее близости к оптимальному варианту. В зависимости от того, как она определяется: на основе сопоставления: с каким-либо эталоном или с техникой спортсменов высокой квалификации или с результатами в соревновательном и контрольном упражнении — различают абсолютную, сравнительную и реализационную эффективность техники.

При определении эффективности техники применяют три вида оценок — интегральные, дифференциальные и дифференциально-суммарные. Интегральные — оценивают эффективность техники упражнения в целом:

дифференциальные связаны с оценкой некоторых элементов соревновательного или тренировочного упражнения: дифференциально - суммарные - определяются на основе суммирования эффективности отдельных элементов техники спортивного упражнения [Ю.Ф. Курамшин, 2004].

1.4. Особенности игровой деятельности в баскетболе

Баскетбол — это игра с нестандартными движениями и динамической силовой работой переменной мощности.

Игровая деятельность в баскетболе представляет собой целостное воспроизведение игровых приемов, технико-тактических действий, физических и психических компонентов подготовленности участников в условиях постоянно изменяющихся игровых ситуаций.

Для баскетбола характерны высокий динамизм в развитии ситуаций, постоянное чередование оборонительных и наступательных фаз игры, непрерывное переключение игроков от одних двигательных действий к другим, многообразие способов их выполнения, вариативность скорости и направлений перемещений, определяющее значение зрительного анализатора

в оценке изменяющихся условий и выборе адекватных ответных действий, комплексное задействование практически всех групп мышц и функциональных систем организма, преобладание скоростно-силового режима мышечной работы, синхронность в деятельности верхних и нижних конечностей и др.

Достижение результата в игре носит ступенчатый и множественный характер, что требует от играющих многократного выполнения игровых действий в различных сочетаниях и с различной очередностью. Одномоментное результативное действие не является гарантией преимущества над соперником в конечном итоге, а представляет собой только единичный структурный элемент системы игровой деятельности отдельного игрока.

Эффективность любого игрового приема не только зависит от степени совершенства владения его техникой, но во многом предопределяется достигнутым уровнем развития специальных физических качеств. Результативность рациональных действий баскетболиста требует проявления на должном уровне скоростно-силовых качеств и координационных способностей в сочетании с быстротой движений и мышления. Важны также специальные виды выносливости. Все перечисленные физические качества находят свое взаимосвязанное воплощение при осуществлении игроком того или иного приема техники игры. Причем каждому элементу техники или группе приемов присуще комплексное проявление базовых качеств при господствующей роли одного или нескольких из них. С одной стороны, чем выше уровень развития значимых для баскетбола физических способностей у занимающихся, тем больше возможностей для расширения и совершенствования их технического арсенала. С другой стороны, чем выше и качественнее техническая оснащенность баскетболиста, тем больше возможностей у него максимально проявить свой физический потенциал.

В свою очередь, эта двухкомпонентная связка (технико-физическая подготовленность), составляющая сердцевину игровой деятельности баскетболиста, ведет к успеху в условиях соревновательного противоборства только через тактическую оснащенность игроков. Спортивная деятельность в баскетболе характеризуется практически постоянным пребыванием игрока в условиях крайне жесткого ограничения времени, когда требуется не только одновременное проявление нескольких сторон быстроты, но и самое разнообразное и внезапное их чередование.

Баскетбол относится к коллективным видам игровой деятельности, следовательно, требует тесного сотрудничества партнеров по команде.

Победный результат возможен только благодаря рационально выстроенному в пространстве и времени взаимодействию игроков. Верный выбор совокупности технико-тактических действий в конкретных ситуациях противоборства, четкая их организация и правильное распределение коллективных усилий в ходе игрового поединка — верный путь к успеху [Д. И. Нестеровский, 2004].

1.5. Средства и методы обучения игровой деятельности в баскетболе

К основным средствам, применяемым в процессе интеграции локальных результатов обучения в игровую деятельность, относятся:

- упражнения сопряженного характера, совмещающие совершенствование двух или нескольких видов подготовленности;
- комплексные упражнения с последовательным чередованием компонентов подготовленности;
- специальные игровые задания состязательного характера, включающие все виды подготовленности при господствующем значении одного из них;

- подводящие и подготовительные игры, построенные на использовании игровых действий в различных сочетаниях и с различной последовательностью их воспроизведения;

- учебные двусторонние игры с акцентированным совершенствованием сформированных взаимосвязей между компонентами подготовленности;

- контрольные и официальные игры с системой установок на игру и последующим анализом результатов.

Ведущими методами при обучении навыкам игровой деятельности являются: метод сопряженных воздействий; игровой метод; метод моделирования условий предстоящей игровой деятельности; соревновательный метод.

В основе *метода сопряженных воздействий* заложена возможность успешно решать задачу развития двигательных способностей занимающихся в сочетании с совершенствованием техники игровых приемов путем подбора специальных упражнений на стыке двух видов подготовки. Применительно к занятиям по баскетболу сущность метода сопряженных воздействий проявляется также в создании условий для взаимосвязанного совершенствования элементов техники и тактики игры, физических качеств и тактических умений, технико-тактических навыков и специальных физических кондиций, устанавливая между ними рационально и целесообразно необходимые количественные и качественные соотношения, адекватные специфике игровой деятельности. Сопряженный метод придает занятиям эмоциональную окраску, позволяет экономить время и приближает обучение к специфическим требованиям самой игры.

Игровой метод может быть представлен упражнениями в игровой форме и игрой. Существуют два основных подхода к применению игрового метода в обучении навыкам баскетбола: 1) путь логического сопоставления игровых действий в баскетболе и в применяемых игровых заданиях или играх с

акцентом на достижение адекватности между ними; 2) применение игр с использованием сочетаний игровых действий в режимах мышечной работы, идентичных специфическим условиям непосредственно игрового противоборства.

Участие юных баскетболистов в специальных игровых упражнениях, подвижных и подготовительных играх связано с решением в постоянно изменяющихся ситуациях разнообразных технико-тактических задач с выборочным проявлением двигательного потенциала на фоне повышенного эмоционального и функционального состояния организма. Тем самым создаются облегченные условия синтеза имеющегося арсенала игровых навыков и качеств, приобретенных в процессе локальных педагогических воздействий, с последующим переносом положительных результатов непосредственно в основную игровую деятельность. *Метод моделирования условий предстоящей игровой деятельности* подразумевает конструирование в игровой форме сходных с предстоящей игровой деятельностью ситуаций, включая особенности противодействия «условных» соперников. Повторное воспроизведение конкретных технико-тактических действий в нападении и защите с учетом сильных и слабых сторон противодействия позволяет адаптироваться к напряженным условиям соревновательного противоборства, повысить надежность и результативность основных слагаемых игровой деятельности.

Повышение эффективности педагогического процесса путем применения специально организованной соревновательной деятельности составляет основу *соревновательного метода*. Он может быть представлен соревнованиями на количественный или качественный результат при выполнении отдельных игровых действий. Дух состязания должен пронизывать каждое тренировочное занятие на этапе совершенствования компонентов подготовленности занимающихся. Но особая ценность соревновательного метода заключается в возможности создавать условия

двигательной деятельности, максимально приближенные к игровым, и тем самым стимулировать возможно полную комплексную реализацию результативных сторон предшествующего автономного обучения, одновременное взаимосвязанное совершенствование всех компонентов подготовленности играющих.

1.6. Особенности обучения техническим действиям игры в баскетбол учащихся школьного возраста

Уже с VIII класса многие учащиеся должны принимать участие в различных соревнованиях по баскетболу, разбираясь и хорошо зная правила соревнований.

Учитель может успешно обучать на уроке и тренировке основам техники и тактики, применяя различные методические приемы и рациональные способы организации упражнений. При этом необходимо решить две задачи: повысить качество обучения и достичь оптимальной физической нагрузки на уроке. Одним из таких приемов обучения является выделение и разучивание основы технического приема или тактического действия. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик. Например, во время обучения передаче двумя руками от груди наиболее важным элементом, основой является положение мяча в кистях, Способ, держания мяча перед выполнением передачи. От этого зависит «выстреливающее» движение передачи. Целесообразно именно это положение изучать в первую очередь, на нем концентрировать внимание учеников. Другие части передачи, такие, как приведение мяча в исходное положение, согласование движений ног и рук, можно разучивать на следующих этапах обучения в зависимости от времени, отведенного на обучение этому элементу. В обучении броску с места в качестве основы могут быть выделены исходные положения ног, руки с мячом, а также направление движения вверх, что определяет траекторию броска. На следующих этапах можно разучивать согласование отдельных

частей движения и т. д. В каждом случае как основа может выделяться или положение частей тела в пространстве, или их согласование, или динамика отдельных частей движения (Е. Н. Литвинов, М. Я. Виленский, Б. И. Туркунов, 1996).

«Базовый элемент» должен быть той, безусловно необходимой частью движения, без правильного выполнения которой невозможно решить двигательную задачу, выполнить технический прием или тактическое движение. Он должен также служить основой для совершенствования деталей техники и тактики. Методический прием выделения базовых элементов дает возможность учителю сделать процесс обучения более конкретным, позволяет сокращать время на объяснение, совмещать объяснение с показом упражнения. Базовые элементы учитель может разучивать на уроке, а детали совершенствовать во внеурочных формах: в секционных и самостоятельных занятиях, в домашних заданиях.

В зависимости от условий работы учитель сможет сам подобрать многие упражнения и игры, которые бы помогали учащимся овладеть техническими приемами и выполнять их на большой скорости.

Простые упражнения баскетболистов можно сочетать с акробатическими упражнениями и всевозможными прыжками. Поэтому в системе подготовки баскетболиста должны найти место эти упражнения.

Выполнение задач обучения во многом зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения. Важное условие результативного обучения - точный показ разучиваемых движений, необходимое количество повторений упражнений не только на одном уроке, но и в целой системе уроков. В ходе всего урока следует постоянно обращать внимание учащихся на правильное выполнение

всех заданных движений [Е. Н. Литвинов, М. Я. Виленский, Б. И. Туркунов, 1996].

ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

База исследования. Данное исследование осуществлялось на базе МАОУ АГО АСОШ №1 «Артинская средняя общеобразовательная школа №1» (Свердловской области, посёлок Арти), в условиях учебно-тренировочных занятий секции баскетбола. В исследовании принимали участие всего 20 юношей (13 -15лет), экспериментальная группа - 10 человек; контрольная группа - 10 человек. Тренер-преподаватель Круглов Валерий Николаевич учитель физической культуры МАОУ АГО АСОШ №1.

Этапы исследования:

- **на констатирующем этапе** было проведено тестирование уровня специальной технической подготовленности баскетболистов 13-15 лет в контрольной и экспериментальной группах. Тестирование проводилось на учебно-тренировочных занятиях секции баскетбола в ОУ в группах СФП (3-года обучения).

- **на формирующем этапе** на учебно-тренировочных занятиях в секции баскетбола в ОУ, включали в содержание занятий комплексы подводящих упражнений.

Задача этапа - повышение уровня специальной технической подготовленности юных баскетболистов.

на контрольном этапе было проведено повторное тестирование баскетболистов в контрольной и экспериментальной группах 13-15 лет с целью выявления динамики специальной технической подготовленности за учебный год. Тестирование проводилось на учебно-тренировочных занятиях секции баскетбола в ОУ в группах СФП (3-года обучения).

2.2. Методы исследования

Применялись следующие методы исследований:

1 - **теоретические:** изучение, анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования. Анализ и обобщению подвергалась научная, учебно-методическая литература, научно-методические издания, программно-нормативные документы по исследуемой проблематике

2 - **эмпирические:** метод педагогического эксперимента (сравнительный прямой эксперимент), контрольного испытания (тесты для выявления уровня специальной технической подготовленности юного баскетболиста), методы математико-статистической обработки полученных данных.

Метод контрольного испытания (тестирования) включал использование тестов, позволяющих оценить уровень специальной технической подготовленности юных баскетболистов.

Метод педагогического эксперимента (прямой сравнительный эксперимент) предполагал сравнение показателей специальной физической подготовленности в одинаковых по составу, возрасту и специальной технической подготовленности группы подростков, занимающихся в секции баскетбола 4 год (группы СФП).

Критерии оценивания уровня специальной технической подготовленности взяты из «Программы по баскетболу. Для педагогов дополнительного образования групп ОФП и СФП.». Данная программа рассчитана на детей с разной степенью подготовленности в возрасте 10-17 лет без специальной подготовки.

Методика тестирования:

Тест 1. Ведение мяча на 20 м (с). Отмеряется расстояние 20 м. По сигналу испытуемый начинает бег с ведением мяча правой рукой. Секундомер останавливается при пересечении финишной линии.

Тест 2.Штрафные броски (из 10 раз). Испытуемый занимает место у штрафной линии и по сигналу начинает выполнять броски в баскетбольное кольцо. Засчитываются только результативные броски.

Тест 3.Броски в движении после ведения (из 5 раз). Упражнение выполняется на правой стороне площадки. От средней линии баскетболист ведет мяч к щиту, входит в трехсекундную зону между первым и вторым и совершает бросок в движении. Упражнение повторяется 5 раз. Учитывается количество попаданий, а также экспертная оценка техники выполнения упражнения.

Тест 4. Броски с точек (из 20 раз). Баскетболист выполняет 2 серии по 10 бросков. Точки размещаются следующим образом:

- точки 1 и 2 – слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки, и проходят через проекцию центра кольца;
- точки 3 и 4 – слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45° к проекции щита;
- точки 5-6 – на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 90° к проекции щита (т.е. прямо перед щитом);
- точки 7-8 – симметричны точкам 3 и 4 справа от щита;
- точки 9-10 – симметричны точкам 1 и 2 справа от щита.

Расстояние до точек 1,3, 5, 7, 9 от проекции центра кольца для групп СФП -3, 5 м; для точек 2,4,6, 8 – 5 м.

Комплексы подводящих упражнений

Содержание СФП баскетболиста учебно-тренировочная группа 3 года обучения.

Повороты, остановки. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх.

Ведение мяча. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока. Ведение мяча с изменением направления после ловли мяча в движении; ведение мяча без зрительного контроля.

Передачи и ловля мяча. Передача мяча одной рукой от плеча после ведения. Передача мяча на месте с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди в тройках, в движении по восьмерке с броском по кольцу; передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока, в прыжке в любом направлении. Ловля мяча с полуотскока; ловля высоко летящего мяча.

Броски мяча. Броски в движении после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180°, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке (юноши). Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки. Броски одной рукой с замахом. Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке.

.....Игра в защите. Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча. Игра в защите, опека игрока.

Учебная двухсторонняя игра.

Комплекс № 1.

Остановка прыжком. За счет остановки баскетболист должен погасить силу инерции и принять положение, из которого он может стартовать в любом направлении. Базовым элементом является положение на полусогнутых ногах и расположение веса тела на сзади стоящей ноге.

1. Построение в 2 шеренги. Поочередно в шеренгах выполнять прыжком на месте стойку с выставленной вперед ногой, присесть на сзади стоящей

ноге и коснуться рукой пола возле нее.

2. То же на другой ноге.
3. В колоннах по 4-6 человек двигаться вдоль зала, выполняя остановки с приседом и касанием рукой пола на линии разметки волейбольной и баскетбольной площадок.

Повороты вперед и назад. При повороте вперед игрок поворачивается правым (левым) плечом вперед, выполняя передвижение в ту сторону, куда обращен лицом при повороте назад баскетболист поворачивается правым (левым) плечом назад, выполняя переступание в ту сторону, куда обращен спиной.

Повороты на месте. Для разучивания поворота на месте следует познакомить учащихся с правилом поворота на опорной ноге. Базовым элементом является положение, когда вес тела расположен на опорной ноге.

1. Построение в шеренгах по 4 - 6 человек. Поворот вперед с небольшим шагом, одновременно поворачивая туловище в сторону шага.
2. Построение в шеренгах по 4 — 6 человек. Поворот назад большим шагом, одновременно поворачивая туловище в сторону шага. Поворот туловища и ноги выполнять одновременно.
3. Построение в шеренгах. Баскетболисты с мячом выполняют повороты вперед, назад, укрывая мяч от защитников. Передав в другую шеренгу, они становятся защитниками.

Ведение мяча. Базовым элементом является положение предплечья и локтя руки, ведущей мяч, которые, стремясь занять положение ниже кисти опережают кисть. Это дает возможность, далеко сопровождать мяч вниз и рано встречать его кистью, управлять мячом во время ведения.

1. Построение в 2 шеренги. Из стойки на сильно согнутых ногах имитация ведения. Движение вниз начинать локтем и предплечьем и заканчивать кистью. Стойка игрока с одноименной руке ногой впереди.

2. Построение в шеренгах. Ведение на месте с изменением высоты отскока мяча. Стойка одноименная, пальцы ведущей руки направлены вперед. Ведение выполняют в шеренгах поочередно, после ведения уходят назад.

3. Построение в шеренгах. Ведение на месте правой и левой рукой. Ведение правой рукой выполнять в правосторонней стойке и наоборот.

В процессе учебных занятий по баскетболу целесообразно давать баскетболистам различные подготовительные упражнения с мячами, развивающие определенные двигательные качества.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди стоя на месте. Базовым элементом во время ловли является положение рук, которое повторяет форму мяча. Все упражнения с передачами и ловлей мяча выполняются в стойке игрока.

1. В шеренгах по 4-6 человек. Перед каждой шеренгой стоит водящий. Игроки принимают стойку, руки на уровне лица, кисти повторяют форму мяча. Водящий поочередно вкладывает мяч в кисти игрока. Получив мяч, игрок опускает руки к груди и держит в том положении, из которого выполняется передача.

2. Водящий поочередно набрасывает мяч игрокам своей шеренги. Набрасывание выполняется с 3-4 м одной рукой снизу; так, чтобы мяч летел на уровне лица. Игроки вытягивают руки и ловят мяч с шагом навстречу. Опустив мяч, игроки передают его водящему от груди.

3. Построение в 4-6 колонн с водящими. Игроки из колонн выбегают, одновременно с остановкой ловят мяч и, передав его водящему, уходят в конец колонны.

Бросок мяча в движении после двух шагов.

1. Каждая команда выстраивается у пересечения средней и боковой линий. Один ученик с мячом становится под щитом. Первый номер выбегает по

направлению к корзине, ловит мяч 3 м от нее, останавливается (в два шага), выполняет бросок, подбирает мяч и остается под щитом. Передававший мяч становится в конец колонны.

2. То же, но нет игрока под щитом. Первый из колонны ведет мяч, в 2 - 3 м от щита останавливается (в два шага), бросает мяч в корзину (указанным способом), подбирает его и дает одной рукой от плеча очередному номеру, а сам становится в конец колонны.

Комплекс 2.

Повороты на месте.

1. Построение в 6 - 8 колонн с водящими. Баскетболисты выбегают из колонн, ловят мяч с остановкой, выполняют повороты заданию. Передав мяч водящему, возвращаются в конец колонны.

2. Эстафеты с поворотом и передачей мяча. Гонки мячей по кругу в колоннах с поворотами назад, вперед. Построение в две разомкнутые шеренги, одна против другой. Баскетболисты принимают исходное положение для поворота вперед. По сигналу несколько раз выполняют поворот (на 180°), затем выполняют поворот назад. Сначала без мяча, затем с мячом.

3. Баскетболисты бегут в колонне по одному, по сигналу делают в два шага, затем поворот вперед на 180° и бегут в конец колонны.

Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока.

После изучения ведения мяча по прямой и изменением направления и скорости нужно приступить к ведению мяча с меняющейся высотой отскока. Оно применяется при прохождении вступающего в борьбу за мяч противника.

Начинать обучение с разучивания перехода от среднего ведения к низкому, в положении стоя на месте, при ходьбе. Задание следует давать на количество ударов, на зрительные ориентиры, после чего преодолевать

сопротивление пассивного, а затем и активного защитника. Для изучения можно использовать упражнения и построения, приведенные ранее.

Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока.

1. Построение в колоннах. Направляющие в колоннах ведут мяч до обозначенного места одним способом, до другого - иным, выполняют остановку (определенным способом), поворот и передают мяч очередному в колонне, а сами становятся в ее конец.
2. Ведение мяча по коридорам. На площадке делается разметка в виде коридоров. Направляющий каждой из колонны ведет мяч в одном коридоре в высокой стойке, в другом - в низкой, затем в высокой и т. д.
3. То же, только высокое ведение меняется на низкое при проводке препятствий, установленных напротив каждой из колонн.

Остановка в два шага.

1. Спокойный бег с остановкой (произвольно).
2. Остановка в заранее обусловленном месте.
3. Остановка по внезапному сигналу (звуковому, зрительному).

Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагов и со сменой мест, в движении.

1. Построение во встречных колоннах по 4 - 6 человек. Передачи на месте со сменой мест. После передачи баскетболисты могут перемещаться в конец своей колонны, в конец встречной колонны, обегать встречную колонну и возвращаться в конец своей колонны.
3. Построение во встречных колоннах по 4 - 6 человек. Передачи на месте на быстроту, сочетать передачи с перемещениями.

Бросок мяча в движении после двух шагов.

1. Класс выстраивается у лицевой линии в колонну по - два интервал (4 - 5м). Первые из колонн бегут по направлению к противоположному щиту,

передавая друг другу мяч. В 2 - 3 м от щита делается последняя передача ученику, бегущему справа. Тот ловит мяч, останавливается (в два шага) и выполняет бросок двумя руками от груди. За первыми номерами стоят вторые и т. д. После броска игрок встает в конец своей колонны. После нескольких повторений бросок выполняется слева щита.

Комплекс 3

Повороты на месте.

1. Баскетболист с мячом поворачивается на носках на 180°, передает мяч двумя руками от груди сзади стоящему и возвращается в исходное положение на носках ног.

Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока.

1. Вести одновременно два мяча, стоя на месте и передвигаясь в различных направлениях с одновременными и чередующимися ударами мячей о пол.

2. Стоя на месте, одной рукой вести мяч, а другой рукой подбрасывать второй мяч над собой. То же, продвигаясь в различных направлениях.

Бросок в прыжке одной рукой с места. В исходном положении для броска в прыжке стопы ног ставятся на ширине 10-15 см, туловище вертикально (прогибаться не следует), а выполняющая бросок, согнута в локтевом суставе так, что нижний край мяча находится выше уровня глаз. Локоть в сторону не отводится. Кисть разогнута до отказа назад. Мяч лежит на широко расставленных пальцах. Левая рука, при броске правой поддерживает мяч слева - сбоку. Взгляд устремлен на передний край кольца. Выполнение приема начинается со сгибания ног в коленных суставах. Правая рука согнута под более острым углом по сравнению с исходным положением, и поэтому мяч находится ниже. В отличие от и. п. баскетболист смотрит на кольцо не под мячом, а поверх него. За счет быстрого и мощного разгибания ног игрок выполняет прыжок вертикально вверх. В наивысшей точке прыжка

баскетболист держит мяч над головой, правая рука согнута под углом примерно 80° - 85° , пальцы широко расставлены, мяч лежит на ладони, туловище расслаблено, ноги согнуты в коленях. Мягким разгибанием правой руки в локтевом суставе вверх и таким же мягким движением кисти игрок направляет мяч в корзину. Конечное положение - рука разогнута, кисть слегка согнута, пальцы расставлены. Такое положение кисти позволяет контролировать мяч до момента вылета и добиться стабильности в броске. Приземляется игрок на согнутые ноги; позволяет игроку без предварительной подготовки продолжать движение. К броску в прыжке приступают после того, как баскетболисты освоили технику дальнего броска одной рукой от плеча с места, где начальные и конечные положения сходны с теми же положениями броска в прыжке.

Прежде всего, баскетболисты должны четко представлять изучаемый приём.

1. И. п. для броска в прыжке с места: ноги согнуты в коленях, руки у груди, пальцы разведены. Из и. п. прыжок вверх с имитацией броска в высшей точке прыжка.

2. Построение в 2 шеренги лицом друг к другу. Расстояние между шеренгами 3 метра. У игроков одной из шеренг по мячу. По сигналу бросок в прыжке партнеру.

3. Построение то же: По сигналу принять и. п., имитирующее прыжок, но без прыжка (ноги выпрямлены, подняться на носки, руки с мячом над головой). Преподаватель проверяет положение мяча перед броском. По следующему сигналу занимающиеся имитируют бросок (но без прыжка), передают мяч партнеру крутой траектории. После этого надо зафиксировать конечное положение руки, чтобы можно было его проконтролировать исправить ошибки.

После выполнения предложенных упражнений можно переходить к работе с мячом. Особое внимание следует уделять заключительному движению кистью.

Комплекс 4

Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока.

1. Вести мяч правой (левой) рукой в приседе. По сигналу не меняя исходного положения, вести мяч, выполняя прыжки на месте, продвигаясь вперед, назад, вправо, влево.
2. Стоя на месте, вести мяч правой (левой) рукой. По сигналу поднимая ногу, постараться изменить направление отскока мяча с тем, чтобы он прошел под поднятой ногой, а затем продолжать вести его другой рукой.

Бросок в прыжке одной рукой с места. 1. После имитации броска игроки оставляют руку в конечном положении до сигнала и сами анализируют это положение.

2. После выполнения броска занимающиеся оставляют руку в конечном положении до того момента, когда мяч упадет площадку или его поймает партнер.

3. Бросок в корзину с 2— 3 м.

Характерные ошибки:

- а) во время броска в прыжке плечи подняты, движения резкие; мышцы, не участвующие в выполнении броска, напряжены, вследствие чего бросок не достиг цели;
- б) в и. п. локоть руки, выполняющей бросок, отведен сторону, в результате чего бросок не достигает цели летит в сторону от кольца.

Комплекс 5.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагов и со сменой мест, в движении.

Базовым элементом для ловли мяча в движении является уступающее движение руками после встречи пальцев и кистей с мячом.

1. Построение во встречных колоннах по 4 - 6 человек. Передачи на месте по 2 - 3 раза подряд с уходом в конец своей колонны. Ловля мяча сочетается со сгибанием ног и является началом передачи.

Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180°, толкаясь одной ногой.

1. Построение в колонну по одному на расстоянии двух шагов от щита. Игрок с мячом делает шаг вперед левой ногой, толкается вверх и, поворачивая туловище правым плечом вперед в положение, когда игрок будет смотреть на щит, бросает мяч в корзину, затем подбирает его, передает следующему в колонне и встает в конец колонны.

2. То же, но упражнение выполняется левой рукой с левой стороны.

3. Построение то же. Направляющий делает шаг правой ногой вперед с одновременным опусканием мяча правой рукой в пол, затем ловит его в обе руки и, делая шаг и толчок левой, бросает мяч в корзину в прыжке.

4. То же, но упражнение выполняется левой рукой с левой стороны.

Комплекс 6

Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока.

1. Учащиеся располагаются в парах на расстоянии 3 - 4 друг от друга. Стоя к партнеру боком, вести мяч правой, левой рукой, третий мяч передавать друг другу свободной ведущей рукой. То же в движении шагом, бегом, с изменением скорости и направления движения.

Повороты на месте.

1. Из положения левая нога впереди, правая сзади выполнить поворот вправо-назад, левым плечом вперед.

Штрафные броски

1. Построение в шеренге. Имитация выполнения броска. Приседание в стойке, разгибание ног и руки вверх.

2. Построение в 2 шеренги лицом друг к другу. Выполнить несколько ударов мячом о пол, расслабиться. Начиная движение ногами вверх, выполнить бросок. Закончить движение коей и кистью, направив мяч вперед, в другую шеренгу.

Комплекс 7.

Повороты на месте.

1. Из положения правая нога впереди, левая сзади выполнить поворот влево-назад, правым плечом вперед.

Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока.

1. Стоя на месте, вести попеременно два мяча одной и той же рукой. То же с перемещением в различных направлениях.

2. Вести мяч, чередуя удары правой и левой рукой, и одновременно вести второй мяч правой (левой) ногой.

Бросок мяча в движении после двух шагов.

1. Броски в прыжке, с 4 - 5м.

2. Броски в прыжке после финтов на передачу, дальний бросок, проход, а затем бросок в прыжке и т. д.

3. То же, но с пассивным и активным защитниками.

Штрафной бросок. В современном баскетболе со штрафных бросков набирают до 30% от результата игры. Ответственность за выполнение

штрафного броска вызывает психологическое напряжение игрока во время его выполнения. Снимать напряжение баскетболист может за счет нескольких ударов мяча о пол перед броском, глубоких выдохов и других приемов. Базовым моментом является направление вверх, которое выполняется сами и бросающей рукой в начальной фазе броска.

1. Построение в колоннах (на каждом кольце 3 колонны) броски выполняются без отскока от щита. Выполнить 3 - 5 бросков подряд каждому ученику.

Вырывание и выбивание мяча

1 Построение в шеренгах. Опробовать выбивание у нападающего. Нападающий держит мяч, перемещает кисти вниз вверх.

2. Построение в шеренгах. Нападающие выполняют повороты на месте, защитники пытаются выбить или вырвать мячом.

Комплекс 8

Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока.

1. Построение в шеренгах, одна против другой. Ведение мяча высокой и низкой стойке. Выполняется сначала стоя на месте, затем при передвижении вперед, назад, в стороны.

2. Построение в колоннах. Ведение с передачей мяча по сигналу. Головной каждой колонны ведет мяч в направлении противоположной колонны и внимательно следит за ее головным, который произвольно, в любой момент, поднимает руку вверх, тот кто ведет мяч, должен немедленно передать ему мяч и после передачи встать в конце противоположной колонны.

Передачи в движении.

1. Построения в треугольниках, квадратах, в каждой колонне-треугольника или квадрата по 3 — 4 человека. Передачи с места в сторону. Выполнить

передачу, ученик бежит в конец колонны, куда он передал мяч. Увеличить быстроту передачи можно, если добавить мяч или два.

Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180°, толкаясь одной ногой

1. Построение в колонну по одному вдоль боковой линии на расстоянии 8 -10 м от щита. Направляющий ведет мяч в сторону дальнего края щита и выполняет бросок с поворотом, подбирает мяч, ведет его дальше на угол площадки, напротив колонны, с угла передает в прыжке с поворотом следующему игроку и встает в конец колонны. Упражнение проводится с несколькими мячами.

2. То же, но с другой стороны площадки.

3. То же, но одновременно с левой и правой сторон поворотом.

Комплекс 9

Передачи в движении.

1. В группах по 3 - 4 человека. Каждые две группы становятся одна против другой в колонну по одному на расстоянии 8 -10 м. У головных игроков одной из сторон - мяч. Они передают его первым номерам противоположной команды, выбегающим по сигналу, вперед, которые, поймав мяч, делают остановку в два шага, затем поворот (вперед или назад) и передают мяч (двумя руками от груди) следующему номеру своей колонны, после чего становятся в конце ее. То же повторяет очередной игрок противоположной команды и т. д.

2. То же, только после передачи мяча игрок подбегает к ученику, получившему мяч, и старается выбить его, а игрок мячом делает поворот (назад или вперед), чтобы закрыть мяч от противника

Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.

1. Построение в кругах по 5 - 7 человек. Ученики передвигаются приставными шагами по кругу и передают мяч в движении через одного; мяч ловится в безопорном положении. Передачу выполнять после двухшагового ритма. Можно увеличить количество мячей на группу.

Вырывание и выбивание мяча. Базовым элементом является активный поворот туловища для вырывания и коротким ударом ребром ладони по мячу сверху вниз или снизу вверх выбивания мяча. Для разучивания вырывания и выбивания создаются упрощенные условия: нападающий, владеющий мячом, дает возможность защитникам опробовать изучаемые действия и добиться успеха. Затем условия усложняются.

1. Построение в шеренгах. Игроки второй шеренги захватывают мяч из рук нападающего и вырывают его вращением туловища.

2. Построение в шеренгах. Нападающие выполняют повороты ты на месте. Защитник пытается захватить мяч и вырвать его.

ГЛАВА III. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

3.1. Анализ результатов исследования

Наконстатирующем этапе эксперимента (5.9.21 г. - 5.10.2021 г.) – на секционных занятиях по баскетболу в ОУ путем тестирования выявлены исходные показатели специальной технической подготовленности баскетболистов как в контрольной, так и экспериментальной группе и сравнены с нормативами по специальной физической подготовке баскетболистов (табл.1).

Полученные результаты сравнивались с нормативами специальной технической подготовленности юных баскетболистов (табл.1.).

Данные тестирования специальной технической подготовленности в контрольной группе свидетельствуют: по тесту 1 «Ведение мяча на 20 м», (с), что только 90% юных баскетболистов справились с тестом, показав средний уровень технической подготовленности, 10 % - высокий; по тесту 2 «Штрафные броски (из 10 раз)», кол-во попаданий, 80% юных баскетболистов имеют низкий уровень технической подготовленности, 20% - средний; по тесту 3 «Броски в движении после ведения (из 5 раз)», кол-во попаданий, 40% юных баскетболистов имеют средний уровень технической подготовленности, 60% - низкий; по тесту 4 «Броски с точек (из 20 раз)», кол-во попаданий, 100% - уровень технической подготовленности низкий.

Результаты тестирования специальной технической подготовленности в контрольной группе свидетельствуют: по тесту 1 «Ведение мяча на 20 м», (с), что только 100 % юных баскетболистов, справились, с тестом показав средний уровень технической подготовленности; по тесту 2 «Штрафные броски (из 10 раз)», кол-во попаданий, 30% юных баскетболистов имеют средний уровень технической подготовленности, 70% - низкий; по тесту 3 «Броски в движении после ведения (из 5 раз)», кол-во попаданий, 50% юных баскетболистов имеют средний уровень технической подготовленности, 50%

- низкий; по тесту 4 «Броски с точек (из 20 раз)», кол-во попаданий, 100%
- уровень технической подготовленности низкий.

Полученные результаты **констатирующего** этапа исследования позволяет заключить, что исходные показатели технической подготовленности баскетболистов, по всем тестам, как в контрольной группе, так и в экспериментальной группе в основном низкие или ниже среднего.

Недостаточный уровень специальной технической подготовленности у юных баскетболистов снижал результаты игровой деятельности и требовал внесения изменений в учебно-тренировочный процесс, в спортивной секции и в частности разработки и внедрения комплексов подводящих упражнений, направленных на специальную техническую подготовку в баскетболе.

На контрольном этапе эксперимента проводилось повторное тестирование баскетболистов с целью выявления эффективности разработанных комплексов упражнений. Тестирование проводилось как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Результаты анализировались и обрабатывались математико-статистическими методами (t-критерий Стьюдента).

Сравнительные результаты теста 1 в процессе эксперимента

(«Ведение мяча на 20 м», с)

Группа	Этап	X	$\pm \sigma$	$\pm m$	t st	P	t st	p
Экспериментальная	тест	9,0	0,13	0,04	11	< 0,01		
	ретест	7,9	0,32	0,11			5,0	<0,01

Экспериментальная	тест	2,5	0,32	0,11	9,0	<0,05	>1,8	0,05
	ретест	3,4	0,32	0,11				
Контрольная	тест	2,4	0,32	0,11	1,4	>0,05		
	ретест	3,0	0,65	0,22				

Таблица 3

Сравнительные результаты теста 4 в процессе эксперимента

(«Броски с точек (из 20 раз)», кол-во попаданий)

Группа	Этап	X	$\pm \sigma$	$\pm m$	t st	p	t st	p
Экспериментальная	тест	5,9	0,97	0,32	4,8	<0,01	4,0	<0,01
	ретест	7,5	0,32	0,11				
Контрольная	тест	6	0,97	0,32	2,7	< 0,05		
	ретест	6,6	0,65	0,22				

Данные тестирования специальной технической подготовленности (табл.4) в контрольной группе показывают: тест 1 «Ведение мяча на 20 м»,

(с), что 80% юных баскетболистов справились с тестом, показав высокий уровень технической подготовленности, у остальных 20 % - он низкий и 10 % средний; тест 2 «Штрафные броски (из 10 раз)», кол-во попаданий, 50% юных баскетболистов имеют средний уровень технической подготовленности, 50% - низкий; тест 3 «Броски в движении после ведения (из 5 раз)», кол-во попаданий, 10% юных баскетболистов имеют высокий уровень технической подготовленности, 80% - средний и 10 % низкий; тест 4 «Броски с точек (из 20 раз)», кол-во попаданий, 100% - уровень технической подготовленности низкий.

Данные тестирования специальной технической подготовленности в экспериментальной группе показывают: тест 1 «Ведение мяча на 20 м», (с), что 100% юных баскетболистов справились с тестом, показав высокий уровень технической подготовленности; тест 2 «Штрафные броски (из 10 раз)», кол-во попаданий, 90% юных баскетболистов имеют средний уровень технической подготовленности, 10% - низкий; тест 3 «Броски в движении после ведения (из 5 раз)», кол-во попаданий, 40% юных баскетболистов имеют высокий уровень технической подготовленности, 60% - средний; тест 4 «Броски с точек (из 20 раз)», кол-во попаданий, 100% - уровень технической подготовленности низкий (табл.5)

Показатель величины среднего значения теста 1 «Ведение мяча на 20 м» (с), у баскетболистов экспериментальной группы в начале исследования показатель составил 9,0 с, в конце 8,2 с, прирост 0,8 с (9,7 %). В контрольной группе в начале эксперимента 8,9 с, в конце 8,6 с, результат составил 0,1 с (0,6 %) (табл. 6).

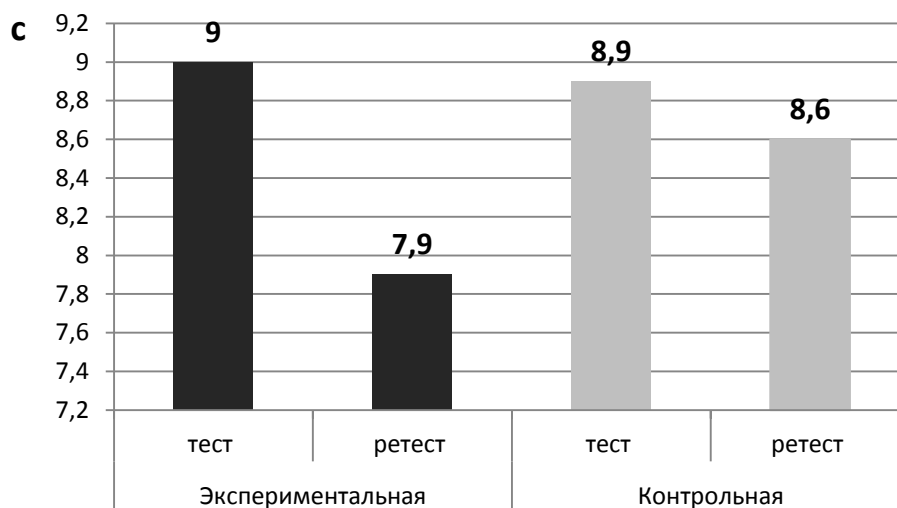


Рис.1. Сравнительные результаты теста 1 в процессе эксперимента

(«Ведение мяча на 20 м», с)

В данном тесте в экспериментальной группе $t_{st} = 11$, при $p < 0,01$, что является больше или равно граничному значению 2,8, поэтому различия между показателями считаются достоверными, в контрольной группе $t_{st} = 2,1$ при $p < 0,05$. что является больше граничного значения 2,1, поэтому различия между показателями считаются достоверными. При расчете достоверности различий между конечными результатами экспериментальной и контрольной групп $t_{st} = 5,0$ при $p < 0,01$, что больше граничного значения 2,8 и говорит о том, что различие между показателями являются достоверными.

Показатель величины среднего значения в тесте 2 «Штрафные броски из 10 раз (кол-во попаданий), у баскетболистов экспериментальной группы на констатирующем этапе 3,1 раз, на контрольном этапе 4,2 раз, результат улучшился на 0,9 раз (35,4 %).

В контрольной группе в начале эксперимента 3,0 раз в конце 3,6 раз, прирост составил 0,6 раз (12 %) (табл.7).



Рис. 2. Сравнительные результаты теста 2 в процессе эксперимента («Штрафные броски (из 10 раз)», кол-во попаданий)

В данном тесте в экспериментальной группе $tst = 5,5$, при $p < 0,01$, что является больше граничного значения, поэтому различия между показателями считаются достоверными, в контрольной группе $tst = 6,0$ при $p < 0,01$. что является больше граничного значения 2,1, поэтому различия между показателями считаются достоверными. При расчете достоверности различий между конечными результатами экспериментальной и контрольной групп $tst = 6,0$ при $p < 0,01$, что больше граничного значения 2,8 и говорит о том, что различие между показателями являются достоверными.

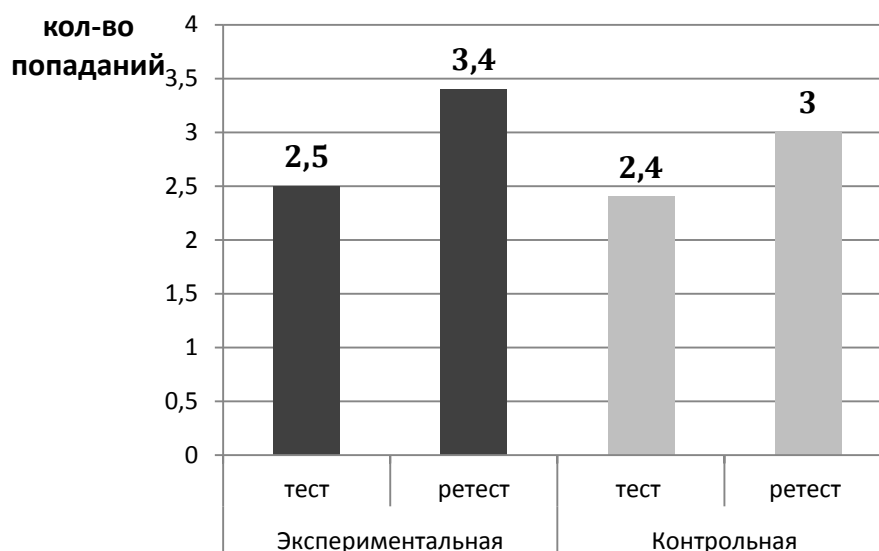


Рис. 3. Сравнительные результаты теста 3

«Броски в движении после ведения (из 5 раз)», кол-во попаданий

Показатель величины среднего значения в тесте 3 Броски в движении после ведения (из 5 раз), кол-во попаданий у баскетболистов экспериментальной группы на констатирующем этапе 2,5 раз, на контрольном этапе 3,4 раз, результат улучшился на 0,9 раз (36,0 %). В контрольной группе в начале эксперимента 6 раз, в конце эксперимента 6,6 раз, прирост составил 0,6 раз (10 %) (табл.9).

В данном тесте в экспериментальной группе $t_{st} = 9,0$, при $p < 0,01$, что является больше граничного значения, поэтому различия между показателями считаются достоверными, в контрольной группе $t_{st} = 1,4$ при $p > 0,05$ что является меньше граничного значения 2,1, поэтому различия между показателями считаются недостоверными. При расчете достоверности различий между конечными результатами экспериментальной и контрольной групп $t_{st} = 1,8$ при $p > 0,05$, что меньше граничного значения 2,1 и говорит о том, что различие между показателями являются не достоверными (табл.8).

Показатель величины среднего значения в тесте 4 Броски с точек (из 20 раз), кол-во попаданий, кол-во попаданий у баскетболистов экспериментальной группы на констатирующем этапе 5,9 раз, на контрольном этапе 7,5 раз, результат улучшился на 1,6 раз (27,1 %). В контрольной группе в начале эксперимента 6 раз, в конце эксперимента 6,6 раз, прирост составил 0,6 раз (10 %) (табл.9).

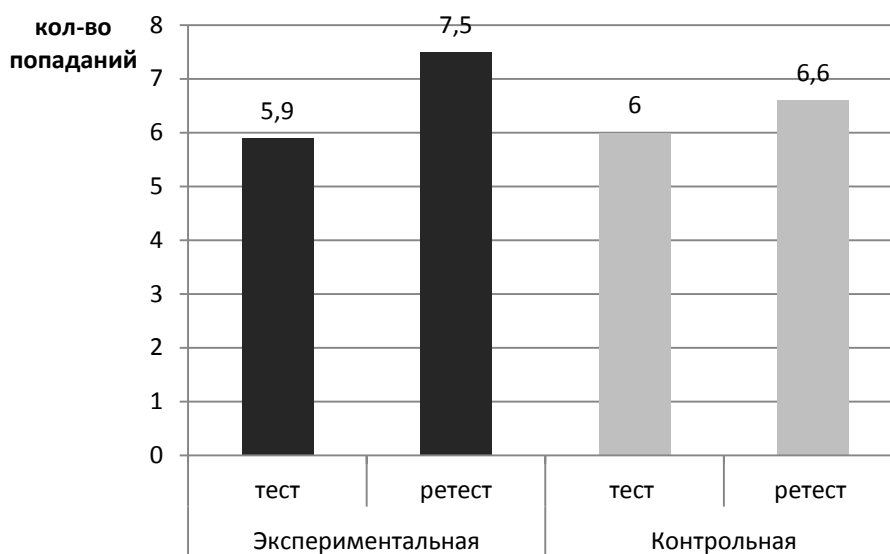
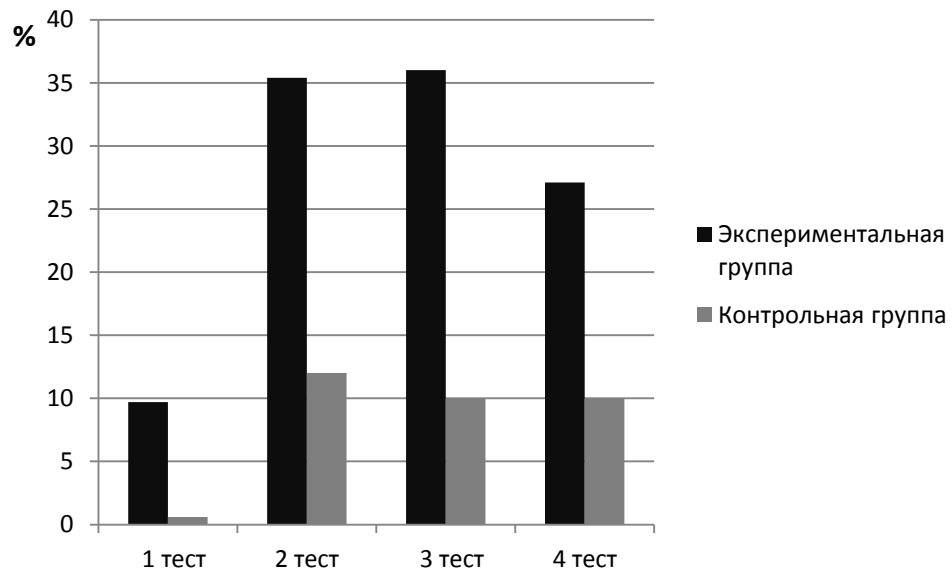


Рис.4. Сравнительные результаты теста 4 в процессе эксперимента («Броски с точек (из 20 раз)» кол-во попаданий)

В данном тесте в экспериментальной группе $t_{st} = 4,8$ при $p < 0,01$, что больше граничного значения, поэтому различия между показателями считаются достоверными, в контрольной группе $t_{st} = 2,7$ при $p < 0,05$ что является больше граничного значения 2,1, поэтому различия между показателями считаются недостоверными. При расчете достоверности различий между конечными результатами экспериментальной и контрольной групп $t_{st} = 4,0$ при $p < 0,01$, что больше граничного значения 2,1 и говорит о том, что различие между показателями являются достоверными (табл.9).



1 тест- ведение мяча на 20 (с)
2 тест- штрафные броски (из 10 раз) кол-во попаданий
3 тест- броски в движении после ведения (из 5 раз) кол-во попаданий
4 тест- броски с точек (из 20 раз) кол-во попаданий

Рис. 5. Сравнительные данные контрольной и экспериментальной групп в процессе эксперимента

При анализе достоверности между группами и между результатами начала и конца эксперимента нами было выявлено, что средняя арифметическая величина экспериментальной группы по трем тестам была выше величин контрольной группы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски).

Под технической подготовкой понимается степень освоения спортсменом техники вида спорта, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины. Специальная техническая подготовка заключается в овладении и совершенствовании навыков и умений игры в соревновательной обстановке. Выполнение задач обучения во многом зависит от подбора подводящих упражнений. В зависимости от преимущественной направленности специально подготовительные упражнения подразделяются на **подводящие** способствующие освоению формы, техники движений, и на развивающие, направленные на воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т.д.). В зависимости от преимущественной направленности специально подготовительные упражнения подразделяются на подводящие способствующие освоению формы, техники движений, и на развивающие, направленные на воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т.д.).

Анализ научно-методической литературы по проблеме технической подготовки юных баскетболистов, педагогической деятельности и полученные данные исследований позволяют сформулировать **выводы**:

1. Рассмотрены литературные источники по проблеме технической подготовки юных баскетболистов.
2. Составлены комплексы подводящих упражнений направленные на специальную техническую подготовку юных баскетболистов, которые включают упражнения для овладения основными техническими приемами игры в данном возрасте, это - остановки и перемещения баскетболиста,

ведение мяча на месте и в движении, ловля и передачи мяча на месте и в движении, броски баскетбольного мяча, вырывание и выбивание мяча.

3. Выявлены в ходе констатирующего этапа эксперимента показатели специальной технической подготовленности юных баскетболистов 13-15 лет.

Полученные результаты **констатирующего этапа** исследования позволяют заключить, что исходные показатели технической подготовленности баскетболистов, по всем тестам, как в контрольной группе, так и в экспериментальной группе в основном ниже среднего. Данные показатели технической подготовленности у юных баскетболистов снижают результаты игровой и соревновательной деятельности и требуют внесения корректив в учебно-тренировочный процесс, и в частности использования комплексов подводящих упражнений, направленные на совершенствование технических приемов игры в баскетбол.

Полученные данные показывают, что значительно возросли результаты тестов: «Ведение мяча на 20 м», (с), «Штрафные броски» (кол-во раз), «Броски с точек (из 20 раз)» кол-во попаданий.

Вместе с тем можно отметить, что в тесте «Броски мяча в движении после ведения (из 5 раз), кол-во попаданий) прирост хотя и был в контрольной и экспериментальной группах, но он ниже чем в тесте «Броски с точек (из 20 раз)» кол-во попаданий. При анализе достоверности по *t* критерию – Стьюдента между группами и между результатами начала и конца эксперимента нами было выявлено, что средняя арифметическая величина экспериментальной группы по трем тестам была выше величин контрольной группы.

Следовательно, в содержание секционных занятий необходимо продолжать включать больше подводящих упражнений на совершенствование техники броска мяча в корзину в движении.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. [Текст]. — М. :Советский спорт, 2003. — 112 с.
2. Баскетбол [Текст]. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско – юношеских спортивных школ, детско – юношеских спортивных школ олимпийского резерва.— М. : Издательский центр «Академия», 2003,
3. Беляев, А.В. Баскетбол. [Текст] : Учебник для студ. ун-тов физич. культуры / А.В. Беляев. — М. : Издательский центр «Академия», 2001. —С.18 — 22
4. Власов, А. А. Физическая культура и спорт: краткий терминологический словарь [Текст] / авт.- сост. А. А. Власов. — М. : Советский спорт, 2005. — 64 с.
5. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков [Текст] / Л.В. Волков. —Киев.: Здоровья,1981. —116 с.
6. Волков, Л. В. Обучение и воспитание юного спортсмена [Текст]. — Киев. :Здоровья, 1984, — 144 с.
7. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта [Текст]. / Под ред. Л. В. Волкова. — Киев. : Олимпийская литература, 2002. — 293 с.
8. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст]: Учеб. пособие / Ю.И. Евсеев. — Ростов н / Д. : Феникс, 2002.
9. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки [Текст] / Е. Н. Захаров и др.; под общей ред. А. В. Карасева. — М. :Лептос, 1994.
10. Железняк, Ю. Д., Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] : Учеб. пособие для вузов / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. — М. : Издательский центр «Академия», 2001.- С.18 — 22.

11. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Текст] : Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. — М.: «Академия», 2004. — 272 с.
12. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов общеобразовательной школы. — М. : Просвещение, 1987.
13. Коробейников, Н. К., Физическое воспитание [Текст]: Учеб. пособие для средне - спец. учеб. заведений / Н. К. Коробейников, А. А. Михеев, И. Г. Николенко . — М. : Академия, 1984. — 336 с.
14. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя [Текст] / В.И. Лях.— М.: ООО «Издательство АСТ», 1998с. , —272 с.
15. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. — М. : Физкультура и спорт, 1991. -543 с.
16. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет [Текст] : Учебник для высших. физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. — М.: «Лань»,2004.
17. Менхин, Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика [Текст] / Ю.В. Менхин. — М. :СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт , 2006. - 312 с.
18. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / под. ред.Л. Б. Кофмана. — М. : Физкультура и спорт ,1998.- 496 с.
19. Нестеровский, Д.И. Баскетбол [Текст] : Теория и методика обучения: Учеб.пособие для студ. высш.пед. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. —М. : «Академия»,2004. — 336 с.
20. Петров, П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы [Текст] / П. К.Петров. — М. : Изд-во ВЛАДОС - ПРЕСС, 2002. — 112 с.

21. Программа физического воспитания учащихся I-XI классов основанная на одном виде спорта (баскетбол) [Текст] / Под ред. Е.Н. Литвинова, М.Я. Виленского, Б. И. Торкунова. — М.: «Просвещение»,1996.
22. Программа по баскетболу [Текст]. Для педагогов дополнительного образования групп ОФП и СФП // Спорт в школе. —2008, № 6 (432). С 29—34.
23. Селуянов, В.Н., Шестаков М. П., Космина И. П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебн. пособие для студентов вузов физической культуры. — М.: СпортАкадемПресс, 2001. — 184 с.
24. Семенов, Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков [Текст] : биологические и психолого-педагогические аспекты: Учеб.-метод. пособие. — М. : Советский спорт,2005. — 142 с.
25. Спортивные игры: Техника и тактика, методика обучения [Текст] :Учеб. для студ. высш. учеб.заведенийПод. ред. Ю. Д.Железняка, Ю. М. Портнова.— М. : «АКАДЕМИЯ», 2004.
26. Спортивные игры: Техника и тактика, методика обучения [Текст] : Учеб. для студ. высш. учеб. заведений Под. ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова.— М. : «АКАДЕМИЯ», 2002.
27. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства [Текст] : Учеб. для студ. высш. учеб. заведений Под. ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М.Портнова.— М. : «АКАДЕМИЯ», 2002.
28. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений [Текст] / Е. Талага. / Пер. с польск. — М. : Физкультура и спорт, 1998.
29. Теория и методика физической культуры [Текст] : Учебник / Под ред. Ю. Ф. Курамшина. — М. : Советский спорт,2004.- 464 с.
30. Физическая культура студента [Текст] : Учебник / под. ред.В.И. Ильинича. — М. :Гардарики, 2001.- 448 с.

31. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : Учеб. пособие для вузов. — М. : Издательский центр «Академия», 2000.- 475.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Учебный план

(Программа по баскетболу для педагогов дополнительного образования групп ОФП и СФП)

	Содержание занятий	Периоды			
		Кол-во часов	осень	зима	Весна
1	Теоретически занятия	23	7	7	9
2	Практические занятия	258	90	86	82
	ОФП	54	20	18	16
	СФП	70	28	22	20
	Техническая и тактическая Подготовка	134	42	46	46
3	Соревнования	70	20	24	26
	Выполнение контрольных нормативов	14	4	4	6
	Контрольные игры и соревнования	34	10	18	10
	Судейская практика	22	6	6	10
	Всего	351	117	117	117

Приложение 2

Тестирование технической уровня технической подготовки баскетболистов

Тест 1. Передачи мяча двумя руками от груди (8-й класс) (В. Семенов, 2009)

Передачи мяча двумя руками от груди в течение 30 сек.

Трое или четверо учащихся (экзаменуемые) располагаются за лицевой линией волейбольной площадки перед стеной на расстоянии 2,5 м. Другие 3—4 ученика — судьи — располагаются сбоку от экзаменуемых. По сигналу учителя учащиеся выполняют передачи в стену двумя руками от груди, а судьи подсчитывают количество передач в течение 30 сек.

Ошибки

- передачи с линии (заступ);
- передачи одной рукой от груди.

Оценивание

Мальчики

- «5» - 26 передач;
- «4» — 24 передачи;
- «3» - 23 передачи.

Девочки

- «5» - 24 передачи;
- «4» — 22 передачи;

- «3» — 20 передач.

Тест 2. Броски мяча в кольцо в прыжке с расстояния 1,5-2 м

Бросок в прыжке — это бросок в безопорном положении тела во время прыжка.

И.п. — то же, что при броске, с места (см. учебный материал для 5-го класса), но игрок находится в воздухе и выпускает мяч из рук в наивысшей точке прыжка.

Учащиеся располагаются по 3—4 человека на расстоянии 1,5—2 м от кольца и поочередно выполняют броски.

Ошибки

- неверное исходное положение;
- несогласованность движений рук и ног;
- потеря равновесия в полете;
- отсутствие работы кисти.

Броски мяча в кольцо с места

Броски мяча с места с трех точек в кольцо. Каждый ученик должен выполнить 5 бросков.

Оценивание

Мальчики

- «5» — 8 попаданий;
- «4» — 6 попаданий;
- «3» — 5 попаданий.

Тест 3. Броски мяча в кольцо в прыжке с расстояния 1,5-2 м

Бросок в прыжке — это бросок в безопорном положении тела во время прыжка.

И.п. — то же, что при броске, с места, но игрок находится в воздухе и выпускает мяч из рук в наивысшей точке прыжка.

Учащиеся располагаются по 3—4 человека на расстоянии 1,5—2 м от кольца и поочередно выполняют броски.

Ошибки

- неверное исходное положение;
- несогласованность движений рук и ног;
- потеря равновесия в полете;
- отсутствие работы кисти.

Девочки

- «5» — 7 попаданий;
- «4» - 5 попаданий;
- «3» — 4 попадания.

Тест 4. Броски мяча в кольцо с двух шагов после ведения У каждого ученика есть 10 попыток для выполнения броска мячом в кольцо после ведения и двух шагов (см. учебный материал для 7-го класса).

Оценивание Мальчики

- «5» — 7 попаданий;
- «4» — 6 попаданий;
- «3» — 3 попадания.

Девочки

- «5» — 6 попаданий;
- «4» — 5 попаданий;
- «3» — 3 попадания.

Тест 4 . Передача мяча в тройках со сменой мест («восьмерка») (9-й класс)

И.п. — то же, что и в предыдущем упражнении. Игрок № 1 делает передачу игроку № 2 и бежит за мячом. Игрок № 2 передает мяч игроку № 3 и бежит за мячом; игрок № 3 передает мяч № 1 и тоже бежит вслед за мячом. Во время этих передач игроки двигаются вперед к противоположному кольцу

Упражнения выполняются как с ведением, так и без ведения мяча. Упражнение завершается броском мяча в кольцо. Затем игроки меняются местами, чтобы каждый раз бросок выполнялся следующим по очереди игроком.

Ошибки

- передача мяча адресуется игроку «не на выход»;
- прием мяча на месте, а не в движении;
- пробежка.

У каждого игрока есть 3 попытки броска.

Оценивание

Юноши

- «5» — 2 попадания, упражнение выполнено без ошибок;
- «4» — 1 попадание, допущена одна ошибка;
- «3» — 0 попаданий в кольцо, допущено более одной ошибки.

Девушки

- «5» — 1 попадание, допущено не более 1 ошибки;
- «4» — 0 попаданий, допущена одна ошибка;
- «3» — допущено две и более ошибок.

Приложение 3

Таблица 4

Нормативы специальной физической подготовки
баскетболистов

Контрольные нормативы	Уровень физической подготовленности		
	высокий	средний	низкий
Ведение мяча на 20 (с)	8,7	8,8-9,3	9,4-9,6
Штрафные броски (из 10 раз) кол-во попаданий	6	4-5	3
Броски в движении после ведения (из 5 раз) кол-во попаданий	4	3	2
Броски с точек (из 20 раз) кол-во попаданий	12	9-11	7-8

Таблица 5

Показатели специальной технической подготовленности контрольной
группы баскетболистов на начальном этапе эксперимента

№ п/п	Контрольный норматив	№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Ведение мяча на 20 м (с)	10	8,3	8,5	9,3	9,0	9,2	9,0	9,1	9,2	9,0	8,9
Средний результат 8,9												
2.	Штрафные броски (из 10 раз), кол-во попаданий	10	3	4	3	3	3	3	3	3	1	4
Средний результат 3,0												
3.	Броски в движении после ведения (из 5 раз), кол-во попаданий	10	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2
Средний результат 2,4												
4.	Броски с точек (из 20 раз), кол-	10	5	7	6	5	7	7	7	7	5	4

	во попаданий											
Средний результат												
6,0												

Таблица 6

Показатели специальной технической подготовленности
экспериментальной группы баскетболистов на начальном этапе
эксперимента

№ п/п	Контрольный норматив	n	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Ведение мяча на 20 м, (с)	10	8,9	9,1	9,0	9,1	9,2	9,0	9,0	9,3	9,2	8,9
Средний результат												
9,0												
2.	Штрафные броски (из 10 раз), кол-во попаданий	10	3	4	4	3	4	3	3	3	3	1
Средний результат												
3,1												

3.	Броски в движении после ведения (из 5 раз), кол-во попаданий	10	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3
Средний результат												
2,5												
4.	Броски с точек (из 20 раз), кол-во попаданий	10	6	6	7	5	7	5	7	4	7	5
Средний результат												
5,9												

Таблица 7

Показатели специальной технической подготовленности контрольной группы баскетболистов на контрольном этапе эксперимента

№ п/п	Контрольный норматив	n	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Ведение мяча на 20 м (с)	10	8,2	8,3	8,5	9,3	8,4	9,5	8,3	9,4	8,6	8,3
Средний результат												

8,6												
2.	Штрафные броски (из 10 раз), кол-во результат	10	3	4	3	4	3	4	3	5	3	4
Средний результат												
3,6												
3.	Броски в движении после ведения (из 5 раз), кол-во попаданий	10	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3
Средний результат												
3,0												
4.	Броски с точек (из 20 раз), кол-во попаданий	10	6	6	7	7	6	8	7	7	6	6
Средний результат												
6,6												

Таблица 8

Показатели специальной технической подготовленности
экспериментальной группы баскетболистов на контрольном этапе
эксперимента

№ п/п	Контрольный норматив	n	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Ведение мяча на 20 м, (с)	10	8,2	7,5	8,0	8,1	8,2	8,3	7,3	8,0	8,2	8,3
Средний результат 7,9												
2.	Штрафные броски (из 10 раз), кол-во попаданий	10	4	4	4	5	4	4	5	5	3	4
Средний результат 4,2												
3.	Броски в движении после ведения (из 5 раз), кол-во попаданий	10	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3
Средний результат 3,4												
4.	Броски с точек (из 20 раз), кол- во попаданий	10	8	7	8	8	8	7	8	7	7	8
Средний результат												

	7,6
--	-----