

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИУ «БелГУ»)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БЫСТРОГО ПРОРЫВА БАСКЕТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ

Выпускная квалификационная работа студента очной формы обучения
направления подготовки 44.03.01 Физическая культура
группы 02011302
Короткой Алины Николаевны

Научный руководитель:
доцент Воронин И.Ю.

БЕЛГОРОД 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА I Обзор литературных источников.....	6
1.1. Основа управления подготовки спортсменов	6
1.2. Характеристика тренировочных нагрузок	9
1.3. Периодизация спортивных тренировок	13
1.4. Основные понятия техники, тактики и стратегии баскетбола	18
1.4.1. Основные разделы техники	18
1.4.2. Стратегия, тактика баскетбола	21
1.4.2. Тактика нападения	23
1.4.3.1. Индивидуальные действия	23
1.4.3.2. Групповые действия.....	23
1.4.3.3. Командные действия	25
ГЛАВА II. Методы и организация исследования	26
2.1. Методы исследования.....	26
2.1.1. Аналитический обзор литературы	26
2.1.2. Педагогические наблюдения	26
2.1.3. Стенографическая запись соревновательной деятельности.....	26
2.1.4. Педагогическое тестирование	27
2.1.5. Педагогический эксперимент	27
2.1.6. Метод математической статистики	27
2.2. Организация исследований	28
ГЛАВА III. Экспериментальное обоснование методики совершенствования системы нападения быстрым прорывом	29
3.1. Исследования применения быстрого прорыва баскетболистами в соревновательной деятельности	29
3.2. Выявление информативных показателей, определяющих успешность действий в нападении быстрым прорывом	31
3.3. Содержание экспериментально программы	33
Результаты эксперимента	36

ВЫВОДЫ	40
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	42
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	44
ПРИЛОЖЕНИЯ	48

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Одним из неперенных условий успешного выступления квалифицированных баскетболистов в соревнованиях является применение современных систем нападения, способствующих максимальному проявлению способностей спортсменов.

В стремительном нападении сложились системы "быстрый прорыв" и "эшелонированный прорыв", а в позиционном - "через центрального игрока" и "без центрального игрока". Быстрый прорыв - это весьма эффективная система нападения, позволяющая использовать преимущества над соперником физической и технической подготовленности. В ходе быстрого прорыва игроки, овладевая мячом в минимальное время, достигают щита соперника, добиваются численного преимущества, и, используя его, атакуют кольцо с близкой дистанции.

Однако, методики обучения быстрого прорыва и совершенствование его, имеющиеся на современном этапе, зачастую противоречивые, не охватывают весь перечень проблем и определяют актуальность выбранной темы работы. В данной работе рассмотрены основы управления подготовкой спортсмена, характеристики тренировочных нагрузок, периодизация спортивной тренировки, основные понятия техники и тактики нападения, характеристика методик обучения в баскетболе, методика обучения и упражнения по быстрому прорыву, основные методы совершенствования данного нападения, и его составляющие.

Из вышеизложенного **предполагалось**, что предложенная методика совершенствования быстрого прорыва в основанная на поэтапном усложнении выполнения технико-тактических действий, которая может повысить эффективность учебно-тренировочного процесса в баскетболе.

Объект исследования: система подготовки по совершенствованию быстрого прорыва баскетболистов.

Предмет исследования: методика совершенствования нападения быстрым прорывом в тренировочном процессе баскетболистов 12-13 лет.

На основании анализа научно-методической литературы **целью работы** явилось: совершенствование методики нападения быстрым прорывом баскетболистов 12-13 лет.

В работе были поставлены следующие **задачи**:

1. Определить наиболее оптимальный путь выхода в быстрый прорыв.
2. Выявить информативные показатели, определяющие успешность действий игроков в быстром прорыве.
3. Разработать и обосновать средства и методы совершенствования быстрого прорыва баскетболистов.

Практическая значимость настоящей работы заключается в возможности: разработки конкретных методик по обучению быстрому прорыву в различных возрастных группах и уровня подготовки; рационализации процесса обучения путем определения основных акцентов обучения; оптимизации обучения, разработка детальных мероприятий упражнений по совершенствованию обучения быстрому прорыву в баскетболе.

При решении поставленных задач использовались следующие **методы исследования**: аналитический обзор литературы; стенографическая запись соревновательной деятельности; педагогические наблюдения; педагогическое тестирование показателей, характеризующих подготовленность и моторные компоненты обеспечения двигательной деятельности; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Применение проанализированных предлагаемых методик обучения быстрого прорыва и его совершенствования, способствует совершенствованию нападающих действий, повышению качества баскетбола, эффективности атакующих действий, зрелищности баскетбола.

ГЛАВА I. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1.1. Основы управления подготовкой спортсменов.

Современная система подготовки спортсменов является сложным, многофакторным явлением, направленным на обеспечение достижения спортсменами наивысших спортивных результатов (Платонов В.Н., 1986). В структуре системы подготовки спортсменов (Матвеев Л.П., 1977; Портнов Ю.М., Костикова Я.В., 1988) спортивную тренировку, соревнования, внутренировочные и внесоревновательные факторы, способствующие приросту спортивных достижений.

Спортивная тренировка, как важнейшая составная часть системы подготовки спортсменов представляет собой специализированный педагогический процесс, основанный на использовании физических упражнений с целью совершенствования различных двигательных качеств, способностей, сторон подготовленности, обеспечивающих спортсмену достижение наивысших результатов в избранном виде спорта или какой-либо конкретной его дисциплине (Платонов В.Н., 1986).

В процессе спортивной тренировки решаются общие и частные задачи, которые в конечном счете, обеспечивают спортсмену крепкое здоровье, нравственное и интеллектуальное воспитание, гармоническое физическое развитие, техническое и тактическое мастерство, высокий уровень развития специальных физических, психических, моральных и волевых качеств, а также знаний и навыков в области теории и методики спорта (Платонов В.Н., 1986).

Таким образом, тренировочный процесс является сложной динамической системой, в которой в качестве управляющей стороны выступает тренер и осуществляемые им педагогические воздействия, а управляемой спортсмен, его состояние и качество соревновательной деятельности.

Суть же управления, по мнению Ю.В.Верхошанского, заключается в изменении состояния управляемого объекта в соответствии с каким-то заданным критерием эффективности и его функционирования или развития.

Управление тренировочным процессом с целью подготовки спортсменов высокого класса включает некоторую последовательность решения двух основных задач - определение состояния, так как именно цель определяет выбор методов управления, методов и средств воздействия на отдельных спортсменов или команду в целом (Портнов Ю.М., 1996; Шустин Б.Н., 1995).

В самом общем виде управление представляет собой замкнутый цикл тесно взаимосвязанных действий по выработке, реализации и контролю конкретных решений. Принципиальная схема управления включает в себя пять последовательно и спиралеобразно разворачивающихся этапов (Портнов Ю.М., Костикова Я.В., 1988; Портнов Ю.М., 1996).

Первый этап - это сбор информации о состоянии спортсменов, включая характеристики различных сторон, соревновательной деятельности и тренировочных нагрузках.

Второй этап - это анализ полученной информации, который проводится в ходе сопоставления как минимум трех групп показателей: ведущих параметров тренировочных нагрузок; основных характеристик соревновательной деятельности и показателей состояния спортсменов.

Третий этап заключается в принятии решений в виде разработки тренировочных планов и программ.

Следующий, четвертый этап, - это практическая реализация принятых программ и планов.

Заключительный пятый этап - контроль за ходом реализации программ и планов подготовки, анализ поступающей информации, внесение необходимых коррекций в процесс подготовки и разработка новых тренировочных планов.

Объективной основой любых планов, с помощью которых реализуются принятые решения, является информация, полученная в ходе контроля.

В спортивной тренировке контроля, прежде всего, требуют: действия спортсмена на соревнованиях; состояние спортсмена; нагрузка, выполняемая спортсменом (Годик М.И., 1980).

По мнению Верхошанского Ю.В., совокупность вышеназванных объектов представляет собой иерархически организованный комплексный объект, который испытывает направленное изменение в процессе спортивной тренировки.

В условиях учебно-тренировочного процесса все три составляющих комплексного объекта подвергаются одновременному воздействию. Однако, в определенной циклической последовательности событий ведущая роль принадлежит тренировочной нагрузке, так как именно под ее влиянием происходит изменение состояния спортсмена, что, в свою очередь, вызывает изменение в комплексе внешних взаимодействий спортсмена и соответствующий прирост спортивного результата. Именно поэтому в проблеме управления подготовкой квалифицированных спортсменов большое внимание уделяется регулированию тренировочной и соревновательной нагрузки. (Матвеев Л.П., 1977; Платонов В.Н., 1986; Портнов Ю.М., 1996)

Существенной особенностью системы тренер-спортсмен, по мнению В.В.Петровского, является то, что тренер не руководит непосредственно функциями организма спортсмена. Вправляемая часть системы является в высшей степени саморегулирующейся, и тренер может руководить только поведением спортсмена чрез высший ее уровень (смысловые действия), подбирая такие виды ее поведения (упражнения или их сочетания, тренировочные занятия или циклы), которые с той или иной степенью вероятности будут вызывать нужные приспособительные изменения в деятельности организма спортсмена.

Вероятность поведения человеческого организма заключается в том, что она в зависимости от исходного состояния и его особенностей, которые не всегда можно учесть и оценить, на одинаковые виды определяемых тренером форм поведения может ответить одной из нескольких возможных для нее приспособительных реакций. Это касается как деятельности внутренних органов, так и формы и характера выполнения заданных тренером движений. Следовательно, в случае отсутствия достаточно точных моделей поведения системы в ответ на конкретные команды и достаточно доступных и точных методов контроля за изменениями состояния объекта - программа управления не должна быть слишком жесткой.

1.2. Характеристика тренировочных нагрузок

Под понятием тренировочная нагрузка подразумевается (Платонов В.Н., 1986; Матвеев Л.П., 1977) прибавочная функциональная активность организма, вносимая выполнением тренировочных упражнений и степень преодолеваемых при этом трудностей.

Термин "нагрузка" передает количественную меру тренировочных воздействий, что и обуславливает то пристальное внимание, которое уделяется специалистами (Годик М.И., 1980; Портнов Ю.М., 1996; Сарсания С.К., Силуянов В.Н., 1991) вопросам контроля и систематизации тренировочных нагрузок.

Так, Л.П.Матвеев, С.К. Сарсания и Б.Н. Селуянов по внешнему виду подразделяют все тренировочные средства на: соревновательные и подготовительные, а затем последние - общеподготовительные и специально-подготовительные.

В.Н.Платонов выделяет четыре группы тренировочных упражнений: общеподготовительные; вспомогательные; специально-подготовительные-соревновательные.

В баскетболе имеются работы (Портных Ю.И., Лосин Б.Е., 1987), в которых рекомендуется подразделять средства подготовки квалифицированных баскетболистов на общеподготовительные, специальные и соревновательные. При этом к общеподготовительным относятся средства, служащие всестороннему функциональному развитию организма спортсменов. К специально-подготовительным - упражнения, имеющие в своей структуре значительное сходство с соревновательным, но выполняемые при отсутствии противодействия со стороны соперника. К специальным - двигательные задания, характеризующиеся значительным структурным сходством с соревновательным упражнением и выполнением в условиях активного противоборства соперника. К соревновательным - комплекс упражнений, являющихся предметом спортивной специализации и выполняемых в соответствии с существующими правилами соревнований.

В циклических видах спорта сложилась классификация (Волков Н.И., 1978; Сарсания С.К., Селуянов В.Н., 1991), разделяющая физические упражнения на группы с преимущественной активизацией различных метаболических функции. В ней выделяют упражнения: алактатной направленности; аэробно-гликолитической; смешанной, аэробно-анаэробной; анаболической.

В настоящее время наиболее полной и универсальной для спортивных игр, по общему мнению специалистов (Матвеев Л.П., 1977; Портнов Ю.М., Костикова Я.В., 1988), представляется классификация тренировочных нагрузок, разработанная М.И.Годиком. В ее основу положена градация нагрузок по четырем наиболее существенным признакам:

1. специализированное, то есть по мере сходства классифицируемого тренировочного средства с соревновательным упражнением;
2. направленности, определяемой с учетом путей энергообеспечения выполняемой работы;
3. координационной сложности, предлагающей градацию

тренировочных упражнений по степени сложности;

4. величины и интенсивности, непосредственно отражающим количественную меру тренировочных воздействий.

Имеются работы (Портнов Ю.М., 1996; Портнов Ю.М., Костикова Я.В., 1988), в которых направленность тренировочной нагрузки определяется по воздействию тренировочного задания на развитие того или иного двигательного качества.

В зависимости от способа контроля тренировочной нагрузки условно различают показатели, относящиеся к "внешней" и "внутренней" сторонам нагрузки (Сорванов В.А., 1987). В связи с этим разработанные и используемые в настоящее время показатели тренировочной нагрузки подразделяются на две группы:

показатели внешней стороны нагрузки, характеризующие параметры выполняемого упражнения - объем (длина дистанции, продолжительность, количество повторений, суммарный поднятый вес и т.п.) и интенсивность прохождения дистанции, число подходов и т.п.); показатели, относящиеся к внутренней стороне нагрузки, характеризуют физиологические, биохимические, психологические и другие сдвиги в функциональном состоянии органов и систем под воздействием тренировочной работы. Внутренняя или физиологическая нагрузка является "мерой мобилизации" функциональных возможностей спортсмена при выполнении тренировочной работы и учитывается по таким показателям как потребление кислорода, кислородный долг, ЧСС и другим. Линейная зависимость между мощностью выполняемой нагрузки и сдвигами, возникающими в различных системах организма (Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П., 1986") является основой использования ЧСС для оценки интенсивности физической нагрузки как в спортивной практике, так и в массовой физической культуре.

В спортивных играх и единоборствах относительная интенсивность упражнений характеризуется процентным отношением рабочей ЧСС к

абсолютному показателю интенсивности, за которой принимается ЧСС равная 200 уд/мин (Портнов Ю.М., 1996). При одновременной регистрации ЧСС и выполнения упражнений такой подход позволяет рассчитывать среднюю интенсивность целого тренировочного занятия.

Для интегральной оценки величины тренировочной нагрузки также существуют несколько подходов. Наиболее оптимальным для спортивных игр считается подход, разработанный В.А. Сорвановым для борьбы, когда величина нагрузки определяется произведением времени выполнения упражнения на его интенсивность, исчисляемую в баллах. При этом увеличение ЧСС на каждые 6 уд/мин в работе малой мощности оценивается 1 балл; в работе средней мощности - 2-3 балла; в работе максимальной мощности - 4-8 баллов. Суммируя нагрузку тренировочных упражнений, можно получить количество баллов, характеризующее по величине выполненной нагрузки как отдельное тренировочное занятие, так и определенный этап подготовки.

Ведущими компонентами тренировочной нагрузки, определяющими направленность и величину ее воздействия на организм спортсмена, служат (Платонов В.Н., 1986):

- а) характер упражнений;
- б) интенсивность работы при их выполнении;
- в) продолжительность работы;
- г) продолжительность и характер интервалов отдыха между отдельными упражнениями и их сериями.

По мнению специалистов (Верхошанский Ю.В., 1985; Платонов В.Н., 1986) существует оптимальная величина тренировочных нагрузок, обусловленная индивидуальными возможностями человека. Уменьшение объема тренировочных нагрузок ниже определенного уровня не приводит к нужному напряжению основных функциональных систем органа. С увеличением объема работы усиливаются и функциональные изменения,

однако беспредельное повышение объема и интенсивность нагрузки в определенный момент уже не вызывает прироста показателей функциональных возможностей и приводит к снижению спортивных результатов.

Таким образом, вследствие непрерывного увеличения тренировочных нагрузок, как по объему, так и по интенсивности возникает диалектическое противоречие: с одной стороны, адаптация организма к раздражителю - необходимое условие повышения тренированности и роста спортивных результатов, с другой - с приспособлением происходит ослабление ответных реакций организма и замедление роста тренированности. Выход из этого противоречия, по мнению специалистов (Верхошанский Ю.В., 1985; Портных Ю.И., Лосин Б.Е., 1987), заключается в рациональном распределении нагрузок в тренировочном процессе. При этом, в качестве основных выдвигаются задачи поиска наиболее эффективных соотношений нагрузок различной преимущественной направленности и новых форм организации тренировки, которые предусматривали бы оптимальные условия для полноценной реализации адаптационных возможностей организма спортсмена на основе рациональной взаимосвязи между затратами и восстановлением его энергетических ресурсов.

1.3. Периодизация спортивной тренировки

К числу основных закономерностей процесса спортивной тренировки относится его цикличность (Матвеев Л.П., 1977; Озолин Н.Г., 1970; Портнов Ю.М., Костикова Я.В., 1988), т.е. относительно законченный кругооборот стадий с частичной повторяемостью отдельных упражнений, занятий, этапов и целых периодов в рамках определенных циклов. Циклы тренировки являются наиболее общей формой ее структурной организации.

В зависимости от масштаба времени, в пределах которого строится

тренировочный процесс, различают: микроциклы, продолжительностью около недели; мезоциклы, длительностью около месяца и макроциклы (например, годовые или полугодовые) тренировки. Все они служат неотъемлемыми звеньями рационального построения тренировочного процесса.

Основанием для построения занятий спортом, направленных на достижение высоких спортивных результатов, по мнению Тер-Ованесяна А.А., является периодизация годового цикла тренировки, т.е. тренировочный макроцикл.

В макроцикле спортивной тренировки специалистами (Петровский В.В., 1973; Платонов В.Н., 1986) единодушно выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодические изменения тренировочного процесса, первоначально усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях. Однако, углубленные научные исследования, проведенные в середине этого столетия, убедительно показали, что ни эти, ни подобные им внешние факторы при всем их значении не определяют существа спортивной тренировки и одних их совершенно не достаточно для объяснения основ ее периодизации.

В действительности тренировочный макроцикл основан на фазноциклическом характере последовательного становления спортивной формы, сохранения достигнутого уровня тренированности и временной ее утратой (Тер-Ованесян А.А., 1978). Суть этой закономерности состоит в том, что максимальному уровню развития двигательных возможностей человека предшествует определенный период тренировочных занятий, обеспечивающих его достижение, а также в том, что двигательные возможности человека не могут сохраняться на одном и том же высоком уровне на протяжении всего года.

Спортивная форма представляет собой гармоничное сочетание

единства всех компонентов оптимальной готовности спортсмена (физической, технической, тактической, волевой и др.) и характеризуется комплексом физических, контрольно-врачебных, психологических и интегральных признаков (Портных Ю.И., Лосин Б.Е., 1987).

Вся совокупность накопленных к настоящему времени исследовательских и практических сведений о спортивной форме свидетельствует о том, что процесс ее развития имеет фазовый характер и протекает в порядке последовательной смены трех фаз: приобретения, сохранения и временной утраты (Сарсания С.К., Селуянов В.Н., 1991).

Фаза становления характеризуется созданием предпосылок, фундамента на котором зиждется спортивная форма. В этой фазе повышается общий уровень функциональных возможностей, разносторонне развиваются двигательные умения и навыки. Естественно, что уровень достижений, допускаемых спортивной формой, зависит в первую очередь от качества заложенной основы.

Фаза стабилизации характеризуется устойчивым проявлением всех компонентов тренированности, обеспечивающих оптимальную готовность к высоким спортивным достижениям. В данный период происходит дальнейшее совершенствование всего, от чего непосредственно зависят спортивные результаты. В этой фазе практически неизбежны колебания результатов. Они объясняются, с одной стороны, целесообразным регулированием оперативной готовности спортсмена на этапах подготовки и участия в состязаниях различного ранга, а с другой - периодическими эндогенными колебаниями функционального состояния организма и влиянием привходящих обстоятельств.

Фаза временной утраты спортивной формы характеризуется изменением направленности адаптационных процессов, переключением на восстановительный уровень функционирования и угасания связей, свойственных ранее приобретенной спортивной форме (Портных Ю.И.,

Лосин Б.Е., 1987).

В силу длительного накопления эффекта тренировочных и соревновательных нагрузок, необходимых для приобретения и сохранения спортивной формы, наступает охранительное торможение против перенапряжения адаптационных механизмов, что может вызвать перетренированность. Поддерживать динамическое равновесие между различными биологическими функциями и процессами, обеспечивающими состояние спортивной формы, довольно трудно. Если пытаться сохранить его длительное время в различных сложных условиях спортивной деятельности, то это может привести к негативным последствиям (Бойко В.В., 1987).

Временная утрата спортивной формы - это закономерная фаза спортивного совершенствования. В фазности развития спортивной формы заключена самая основная естественная предпосылка периодизации тренировочного процесса. Становление, сохранение и временная утрата спортивной формы происходят в результате строго определенных тренировочных воздействий, характер которых закономерно меняется в зависимости от фазы развития спортивной формы. Соответственно в тренировочном процессе и чередуются три периода: подготовительный, соответствующий фазе становления (приобретения) спортивной формы; соревновательный; характеризующийся фазой ее стабилизации; переходный, возникающий в силу необходимости предупреждения перерастания суммарного эффекта тренировки и состязаний в перетренированность, обеспечивающий восстановление приспособительных возможностей организма спортсменов (Портнов Ю.М., 1996; Шестаков М.М., 1992).

Эти периоды представляют ни что иное, как последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы. Объективные возможности позволяют направленно влиять на фазы ее развития, целесообразно изменяя их как в сторону сокращения, так и в сторону

удлинения. Разумеется, ни беспредельно удлинять, ни безгранично сокращать эти фазы нельзя, поскольку их сроки во многом определяются также внутренними закономерностями организма и зависят от ряда конкретных условий. Подготовительный период не может быть короче, чем это необходимо в данных конкретных условиях для приобретения спортивной формы. Соревновательный период не может быть длиннее, чем это допускается возможностями поддержания спортивной формы без ущерба для дальнейшего прогресса. Сроки переходного периода зависят в первую очередь от суммарной величины предшествующих нагрузок и сроков, необходимых для полноценной реабилитации организма.

Все это позволяет ведущим отечественным специалистам (Матвеев Л.П., 1991) акцентировать внимание на то, что общая продолжительность больших циклов тренировки приблизительно соответствует окологодичному сроку или же, в некоторых случаях, полугодичному.

Протяженность каждого из периодов определяется, прежде всего, спецификой вида спорта и календарем соревнований. Так в спортивных играх продолжительность подготовительного периода колеблется в пределах 6-12 недель (Портных Ю.И., Лосин Б.Е., 1987). Начинается он с момента возобновления тренировок после активного отдыха и продолжается до первого основного соревнования. Учитывая его значимость и для удобства подготовки спортсменов, его подразделяют на этапы: общеподготовительный, специально-подготовительный и предсоревновательный (Портнов Ю.М., Костикова Е.В., 1988; Хрынов А.Б., 1986).

Продолжительность соревновательного периода в спортивных играх составляет более шести месяцев, в течении которого спортсменам приходится выступать в целом ряде ответственных соревнований. Поэтому структура периода определяется количеством и длительностью отдельных состязаний. В соответствии с этим он складывается из нескольких мезоциклов, включающих непосредственную предсоревновательную

подготовку и участие в состязаниях. Общая задача периода - поддержание постоянно высокого уровня спортивной работоспособности, сохранение психической и физической свежести желая соревноваться.

Учитывая большую протяженность соревновательного периода в баскетболе, ряд специалистов (Верхошанский Ю.В., 1985; Портных Ю.И., Лосин Б.Е., 1987) рекомендуют выделять специальные промежуточные этапы. Тренировка на этих этапах по нагрузкам должна как бы повторять подготовительный период, но в сокращенных вариантах, завершая тренировочный макроцикл переходным периодом. Он начинается после окончания календарных соревнований и продолжается до начала тренировок в новом полугодовом или годовом цикле. Длительность переходного периода колеблется обычно от трех до шести недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы планирования тренировки в течении года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена (Портнов Ю.М., Костикова Я.В., 1988; Портнов Ю.И., Лосин Б.Е., 1987).

1.4. Основные понятия техники, тактики и стратегии баскетбола

1.4.1. Основные разделы техники

Техника игры - это совокупность приемов, позволяющих наиболее успешно решать соревновательные задачи (Портнов Ю.М., 1988) .

Под термином «прием техники» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот ил иной прием, стимулирует соревнование и совершенствование способов выполнения каждого приема. Способ характеризуется прежде всего устойчивостью основной двигательной структуры - кинематической,

динамической и ритмовой (Портнов Ю.М., 1988).

Таким образом, техника баскетболиста на каждом этапе развития - это наиболее эффективное, апробированное практикой средство, которое дает возможность игроку в рамках правил успешно действовать в сложных ситуациях борьбы. Для того, чтобы добиться наилучших результатов в мгновенно складывающихся игровых ситуациях, баскетболист должен владеть всем богатством разнообразных технических приемов и способов, уметь выбирать наиболее подходящий прием или сочетание приемов, быстро и точно выполнять их.

Классификация техники игры - это соподчиненное распределение всех ее приемов и способов по разделам и группам на основе определенных признаков. К числу таких признаков, прежде всего, относится назначение приема в спортивной борьбе (для атаки или обороны корзины), содержание действия (с мячом или без мяча), а также особенностями его кинематической и динамической структуры. Технику баскетбола подразделяют на два больших раздела: технику нападения и технику защиты. В каждом из этих разделов выделяют две группы: в технике нападения - технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты - технику передвижения и технику отбора мяча и противодействия. Кинематическая структура раскрывает форму движений в пространстве и времени: одной или двумя руками выполняются прием снизу, сверху или от груди, вперед, назад, быстро или медленно, в какой последовательности и т.д.

Динамическая структура уточняет, какие силы и как действуют в момент выполнения приема. Так, при правильных действиях, силы инерции в одном случае позволяют увеличить быстроту рывка, скорость полета мяча при передачах, а в другом - существенно снижают их эффективность. Передвижение баскетболиста по площадке является частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений. Они -

основа техники баскетбола.

Для передвижений на площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. С помощью этих приемов он может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его соперника, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения других приемов. Кроме того, от правильной работы ног при передвижениях и соблюдение равновесия зависит эффективность многих технических приемов с мячом: передач в движениях и прыжке, ведения и обводки, бросков в прыжке и т.д.

Техника владения мячом включает следующие приемы: ловлю, передачи, ведения и броски мяча в кольцо. Ловля мяча подразделяется на: ловлю мяча двумя руками и ловлю мяча одной рукой.

Передачи мяча подразделяются на: передачу одной рукой от груди, снизу; передачу одной рукой от плеча, от головы или сверху, одной рукой «крюком», одной рукой снизу, одной рукой сбоку, скрытые передачи.

Ведение мяча подразделяется на: ведение с высоким отскоком, ведение с низким отскоком со зрительным контролем и без него, обводку соперника - с изменением высоты отскока, с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча.

Броски в кольцо подразделяются на: бросок двумя руками от груди, снизу; бросок одной рукой от плеча. бросок одной рукой сверху; бросок одной рукой сверху в прыжке, бросок одной рукой «крюком», бросок одной рукой снизу, бросок двумя руками сверху в кольцо, бросок одной рукой сверху в кольцо. Добивание мяча осуществляется одной или двумя руками в прыжке, в случаях, когда игрока нет времени для приземления с мячом, прицела в броске.

Анализ современной техники баскетбола обычно основывается на изучении отдельных приемов. Однако, в практике состязаний все эти приемы в изолированном виде используют довольно редко. Чаще всего для

успешного решения сложной тактической задачи в определенной игровой ситуации их применяют в комплексе в последовательном сочетании одного приема с другим приемом или финтом. Финт представляет собой имитацию начала подготовительной фазы того технического приема, который в данной ситуации может быть реально выполнен. Техническими финтами являются: финт на рывок - рывок, ведение - передача, финт на проход - проход, финт на бросок - передача, ведение - поворот - бросок, финт на бросок - проход - бросок и др.

1.4.2. Стратегия и тактика баскетбола

Закономерности ведения спортивной борьбы в соответствии с ее масштабами расчленяют на стратегию и тактику. Стратегия изучает теорию и практику спортивной борьбы в объеме всего соревнования и с главным соперником, а тактика изучает эти процессы в масштабах одной встречи. Стратегия тесно связана с тактикой. Она является ведущей, ибо определяет конечную цель спортивной борьбы, силы, средства и способы ее решения. Тактика - часть стратегии и подчинена ей. Одна из главных задач стратегии - изучение условий и характера предстоящих соревнований и ведения борьбы (Портнов Ю.М., 1988).

На основе изучения закономерностей развития процесса развития игры, опыта подготовки и участия в соревнованиях, потенциальных возможностей команды, новых средств и способов подготовки и ведения соревновательной борьбы, взглядов и возможностей основных соперников, составляется стратегический план. Стратегия исследует условия и характер предстоящих соревнований, способы и формы подготовки к ним, средства борьбы, а также основы управления командой в процессе соревнований. Вместе с тем, стратегия - это область практической деятельности тренера, относящейся к процессу подготовки команды к соревнованию и управлению

его в процессе соревнований.

Тактика - это раздел теории и практики, изучающий закономерности развития игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника. Современная тактика баскетбола располагает большим арсеналом средств, способов и форм ведения игры. Их наилучшее использование возможно только при правильном учете основных факторов, которые реально влияют на данный конкретный матч. Они базируются на всесторонней оценке возможностей своей команды и команды соперника (составы команд, уровень тренированности игроков, их моральное состояние, техническая и тактическая оснащенность и т.п.) и учете определенных внешних условий, в которых протекает данная встреча (иногда, освещенность, состояние поверхности площадки, особенности оборудования, реакция зрителей и т.п.). Без учета указанных факторов команда не может не достигнуть максимального результата.

К средствам ведения игры относятся приемы техники. Однако, если техническая подготовка направлена на изучение структуры движения того или иного приема, то тактическая подготовка вооружает баскетболиста знаниями и умениями изучаемых приемов в условиях борьбы двух команд. Тактическая подготовка предполагает, прежде всего, изучение различных комбинаций. Под комбинацией подразумевается заранее разученные и согласованные взаимодействия группы или всех игроков команды в пределах конкретной системы, направленные на создание одному из баскетболистов условий для атаки кольца. Кроме того, комбинация может быть творчески создана и реализована игроками на основе типовых взаимодействий, их сыгранности и накоплению соревновательного опыта. Комбинации могут применяться как в динамике матча, так и в статические моменты введения или вбрасывания мяча в игру (при начальном спорном броске, при вбрасывании из-за боковой или лицевой линии, при штрафном броске).

Формой ведения игры называют внешнее проявление действий команды, связанных с решением определенных тактических задач. Она может быть активной и пассивной. В зависимости от применения активных или пассивных форм тактика носит наступательный или оборонительный характер. Прием оборонительная тактика может быть и пассивно и активно оборонительной. Та или иная форма ведения игры выбирается тренером, исходя из обстановки соревнования и реальных возможностей команды.

1.4.3 Тактика нападения

Команда, владеющая мячом, становится нападающей. Нападение - основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план.

Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперника за 24 сек. Чтобы добиться этого, необходимо использовать организационные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершения атаки, на непосредственное проведение этой атаки, непосредственное проведение этой атаки и обеспечение борьбы за отскок. По своему характеру все действия нападения подразделяются на: *индивидуальные и коллективные*. В соответствии с квалификацией тактики, коллективные действия подразделяются на: групповые и командные.

1.4.3.1. Индивидуальные действия

Для того чтобы принести наибольшую пользу в нападении, каждый игрок должен владеть индивидуальными тактическими способами борьбы с

соперником, правильно ориентироваться в складывающейся игровой ситуации, последовательно определяя и оценивая:

- собственную ситуацию на площадке (тыловая или передовая зона), зона «трех секунд», угол, середина площадки, близость к центральной, боковой, лицевой линии, расстояние до щитка, угол по отношению к щиту, скорость и направление передвижения;

- позицию соперника, лично его опекающего;

- позицию партнеров на площадке, направление и скорость их передвижения, степень активности и характер противодействия соперников, организацию подстраховки;

- находится ли в данный момент партнер в выгодном положении для атаки кольца или единоборства;

- есть ли возможность сделать острую передачу (голевую, атакующую) центровому, лидеру команды, ближайшему партнеру;

- началась ли заранее разученная комбинация или парное взаимодействие.

Умение в самые сжатые сроки проанализировать полученную таким образом информацию, проанализировать развитие игровой ситуации дает возможность игроку принять оптимальное решение и успешно преодолевать противодействие защитника.

Действия игрока без мяча. К действиям игрока без мяча относят отрыв от опекающего его защитника и выход на свободное место для того, чтобы получить мяч от партнера и продолжать атакующие действия или чтобы освободить партнеру часть площадки вблизи щитка и создать ему выгодные условия для единоборства с соперником, либо, наконец, чтобы успешно бороться за отскок.

По направлению и характеру передвижения различают два способа выхода на свободное место для получения мяча: - выход перед соперником; - выход за спинку соперника.

1.4.3.2. Командные действия

Основы успеха нападения в баскетболе - коллективные действия, направленные на то, чтобы рациональными путями, и как можно быстрее создать одному из игроков удобное положение для атаки кольца. Без командных действий, требующих четких организационных форм, взаимопонимания, сыгранности, подчинения индивидуальных стремлений интересам всего коллектива, не может быть полноценной игры в нападении. Нападающий команды, состоящей из очень сильных игроков, но не умеющих грамотно взаимодействовать с партнерами, редко может достичь победы над квалифицированным соперником.

В ходе тактических действий команда старается обеспечить:

- а) частый выход под щит соперника игрока с мячом,
- б) беспрепятственный (или с минимальным сопротивлением) бросок со сред ней или дальней (трехочковой) дистанции,
- в) кратковременное численное превосходство нападающих над защитниками на определенном участке поля,
- г) благоприятные условия для единоборства нападающего с защитником, предполагающие: исключение подстраховки, вынужденное сближение защитника с нападающим (противодвижение), действия нападающего против статического защитника, превосходство нападающего в росте, атлетизме, быстроте, координации, психологических качествах, страховку тыла против возможно контратаки,

Нападение в баскетболе по тактической направленности разделяют на два вида: стремительное и позиционное. Когда команда овладевает мячом, перехватив его или из нейтрального положения (при розыгрыше спорного мяча, при борьбе за отскок), она стремительно переходит в нападение против соперников, не успевших вернуться и организовать командную защиту. Каждый вид нападения имеет свои системы командных действий.

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

При решении поставленных задач использовались следующие методы исследования:

2.1.1. Аналитический обзор литератур

Анализ научно-методической и специальной литературы производился с целью выяснения основных положений теорий и практики изучаемого вопроса в отечественной и зарубежной литературе.

Данные литературных источников и анализ практики подготовки баскетболистов свидетельствуют об отсутствии экспериментального обоснования использования эффективной методики совершенствования быстрого прорыва с учетом информативных показателей, обеспечивающих их успешность.

2.1.2. Педагогические наблюдения

Педагогические наблюдения проводились на протяжении всего периода исследования.

Во время учебно-тренировочных занятий фиксировались и подвергались анализу следующие показатели: время, отводимое на совершенствование быстрого прорыва в учебно-тренировочных занятиях; средства и методы, применяемые для совершенствования быстрого прорыва.

2.1.3. Стенографическая запись соревновательной деятельности

Стенографическая запись проводилась по специально разработанным

протоколам и проводилась в соревнованиях на первенство города, области, области.

Регистрировалось: 1) количество атак быстрым прорывом; 2) количество ошибок в быстром прорыве; 3) количество ошибок в различных фазах быстрого прорыва; 4) результативность быстрого прорыва; 5) рассчитывался % ошибок в быстром прорыве к общему числу ошибок в игре.

2.1.4. Педагогическое тестирование

Педагогическое тестирование проводилось по комплексу, включающему 34 показателя, характеризующих: физическое развитие, физическую подготовку, техническую подготовку, тактическую подготовку (зрительно-поисковая реакция), моторные компоненты обеспечения двигательной деятельности.

2.1.5. Педагогический эксперимент

Целью педагогического эксперимента являлась проверка эффективности разработанной методики совершенствования быстрого прорыва баскетболистов. Был осуществлен последовательный эксперимент, включающий подготовительный период подготовки к соревнованиям, в котором приняли участие десять баскетболистов СДЮСШОР г. Белгорода.

2.1.6. Метод математической статистики

Для сравнительных характеристик обследуемых параметров определялись величина средней арифметической (M), среднего квадратического отклонения средней ошибки. Достоверность различий

средних значений изучаемых параметров осуществлялась по критерию Стьюдента.

Различия считались существенными при 5 % уровне значимости.

2.2. Организация исследований

Исследования проводились в два этапа:

на I этапе изучались особенности игровой деятельности в нападении быстрым прорывом баскетболистов. Данный этап включал работу по анализу и обобщению теоретического материала, литературных источников. Проводились педагогические наблюдения за ходом тренировочного процесса. Велась стенографическая запись соревновательной деятельности, где определялись способы выхода в быстрый прорыв, эффективность использования нападения быстрым прорывом, количество ошибок в различных фазах быстрого прорыва.

На I этапе с помощью корреляционного анализа выявились информативные показатели специальной подготовленности баскетболистов, влияющие на результативность нападения быстрым прорывом. Материалом для анализа послужили результаты обследований 10 баскетболистов-студентов СДЮСШОР;

II этап включал разработку и обоснование эффективности методики нападения быстрым прорывом. Для обоснования разработанной методики был проведен педагогический эксперимент на базе СДЮСШОР. В эксперименте приняли участие 10 баскетболистов со стажем занятий от 3 до 4 лет и уровнем спортивной квалификации 2 и 3 спортивный разряд.

ГЛАВА III. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ НАПАДЕНИЯ БЫСТРЫМ ПРОРЫВОМ

Быстрый прорыв - одно из самых грозных оружий в баскетболе. Команда, применяющая систему нападения быстрым прорывом, захватывает инициативу, ослабляя действия противника, как в нападении, так и в защите. Опасаясь контратак, соперники вынуждены либо нападать не всей пятеркой, оставляя 1-2 игроков для страховки, либо отказаться от борьбы за отскок на щите защищающихся, дабы успеть всей командой отойти к своему кольцу. А это незабитые мячи на добивании.

Одной из актуальнейших проблем в совершенствовании подготовки нападения быстрым прорывом является не только повышение эффективности выполнения технических приемов на высокой скорости, но и определение способа выхода в быстрый прорыв. Вопрос выбора средств и методов совершенствования данного тактического приема игры заслуживает пристального внимания. Определение диагностического комплекса показателей, влияющих на эффективность быстрого прорыва, также остается недостаточно разработанным разделом методики специальной подготовленности баскетболистов. Исходя из этого, предпринята попытка исследования по использованию быстрого прорыва баскетболистами квалифицированных команд в соревновательной деятельности и эффективность завершения атак быстрым прорывом

3.1. Исследование применения быстрого прорыва баскетболистами в соревновательной деятельности

В период с октября 2015 года по апрель 2016 года была осуществлена стенографическая запись игр команд на первенстве России среди юношей. Было зафиксировано и обработано более 25 игр.

Таблица 1

Результаты анализа соревновательной деятельности

№ п/п	Показатели быстрого прорыва	Ошибки в выполнении, %
1.	Использование быстрого прорыва из возможных атак	48
2.	Первая фаза быстрого прорыва	70
3.	Вторая фаза быстрого прорыва	10
4.	Третья фаза быстрого прорыва	20
5.	Потери в быстром прорыве	25,3
6.	% ошибок в быстром прорыве к общему числу ошибок в игре	64,4

Результаты проведенных исследований соревновательной деятельности квалифицированных баскетболистов показали (таблица I), что используется менее половины (48 %) ситуаций, возможных для начала данных контратак.

При столь низком проценте использования быстрого прорыва потери в нем составляют 25,3 %, т.е. четверть всех атак не доходят до кольца. Причем самый большой % ошибок приходится на I фазу развития быстрого прорыва (70 %). Игроки в этой фазе более всего ошибаются в передачах мяча. Во II фазе (10 % ошибок) потери происходят из-за отбора мяча соперником, ошибок в ведении и передачах. В III фазе (20 %) - ошибки в передачах, забытые мячи. Процент ошибок в быстром прорыве к общему числу ошибок, совершаемых в игре команд квалифицированных баскетболистов составляет 64,4 %, что еще раз подтверждает актуальность данной темы.

Низкая результативность завершения атак быстрым прорывом происходит не потому, что игроки, находясь в численном большинстве не забивают мячи, а потому, что теряют мячи при выходе в быстрый прорыв в I фазе атаки. В основном это происходит после подбора на чужом щите, т.к.

игроки стараются выйти в порыв только при помощи передач мяча. Кроме того, в мужских командах игроки, как правило, при подборе надеются на свой рост и не "ставят соперникам спины". На наш взгляд, только после постановки спины, легче отсечь нападающего и выйти в прорыв с ведением, проталкивая мяч вперед, оставляя тем самым, противника далеко сзади (при этом автоматически создается численное большинство в нападении).

Анализ литературных источников и выступление команд квалифицированных баскетболистов показали, что эта система нападения является одной из самых эффективных для достижения победы. Но это возможно только при специальной подготовке игроков, правильной организации и построении как тренировочного процесса, так и самой игры.

С целью выявления взаимосвязи показателей, характеризующих различные стороны подготовленности квалифицированных баскетболистов с успешностью действий в нападении быстрым прорывом был проведен корреляционный анализ, матрица для которого включала 34 показателя. В исследовании приняли участие 10 баскетболистов.

3.2. Выявление информативных показателей, определяющих успешность действий в нападении быстрым прорывом

Результаты корреляционного анализа показали, что на успешные действия в нападении быстрым прорывом из блока специальной физической подготовки, наиболее сильное влияние оказывают показатели, характеризующие дистанционную скорость ($r = 0,65$), скоростную выносливость ($r = 0,60$), показатели максимальной анаэробной работоспособности ($r = 0,48$) (в том числе и скоростно-силовые качества спортсменов ($r = 0,67$)).

Из блока технической подготовленности наиболее высокие коэффициенты корреляции имели показатели передач мяча по выбору ($r = -$

0,73) и ведения мяча с изменением направления ($r = 0,58$).

Из блока *тактической* подготовленности наиболее значимые коэффициенты корреляции имели показатели зрительно-поисковой реакции в лимите времени ($r = 0,80$).

Из блока психологической подготовленности обнаружена высокая степень связи с показателями "оценка соперника" ($r = 0,62$), соревновательной эмоциональной устойчивости (СЭУ) ($r = - 0,55$) и стабильности и помехоустойчивости выполнения технических приемов (СТ) ($r = - 0,59$).

Из блока моторных компонентов обеспечения двигательной деятельности наблюдается существенная зависимость в показателях восприятия и воспроизведения линейной величины пространства (77) ($r = 0,61$) и восприятия и воспроизведения интервалов времени (РВ) ($r = 0,55$).

Кроме того, в комплекс информативных показателей вошли и показатели стажа занятий баскетболом ($r = - 0,63$).

Таким образом, на основе корреляционного анализа представилась возможность, используя теорию и методы формирования модельно-диагностических комплексов, сформировать диагностический комплекс для оценки успешности нападения быстрым прорывом, в который вошли (рис.18): бег на 20 м; бег на 98 м; МАР; передачи мяча по выбору; ведение мяча 2x20 м с обводкой стоек; значимость соревнований; оценка соперника; СЭУ; СТ; ПРдоз; Л; РВ.



Рис.18 Эффективность быстрого прорыва

Большее количество показателей диагностического комплекса характеризуют точность и различные стороны проявления быстроты.

3.3. Содержание экспериментальной программы

Совершенствование тренировочного процесса является одним из важнейших факторов успешного выступления спортсменов на различных соревнованиях.

На основе проведенных исследований была предложена методика совершенствования быстрого прорыва баскетболистов.

Основные положения методики - как интенсификация тренировочного процесса, позволяющая повысить активность игровых действий в данной системе нападения, так и специальные упражнения, позволяющие повысить точность и завершенность быстрого прорыва. Объем нагрузок распределялся следующим образом: на упражнения СФП было выделено 36 % времени; на упражнения по технической подготовке 24 %; на упражнения по тактической подготовке 40 % времени тренировочного процесса.

Все упражнения составлены с учетом информативных показателей, обеспечивающих успешность нападения быстрым прорывом.

Форма занятий: комплексные занятия по общей и специальной физической подготовке; обработке приемов техники и тактических взаимодействий при игре быстрым прорывом. Особенностью занятий была высокая интенсивность выполнения упражнений при поддержании общего объема тренировочных нагрузок.

В основном использовались упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости, ориентировки в движениях и пространстве, комбинированные упражнения во взаимодействиях с партнерами для совершенствования технических приемов в нападении быстрым прорывом и игровая подготовка. С целью развития физических качеств, необходимых баскетболистам для игры в нападении быстрым прорывом, проводилась специальная физическая подготовка.

Для развития скоростных качеств и скоростной выносливости применялось многократное пробегание различных отрезков с изменением скорости, темпа и продолжительности бега; кроссы, "челночный бег" на 98 м.

Для развития скоростно-силовых качеств применялись прыжки на месте и в движении, из глубокого приседа, со скакалкой, приседания с отягощением, выпрыгивания вверх с места и с разбега.

Для развития времени реакции начала движения использовались старты из различных исходных положений по звуковым сигналам. В технической подготовке использовались упражнения в совершенствовании постановки спины в защите после бросков нападающих для подбора мяча и выхода в прорыв, в вырывание и выбивание мяча, в перехватах, в ведении, бросках и передачах мяча.

Тактическая подготовка включала в себя совершенствование групповых и командных тактических действий. Совершенствование быстрого прорыва в отдельные моменты игры проводились с помощью имитации следующих игровых ситуаций: при подборе мяча на чужом кольце; при перехватах мяча; при вырывании мяча; при выбивании мяча: при вбрасывании из-за лицевой линии, после забитого соперником мяча. Также отрабатывался переход от быстрого прорыва к позиционному нападению.

Содержание используемых упражнений предусматривало:

- а) разнообразие начальных игровых ситуаций для организации нападения быстрым прорывом;
- б) применение различных пространственных и временных ограничений;

В упражнениях, шлифующих систему нападения быстрым прорывом, активность игроков возрастала следующим образом:

- 1) работа в защите и постановка спины соперникам после их броска;
- 2) подбор мяча с "нападающими на спине" и выход в прорыв с ведением, отсекая соперника (тоже выполняют партнеры без мяча);
- 3) передача отдается только после того, как защитник остался полностью сзади;
- 4) 1-я фаза быстрого прорыва, в основном, проходит в центре

площадки, 2-я и 3-я - зависит от количества защитников и их месторасположения.

Остальные варианты начала быстрого прорыва развиваются в зависимости от того, в какой точке площадки произошло овладение мячом. Выход в прорыв из-за лицевой линии после забитого проходит эпизодически. Поэтому и отработка этого варианта проходила как эпизод игры. Для лучшего усвоения и расширения тактических знаний проводились занятия по теории быстрого прорыва. Занятия включали в себя:

- 1) изучение применяемых командой способов выхода в прорыв и взаимодействия при каждом из способов с использованием макета площадки;
- 2) просмотр и анализ игр ведущих команд страны и мира

Психологическая подготовка включала в себя преодоление трудностей: борьба с утомлением в связи с нарастающими нагрузками, смелость и решительность в единоборствах, уверенность в себе, выполнение технических приемов в условиях сбивающих факторов (плотная опека защитников, ограничение времени и пространства, имитация шума трибун и т.д.). В практических занятиях применялись упражнения, которые требовали от спортсменов проявления значительных волевых усилий, таких как: выход в прорыв от двух защитников "заступом между ними"; игра в быстром прорыве 2х1; 3х2; 4х3; двухсторонняя игра, при которой проигрывающая команда должна догнать соперников, отыграв в защите и выйдя в прорыв в установленный промежуток времени. Педагогический контроль осуществлялся по показателям диагностического комплекса.

Критерием эффективности разработанной методики явились динамика уровня специальной подготовленности баскетболистов и результаты выступлений в соревнованиях.

3.4. Результаты эксперимента

С целью обоснования эффективности разработанной методики, направленной на совершенствование игровой деятельности баскетболистов в нападении быстрым прорывом, проведен педагогический эксперимент, в котором участвовали 10 баскетболистов группы ТЗ. Занятия проводились в спортивном комплексе Хоркиной - 5 раз в неделю по 2-2,5 часа. Продолжительность подготовки составляла 7 месяцев. *Тренер* Швед Виктор Николаевич

Исходные показатели специальной подготовленности баскетболистов

По окончании эксперимента результаты тестирования показали, что достоверные изменения у баскетболистов произошли в параметрах, характеризующих скоростную выносливость, максимальную анаэробную работоспособность.

У показателей, характеризующих дистанционную скорость, прирост составил 2,12%. В показателях челночного бега результаты улучшились от 21,9 с до 20,9 (прирост 4,57 %). Увеличилась максимальная анаэробная работоспособность у баскетболистов, тренирующихся по экспериментальной программе на 28,3 %. В технической подготовке у баскетболистов также произошло достоверное изменение результатов в передачах мяча по выбору (от 7,6 до 9,9 передач; прирост 30,3 %). В ведении мяча 2 x 20 м прирост показателей составил 6,24 %.

№	Показатели	1 данные	Конечные данные	Прирост показателе й, %	Достоверно сть различий
1.	Бег 20 м. (с)	3,99 ± 0,03	3,72 ± 0,02	2,12	P > 0,05
2.	Бег 98 м. (с)	25,9 ± 0,21	24,0 ± 0,15	4,57	P < 0,05
3.	МАР(кгм/с)	159,8 ± 12,46	285,1 ± 7,5	28,3	P < 0,05
4.	Передачи по выбору (кол-во)	7,6 ± 1,01	9,9 ± 0,08	30,3	P > 0,05
5.	Ведение 2x20 м	10,97 ± 0,14	9,41 ± 0,09	6,24	P < 0,05
6.	Оценка соперника (балл)	3,11 ± 0,45	5,2 ± 0,29	67,2	P < 0,05
7.	Значимость соревнований	3,67 ± 0,67	0,9 ± 0,40	75,3	P < 0,05
8.	СЭУ (балл)	5,78 ± 0,56	3,7 ± 0,35	36	P < 0,05
9.	СТ (балл)	1,89 ± 0,15	0,29 ± 0,07	84,7	P < 0,05
10.	ЗПР доз.(с)	9,97 ± 0,56	12 ± 0,33	20,4	P < 0,05
11.	Л (с)	4,75 ± 0,43	0,5 ± 0,09	89,3	P < 0,05
12.	РВ (с)	0,41 ± 0,07	0,38 ± 0,04	7,32	P > 0,05
13.	Эффективность быстрого прорыва (%)	25,3 ± 2,75	10,1 ± 1,54	60,1	P < 0,05

В показателях зрительно-поисковой реакции в лимите времени у баскетболистов в конце исследования результат оказался также выше. Так количество знаков увеличилось с 9,97 до 12 (P < 0,05) (прирост 20,4 %). Во всех показателях психологической подготовленности, входящих в диагностический комплекс, произошли достоверные (P < 0,05) улучшения у баскетболистов экспериментальной группы. Так спортсмены лучше стали осознавать соревнования, оценивая их значимость (прирост 75,3 %); реальнее относиться к соперникам (прирост 67,2 %); спокойнее выходить на игру, независимо от внешних условий и внутреннего состояния (прирост 36 %), стабильнее выполнять технические приемы в условиях сбивающих факторов (прирост 84,7 %).

В показателях моторных компонентов обеспечения двигательной деятельности экспериментальной группы можно отметить достоверное улучшение (с 4,75 см до 0,5 см; $P < 0,05$) в восприятии и воспроизведении линейной величины по мышечному ощущению.

В показателях достоверных изменений не произошло. Это говорит о том, что занимающиеся по предложенной методике стали лучше ориентироваться в пространстве и во времени.

Соревновательная деятельность показала, что процент ошибок в быстром прорыве у баскетболистов достоверно уменьшился. Если в начале эксперимента они совершались в 44,87 % случаях, то по окончании его в 24,8 % ($P < 0,05$).

Таким образом, результаты проведенных исследований показали, что применение упражнений и методических приемов, направленных на совершенствование быстрого прорыва на основе выявленных информативных подателей; определения наиболее оптимальных способов выхода в прорыв называют положительное воздействие на результаты стремительных атак, а, следовательно, и на игровую деятельность в целом.

Показателем этого можно считать успешное выступление команды в соревнованиях именно 1 место в Белгородской области.

ВЫВОДЫ

Результаты исследования данных литературы, педагогических наблюдений и стенографическая запись соревновательной деятельности показали, что быстрый прорыв - наиболее эффективный способ нападения в баскетболе. Но при использовании быстрого прорыва делается до 25,3 % ошибок. Причем большая их часть приходится на I фазу развития быстрого прорыва (70 %).

1. Определено, что наиболее эффективный способ выхода в прорыв - это выход с ведением после подбора в том случае, если сопернику "поставлена спина".

2. Для контроля за успешными действиями в нападении быстрым прорывом выявлен диагностический комплекс показателей, который включает: бег на 20 м; бег на 98 м челночным способом; максимальная анаэробная работоспособность; передачи мяча по выбору; ведение мяча 2 x 2 м с обводкой стоек; значимость соревнований; оценка соперника; соревновательная эмоциональная устойчивость; стабильность и помехоустойчивость; зрительно-поисковая реакция в лимите времени; восприятие и воспроизведение линейной величины по мышечному ощущению; реакция на время.

3. В ходе педагогического эксперимента установлено, что при использовании предложенной методики в подготовке квалифицированных спортсменов по сравнению с общепринятой произошли достоверные сдвиги ($P < 0,05$) в 9-ти показателях диагностического блока из 12-ти. В показателях бег на 20 м, реакция на время и передачи мяча по выбору наблюдается тенденция к улучшению. Существенное повышение специальной подготовленности баскетболистов способствовало успешному выступлению спортсменов в соревнованиях.

4. Разработана методика совершенствования быстрого прорыва,

которая включала в себя: программу упражнений с учетом показателей диагностического комплекса. Объем нагрузок при этом распределялся следующим образом: на упражнения СФП - 36 %; на упражнения технической подготовленности - 24 %; на упражнения тактической подготовленности - 40 % времени тренировочного процесса. Психологическая подготовка проводилась параллельно с другими видами подготовки. Основным методом при этом был интервальный.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

На основании полученных результатов экспериментальных исследований можно сформулировать отдельные положения, которые рекомендуется использовать при подготовке баскетболистов к игре быстрым прорывом.

1. Экспериментальные данные позволяют рекомендовать в учебно-тренировочном процессе баскетболистов следующее распределение времени по разделам подготовки: физическая подготовка - 36 % тренировочного времени; техническая - 24 %; тактическая - 40 % от общего объема нагрузки.

2. При совершенствовании быстрого прорыва и повышении его эффективности особое внимание следует уделять:

- в физической подготовке - упражнениям на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости;

- в тактической подготовке - теоретическому разделу подготовки, направленному на развитие и совершенствование специальных знаний о действиях в быстром прорыве (использование схем, видеозаписей и т.д.).

Наряду с этим, рекомендуется использовать упражнения, предусматривающие постановку спины в защите, подбор мяча на своем щите и выход в прорыв; ситуации в быстром прорыве 2х1; 3х2; 3х4; ситуации с равным количеством защитников и нападающих; моделирование различных ситуаций, возникающих в ходе учебных игр;

- в технической подготовке - упражнения на совершенствование передвижений в защитной стойке, в постановке спины, ведении, передачах и бросках мяча, в перехватах мяча. Упражнения выполняются на ограниченном пространстве, с ограничением времени.

Учебно-тренировочный процесс с использованием данных упражнений должен осуществляться комплексно, т.е. на каждом занятии необходимо совершенствовать не одно определенное качество с применением

конкретного упражнения, а набор качеств в определенном сочетании.

3. Для контроля уровня специальной подготовленности баскетболистов к действиям в нападении быстрым прорывом рекомендуется применять комплекс контрольных упражнений, включающий в себя:

а) в разделе физической подготовленности - бег на 20 м, челночный бег на 98 м, скоростно-силовые качества;

б) в разделе технической подготовленности:

- контрольные упражнения на передачи мяча по выбору, ведение мяча 2х20 м, броски мяча с различных точек;

в) в разделе тактической подготовленности:

- решение тактических задач без учета времени и решение тактических задач и задач оперативного мышления в жестком лимите времени;

г) в разделе моторного обеспечения двигательной деятельности реакция на время, линейная величина пространства.

Наряду с этим, для получения более полных характеристик необходимо проводить педагогические наблюдения за успешностью игровых действий баскетболистов в данном виде нападения в условиях соревновательной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко - М.: ФиС, 1987. 144с.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. 176с.
3. Волков Н.И. Системный подход к оценке поздних фаз восстановления. Теория и практика физической культуры / Н.И. Волков. - М.: 1978. – С. 60-63.
4. Вуден Джон Р. Современный баскетбол /Р. Вуден Джон. - М.: ФиС, 1987.– С.35-48.
5. Годик М.И. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.И. Годик - М.: ФиС, 1980. 136с.
6. Железняк Ю.Д. Спортивная подготовка. Теория и методика физического воспитания /Ю.Д. Железняк - М.: Просвещение, 1990.С. 263-282.
7. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры.- Изд-е / Под ред.Б.А. Никитиюка, А.А.Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. - М.: Terra-Спорт,2003.- 624с.
8. Коузи Б., Пауэр Ф. Баскетбол: концепции и анализ / Б.Коузи., Ф.Пауэр.- М.: ФиС, 1975.С. 58-72.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - Учебное пособие для институтов физической культуры / Л.П.Матвеев. - М. Физкультура и спорт, 1977. 271С.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П.Матвеев. - М.: ФиС, 1991. 543с.
11. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки /

Н.Г.Озолин. - М.: ФиС, 1970. 479 с.

12. Петровский В.В. Кибернетика и спорт / В.В.Петровский. – Киев.: 1973. 112 с.

13. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А.Пирогова., Л.Я.Иващенко. – Киев.: 1986. 112 с.

14. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка / В.Н.Платонов. - Киев: Здоровье,1980.-20с.

15. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка / В.Н.Платонов.-Киев: Здоровье,1980.-20с.

16. 16 Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н.Платонов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. 286 с.

17. Портнов Ю.М. Баскетбол / Ю.М.Портнов. - М.: ФиС, 1988. С. 33-154.

18. Портнов Ю.М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх / Ю.М.Портнов. - М.: VIR Print, 1996. 200 с.

19. Портнов Ю.М., Костикова Я.В. Планирование тренировки. Баскетбол / Ю.М.Портнов., Я.В.Костикова. - М. Физкультура и спорт, 1988.С. 204-226.

20. Портных Ю.И., Лосин Б.Е. Планирование круглогодичной подготовки высококлассных баскетболистов / Ю.И.Портных., Б.Е.Лосин. -Л., ГДИФК, 1987. С. 20-24.

21. Ратов И.П. Двигательные возможности человека / И.П. Ратов-Минск,1994.-20с.

22. Сарсания С.К., Селуянов В.Н. Физическая подготовка в спортивных играх / С.К.Сарсания., В.Н.Селуянов. - М.: 1991. 84 с.

23. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва / К.П.Сахновский-Киев,1990.-151с.

24. Семашко Н.В. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры / Н.В.Семашко,-М.;Физкультура и спорт,1967.247с.
25. Семикоп А.Ф. Основы теории и методики спортивной тренировки / А.Ф. Семикоп, - Гомель,1993.100 с.
26. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча.-М.:САМ,1995.-445с
27. Сорванов В.А. Об индикации тренировочных средств различной мощности в спортивной борьбе. Теория и практика физической культуры, №2, 1987, стр. 19-20.
28. Сысоев В.И. Взаимосвязь скоростно-силовой подготовленности и эффективности игровых действий квалифицированных баскетболистов: Автореф. Дис...канд.пед.наук;13.00.04 / В.И.Сысоев ;ГИФК им П.Ф. Лесгавта. – Л.,1990. - 23с.
29. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания / А.А.Тер-Ованесян. - М.: ФиС, 1978. 206 с.
30. Филин В.П. Воспитание физических качеств у спортсменов / В.П.Филин.- М.: Физкультура и спорт,1974.230с.
31. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физические основы двигательной активности / Н.А.Фомин, Ю.Н.Вавилов. - М.: Физкультура и спорт,1991.224с.
32. Фомин Н.А.,Филин В.П. На пути к спортивному мастерству / Н.А.Фомин, В.П.Филин-М.: Физкультура и спорт,1986.159с.
33. Физическая культура и спорт в современных условиях общества : Материалы НИР СДЮСШОР, научные статьи за 2001 -2002г.г. / Под общ. ред. В.И.Сысоева – Воронеж : СДЮСШОР МГАФК,2003.-163с.
34. Физиология человека: Учебник для вузов физ. Культуры и факультетов физ.воспитания педагогических вузов / Под общ.ред. В.И. Тхоревского. - М.: Физкультура, образование,наука,2001.-492с.
35. Хрущев С.В.,Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене / С.В.Хрущев, М.М.Круглый. - М.: Физкультура и спорт,1982.157с.

36. Хрынов А.Б. Планирование подготовки на начальном этапе подготовительного периода в командах мастеров по ручному мячу / А.Б.Хрынов.- М.: УСИ, 1986. С. 20.

37. Черемисин В.П., Ермолаев Ю.А. Начальная подготовка баскетболистов / В.П.Черемисин, Ю.А.Ермолаев.-Малаховка,1986.56с.

38. Шестаков М.М. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в командных спортивных играх / М.М.Шестаков. - М.: 1992. 44 с.

39. Шустин Б.Н. Моделирование в спорте высших достижений / Б.Н.Шустин. - М.:. РГАФК1995.103 с.

40. Яхонтов Е.Р. Мяч летит в кольцо / Е.Р.Яхонтов. - Л.: Лениздат, 1984.60с.

ШКАЛА «ОТНОШЕНИЕ К ПРЕДСТОЯЩИМ СОРЕВНОВАНИЯМ»

Инструкция: Как можно ярче мысленно представьте предстоящие соревнования и ответьте на каждое из приведенных ниже суждений. Если Вы согласны с приведенным суждением, то поставьте знак «X» в бланке против номера соответствующего вопроса («да» или «нет»). Долго над вопросами не задумывайтесь.

1. Я готов показать высокий результат.
2. Я к этим соревнованиям готов лучше, чем мои соперники.
3. В этих соревнованиях я хочу показать высокий результат.
4. Я боюсь подвести команду.
5. Физически я хорошо готов к этим соревнованиям.
6. На этих соревнованиях будет много равных соперников.
7. Это очень важные для меня соревнования.
8. У меня сейчас натянутые отношения с тренером.
9. Я нахожусь в хорошей спортивной форме.
10. Я плохо знаю своих соперников.
11. На этих соревнованиях многое для меня решится.
12. Конфликты с товарищами по команде мешают мне как следует настроиться на предстоящие соревнования.
14. Я уверен, что смогу выполнить задачу, поставленную передо мной в этих соревнованиях.
15. Я не боюсь своих соперников.
16. Я думаю, что это будут трудные соревнования.
17. Мое успешное выступление на этих соревнованиях важно для всей команды.

18. Я доволен результатом последних соревнований.
19. На предстоящих соревнованиях у меня будут «неудобные» соперники.
20. В этих соревнованиях мне очень важно хорошо выступить.
21. Мне кажется, что товарищи по команде не верят в мой успех.
22. Я уверен в своих силах.
23. Я уже выигрывал у своих соперников.
24. Я постоянно думаю о предстоящих соревнованиях.
25. Я боюсь подвести своего тренера на этих соревнованиях.
26. Технически я хорошо готов к предстоящим соревнованиям.
27. Среди моих соперников есть такие, которых я совсем не знаю.
28. Я с нетерпением жду предстоящих соревнований.
29. Тренер высоко оценивает мою готовность к этим соревнованиям.

АНКЕТА СПОРТСМЕНА

Инструкция: Перед Вами вопросы, цель которых - выявить психологические особенности Вашей спортивной деятельности. При ответе на каждый вопрос выберите один из вариантов ответа («а», «б», «в») и зачеркните его на листке для ответов рядом с номером вопроса, например: «1 - б», «6 - а». Старайтесь не задумываться над деталями, давайте обобщенные ответы, имея ввиду Ваш соревновательный опыт последнего времени.

1. Когда Вы показываете наилучший результат?

а - на тренировках,

б - на незначительных соревнованиях,

в - на крупных соревнованиях.

2. Сильно ли Вы волнуетесь на важных соревнованиях?

а - да, б - иногда, в - нет.

3. Хорошо ли Вы обычно ощущаете степень своего волнения и других эмоциональных состояний во время соревнований?

а - обычно не задумываюсь над этим,

б - иногда,

в - да.

4. Нравится ли Вам выступать в прикидках, контрольных играх на результат?

а - да, б - не могу сказать определенно, в - нет.

5. Можете ли Вы в течение длительного времени поддерживать стабильный уровень высоких результатов?

а - да, б - бывают колебания, в - нет.

6. Стабильна ли Ваша техника?

а - да, б - бывают колебания, в - нет.

7. Сильно ли сбивают Вас неожиданные помехи?
а - да, б - иногда, в - нет.
8. Мешает ли волнение на соревнованиях выступить наилучшим образом?
а - да, б - иногда, в - нет.
9. Полностью ли Вы выкладываетесь на важных соревнованиях?
а - да, б - иногда, в - нет.
10. Охотно ли Вы выполняете объемные, интенсивные нагрузки на тренировках?
а - да, б - не всегда, в - нет.
11. Сильно ли действуют на Вас неудачи?
а - да, сильно расстраивают,
б - быстро забываются,
в - не придаю значения.
12. В каких случаях Вы достигаете лучшего результата?
а - при строгом, сознательном контроле своих действий,
б - при автоматическом выполнении,
в - нечто среднее.
13. Бывают ли у Вас во время ответственных соревнований грубые, необъяснимые ошибки?
а - да, б - иногда, в - нет, практически не бывает.
14. Возникает ли у Вас при удачном течении спортивной борьбы чувство, что «дело сделано, скорее бы все заканчивалось»?
а - да, б - изредка, в - нет.
15. Когда Вы обычно начинаете испытывать волнение перед ответственными соревнованиями?
а - за несколько дней до соревнований,
б - накануне соревнований,
в - непосредственно перед выступлением.

16. Трудно ли Вам отключиться от мысли о предстоящем выступлении на ответственных соревнованиях?

а - да, б - нет, в - могу, но не надолго.

17. Проводите ли Вы специальную настройку перед выходом на старт, если да, то какую (можете выбрать сразу несколько вариантов ответа):

а - нет, не провожу,

б - стараюсь успокоиться, снять напряжение,

в - стараюсь думать о чем-нибудь приятном,

г - сосредотачиваюсь на предстоящем выступлении,

д - стараюсь активизироваться, поднять физический тонус,

е - стараюсь отвлечься от мыслей о предстоящем выступлении,

ж - стараюсь вызвать в себе спортивную злость,

з - перебираю в уме тактические и технические моменты

и-выступления и использую разминку в качестве

к - психологической настройки,

л - напишите сами, что Вы используете еще.

18. Можете ли Вы, если считаете это нужным, быстро переключиться с одного вида настройки на другой?

а - нет,

б - обычно не испытываю в этом необходимости,

в - да.

19. Можете ли Вы в ходе спортивной борьбы при необходимости заставить себя успокоиться?

а - нет, б - не всегда, в - как правило могу.

20. Пользуетесь ли Вы для этих целей словесными приказами самому себе?

а - нет, б - не испытываю в этом необходимости, в - да.

21. Многим ли Вы готовы пожертвовать в жизни ради успехов в спорте?

а - да, могу отказаться от многих жизненных благ,

б - этой проблемы передо мной не возникало,

в - нет.

22. Каково Ваше отношение к соревнованиям?

а - соревнования - это трудный экзамен,

б - соревнования - это праздник,

в - и то, и другое.

Уровень тревожности

Фамилия _____ Дата _____

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

1. Я чувствую себя свободно 1 2 3 4
2. Я нервничаю 1 2 3 4
3. Я чувствую скованность, напряженность. . . 1 2 3 4
4. Я доволен 1 2 3 4
5. Я озабочен 1 2 3 4

Примерный комплекс упражнений для совершенствования быстрого прорыва

Скоростная выносливость:

1. Занимающиеся бегут в колонне по одному вокруг площадки, предварительно рассчитавшись на 3 или 4. По команде тренера названные номера с внешней стороны обгоняют впереди бегущих и продолжают бег.

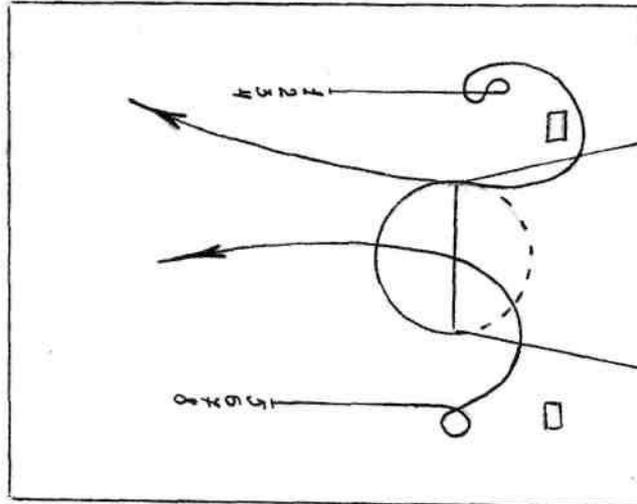
2. Бег в группах по 4. Последний (4-й) каждой группы делает рывок влево, резко меняя направление бега, и обгоняет трех впереди бегущих с внешней стороны. Как только игрок 4 миновал игрока 3, последний также выполняет рывок и обгоняет трех впереди бегущих с другой стороны. Затем рывок делают игроки 2,1 и т.д. 3. Двухсторонняя игра 3х3.

Стартовое ускорение

1. Рывок после резкого изменения направления бега (бег, остановка) Бег в другом начинается рывком. Перед остановкой - ускорение, затем остановка, рывок в другом направлении.

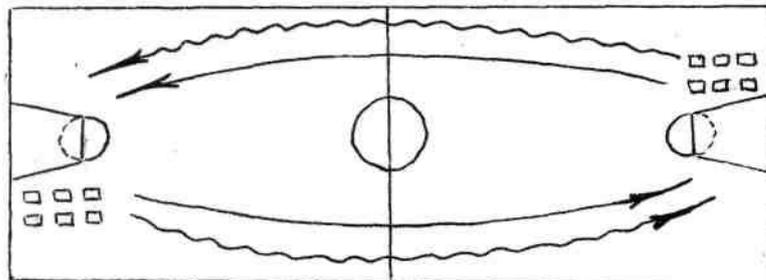
2. Резкая смена направления бега после его начала. Игроки начинают бег, по команде резко меняют направление бега и через несколько шагов останавливаются, а затем снова продолжают упражнение. После нескольких занятий упражнение выполняется каждым игроком самостоятельно.

3. Игроки делятся на две колонны и выстраиваются лицом к щиту у центра площадки. Нападающие 1, 2, 3, 4 выполняют полную остановку, поворот на 270° направо и поворот кругом для прохода к корзине. Нападающие 5, 6, 7, 8 выполняют остановку, поворот от корзины и проход к корзине.



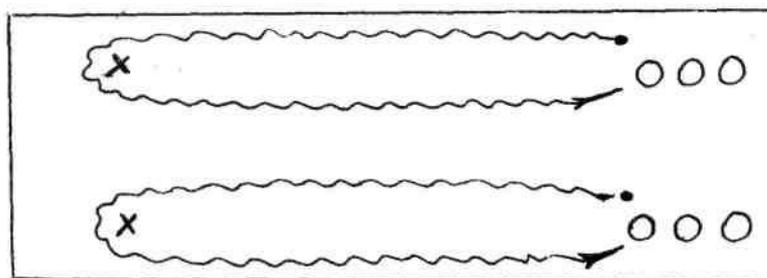
Ведение мяча

I. Опека дриблера.



Игроки выстраиваются как на рисунке. По сигналу игроки начинают движение к противоположному кольцу, игрок, стоящий ближе к боковой линии, ведет мяч, а другая колонна преследует цель - догнать и помешать выполнить бросок. Закончив упражнение, игроки меняются колоннами.

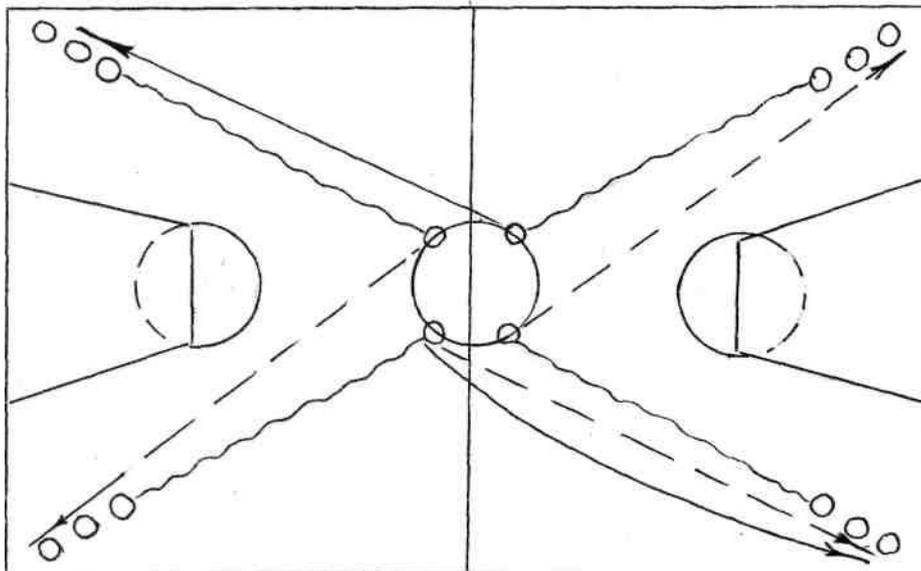
2. Ведение мяча на скорость.



Игроки разбиваются на две команды, по сигналу первые игроки ведут мяч правой рукой до стойки, оббегают ее и ведут назад левой рукой. Мяч передают следующему игроку и упражнение продолжается. -

3. Ведение. Ведение мячей из четырех углов площадки. Игроки 1, 2, 3 и 4 ведут мяч к середине площадки, выполняют поворот и передают мяч головному игроку следующей колонны, бегут вслед за мячом и становятся в конце колонны. Затем также делают следующие игроки.

ЗПР. Игрок с мячом передает партнеру, поднявшему руку, мяч. Другие игроки пытаются сбить с толку игрока с мячом обманными движениями рук. Игрок передает мяч только тому партнеру, который поднял руку высоко над головой.



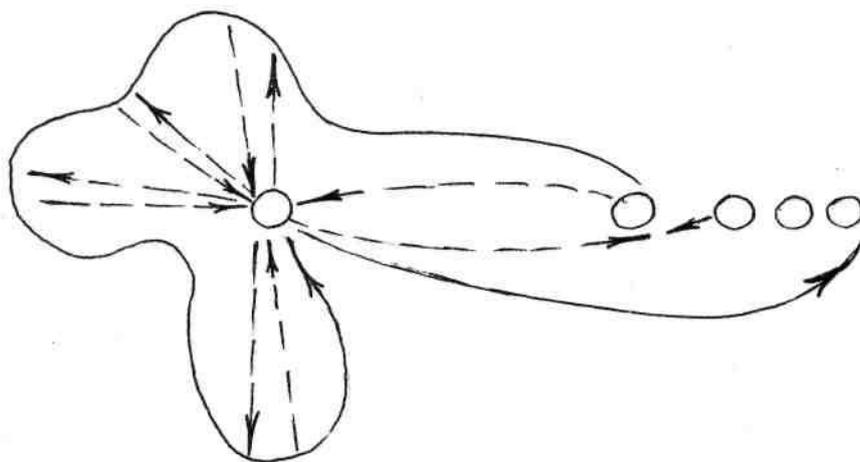
1. Используются три мяча. Каждый игрок должен передать мяч свободному партнеру. Применение финтов перед выполнением передачи помогает избежать передачи двух мячей одному и тому же игроку. Мяч нельзя передавать игрокам, стоящим рядом с выполняющим передачу,

МАР

1. Игроки выстраиваются в колонну по одному. Первый стоит возле начала скамейки. По очереди занимающиеся выполняют прыжки на двух ногах, перепрыгивая скамейку, и с дальнейшим продвижением вперед. Каждому выполнить 10 прыжков.

2. Игроки выстраиваются в колонну по одному в 2 м от щита. У первого - мяч, он выполняет стук в щит, следующий в одном прыжке ловит и ударяет мяч снова в щит, затем игрок становится в конец колонны. Выполняется 19 ударов, 20-й бросок в кольцо. Игроки выстраиваются в две колонны. Одна лицом к одному щиту, другая к другому. По очереди каждый игрок с разбега выполняет максимальный прыжок на кольцо (с одной ноги или с двух ног). Выполнивший прыжок переходит в другую колонну. Упражнение выполняется по кругу (15 пр.).

Передача и ловля мяча при беге вокруг партнера. Игрок 2 многократно передает мяч игроку 1 и занимает его место. Игрок 1 после передачи мяча игроку 3 бежит в конец колонны.



Передача мяча партнеру при беге по кругу. Мяч передается по прямой несколько впереди от него. После передачи можно занять место впереди бегущего игрока. Упражнение проводится одновременно несколькими мячами. Два мяча - две стены. Стоя в углу, в 3 м от одной стены и в 5 м от другой стены, выполняется упражнение "колесо" и "два мяча в стену", но

посылать мяч в разные стороны.

В тренировочном процессе использовались также и бросковые упражнения, как неотъемлемая часть игры в баскетбол.

1. В физическое развитие входили: возраст, рост и вес.
2. Оценка специальной физической подготовленности осуществлялась с помощью тестов, апробированных в практике и характеризующих быстроту

и скоростно-силовые возможности баскетболистов, а также их скоростную выносливость.

а) бег на 6 м, 20 м с высокого старта, характеризующий стартовое ускорение и дистанционную скорость. Испытуемый выполняет прямолинейный бег на 20 м, стартуя по звуковому сигналу с контактной платформы размером 40 x 60 см. Для регистрации времени пробегания 6 и 20 м использовался измеритель скорости и времени интервалов (ИСВИ - I). Определяется средний результат 3-х попыток, выполняемых с интервалом 15 с.

б) скоростная выносливость оценивалась дистанцией 98 м, пробегаемой игроком "челночным бегом". Испытуемый начинал упражнение от лицевой линии и бежал до ближней линии штрафного броска, затем возвращался назад, бежал до центральной линии и обратно. Далее - до дальней линии штрафного броска и обратно, затем до центральной линии. Время пробегания фиксировалось с момента сигнала стартера. Команда "марш" совпадала с коротким движением вниз кисти секундометриста, стоящего у линии финиша и включающего при этом движении секундомер. Выполнялись две попытки, фиксировался лучший результат (с).

в) определение максимальной аэробной работоспособности (МАР). Для определения максимальной аэробной работоспособности использовался тест Георгиеску (1979г.), который заключался в выполнении 10 вертикальных прыжков с максимально возможной высотой на контактной платформе размером 70 x 70 см с двумя подключенными электронными секундомерами СЭЦ-100. Фиксировалась сумма времени опорной и без опорной фаз. Высота прыжка рассчитывалась по времени без опорной фазы прыжка по формуле:

$$H_{cp} = \frac{g t_{cp}^2}{8} \quad \text{где}$$

H - высота прыжка;

g - ускорение свободного падения, равное 9,8 м/с² ;

t - среднее время безопорной фазы прыжка (с).

Испытуемым давалось задание выполнять вертикальные прыжки с обязательным после каждого прыжка на платформу. Величина МАР рассчитывалась по формуле:

$$МАР = \frac{H_{ср.} \times 1,5 \times P}{t} \text{ (кгм/сек)}, \text{ где}$$

H ср. - высота выпрыгивания 10 пр. (м);

P - вес спортсмена (кг);

1,5 - тормозной коэффициент;

t - среднее время, необходимое на выполнение одного прыжка (сек).

3. Специально-техническая подготовка

а) точность и быстрота передачи оценивались передачей мяча в один из трех щитов по сигналу. Два щита диаметром 30 см находились на стене на уровне груди испытуемых справа и слева от них. Третий щит - выше, между первыми двумя. Выполнялись три серии по 10 с. Фиксировалось суммарное количество точных передач. Баскетболисты находились на расстоянии 3 м от стены.

б) ведение мяча левой и правой рукой на 20 м. В пределах 20 м расставлялись пять стоек на расстоянии 3,3 м друг от друга. Игрок, начиная ведение, обводил стойку, применяя ведение левой и правой рукой, в зависимости с какой стороны расположена стойка. Время секундомера фиксировалось с помощью секундомера (с).

в) выполнение бросков с дистанции. Игроки выполняли последовательно броски с пятнадцати равно удаленных точек. С расстояния 1,5 м и 4,5 м выполнялись броски в прыжке, а с 6,25 м - произвольно. После

каждого броска игрок выходил к щиту, подбирал мяч, переходил с ведением на следующую точку и выполнял очередной бросок, не допуская нарушений соответствующих точек выполнения. Точки располагались симметрично по обе стороны щита на линии, параллельной лицевой линии и проходящей через проекцию центра кольца, а также на линиях под углом 45° и 90° к щиту. (рис 17).

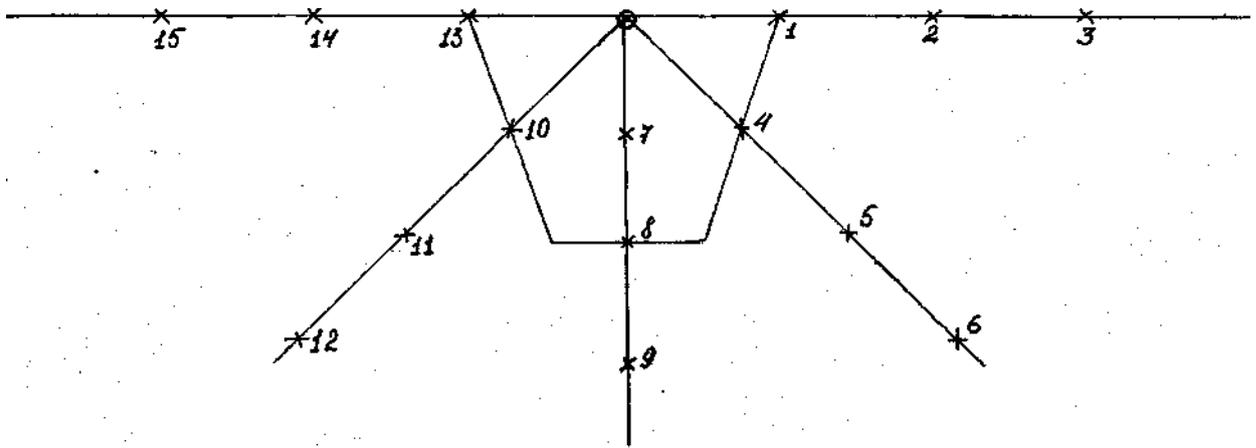


Рис. 17. Схема проведения броскового теста

4. Психологическая подготовка

а) шкала "Отношение к предстоящим соревнованиям" (приложение 1) позволяла выявить особенности восприятия спортсменом предсоревновательной ситуации и предсказать его состояние. Каждый вопрос по шкале ОПС, совпадающий с ключом, оценивался в 1 балл. Обработка протокола опроса осуществлялась с помощью ключа "работающих" ответов по каждому из компонентов. В результате получали 4 показателя: уверенность; значимость соревнований; оценка соревнований; оценка другими людьми. Чем выше показатели, тем "неблагоприятнее" отношение спортсмена к предстоящему соревнованию. Показатели по каждому из компонентов находят, суммируя число ответов.

б) оценка психической надежности по методике состоит из ряда компонентов: соревновательной эмоциональной устойчивости, саморегуляции, мативоционно-энергетического компонента, стабильности и помехоустойчивости.

Показатели соревновательной эмоциональной устойчивости: характер, интенсивность и длительность предсоревновательного и соревновательного эмоционального возбуждения и его колебания, степень его влияния на характер выступления и т.д.

Показатели саморегуляции: умение правильно осознавать и оценивать свое эмоциональное состояние, умение влиять на него, в частности, посредством самоприказов, умение перестроиться в ходе спортивной борьбы, развития функций самоконтроля за своими действиями и т.д.

Показатели мотивационной сферы: любовь к спорту вообще и к своему виду спортивной деятельности, стремление к любой форме соревновательной борьбы, отдача на тренировках и соревнованиях и т.д.

Показатели стабильности и помехоустойчивости: устойчивость внутреннего функционального состояния, стабильность двигательных навыков и спортивной техники, невосприимчивость к воздействию разного рода помех ит.л.

Подсчитывалось количество баллов по каждому компоненту. Оценка "0" баллов соответствует среднему уровню психической надежности. Оценка со знаком "-" говорит о снижении уровня надежности по данному компоненту по сравнению со средними данными. Соответственно, оценка со знаком "+" указывает на повышенный, по сравнению со средним, уровень выраженности того или иного компонента психической надежности.

5. Tактическая подготовка (ЗПР)

Зрительно-поисковая реакция, отражающая уровень сосредоточенности и переключения внимания, исследовалась по таблицам Шульте.

а) определялась быстрота счета по четырем последовательно предъявленным таблицам;

б) определялось максимальное количество знаков, найденных испытуемым в течение 15 с по четырем последовательно предъявленным таблицам.

В обоих вариантах вычислялось среднее значение.

6. Моторные компоненты обеспечения двигательной деятельности

а) время простой реакции характеризует быстроту воспроизведения и скорость проведения сигнала. Фиксировались быстрота реагирования на звуки и на свет. Выполнялись три пробные попытки и семь зачетных. Оценка: из 7 зафиксированных результатов лучшая и худшая попытки отбрасывались, а по остальным пяти рассчитывались средняя величина и среднее квадратическое отклонение.

б) тепиннг-тест;

- максимальная частота движений характеризует возможность спортсмена к поддержанию в течение 10с выполнения как можно большего числа постукиваний по контактной площадке. Фиксировалось количество движений;

- оптимальная частота движений характеризует индивидуальную склонность к работе в удобном для себя темпе и режиме. Испытуемому предполагалось выбрать оптимальную (удобную) частоту постукиваний датчиком по контактной площадке и воспроизвести эту частоту в течение 10 с. Фиксировалось количество движений.

в) мышечные усилия - максимальная динамометрия характеризует максимальную силу, которую может развить спортсмен при сжатии кистевого динамометра. Выполнялось сильнейшей рукой в положении сидя, рука в сторону под углом 45° к туловищу. Фиксировался результат в кг.

- оптимальная динамометрия характеризует индивидуальную склонность спортсмена к проявлению силы. Выполнялось сильнейшей рукой

в положении сидя, рука в сторону под углом 45° к туловищу. Фиксировался результат в кг.

- восприятие и воспроизведение линейной величины пространства характеризует точность восприятия и воспроизведения пространственной величины по мышечному ощущению. Испытуемому предлагалось при визуальном контроле определить и запомнить по мышечному чувству расстояние 100 см (3 попытки), а затем воспроизвести этот отрезок пространства без зрительного контроля (5 попыток). Фиксировалось отклонение от нормы со знаком "+" или "-" в см. Рассчитывались средняя величина, среднее квадратическое отклонение, направление ошибки;

- восприятие и воспроизведение интервалов времени оценивалось реакцией на время. Испытуемому предлагалось запомнить промежуток времени, равный 7 с. с визуальным контролем за стрелкой секундомера с последующим воспроизведением заданного интервала времени без зрительного контроля. Выполнялось 6 попыток (1 пробная и 5 зачетных). По зафиксированным показателям рассчитывались средняя величина ошибки, среднее квадратическое отклонение, направление ошибки;

- реакция на движущийся объект характеризует способность спортсмена точно реагировать на перемещение заданной точки или объекта в пространстве. Предлагались 3 пробных и 7 зачетных попыток с заданием точно остановить стрелку секундомера на заранее определенном ориентире. Из 7 зафиксированных результатов лучшая и худшая попытки отбрасываются, а по остальным рассчитываются: средняя величина, среднее квадратическое отклонение, направление ошибки;

- тревожность определялась по методике Спилберга-Ханина подсчитывалась сумма баллов за ответы на пять вопросов шкалы самооценки. Ответы на вопросы 2, 5 учитывались в соответствии с числами, обозначенными на бланке. Ответы на вопросы 1, 3, 4 - в обратном порядке (за 4-1 балл; за 3 - 2 балла и т.д.). Интервал варьирования показателей находится

от 5 до 20 баллов. Шкала позволяет выявить уровень ситуативной тревожности. В этом случае, если величина показателей больше 12 баллов, определяется наличие ситуативной тревоги (Приложение 3).

В соревновательной практике эти способы реализуются в определенных сочетаниях: круговой выход (рис. 2), S - образный выход (рис. 3), выход с петлей в углу поля с использованием остановки.

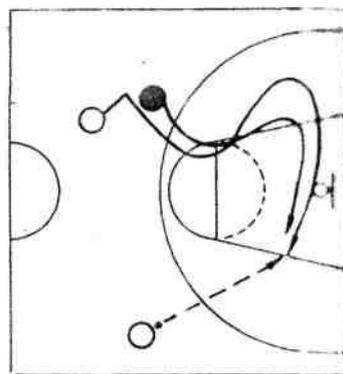
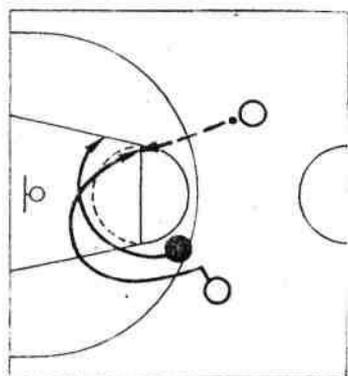


Рис.2 Круговой выход Рис. 3. S- образный выход на
свободное место свободное место

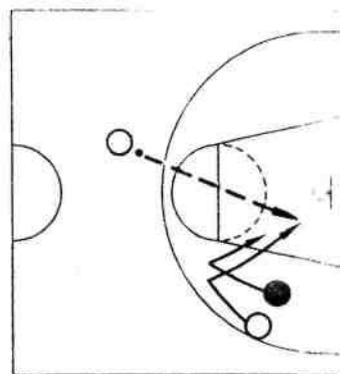
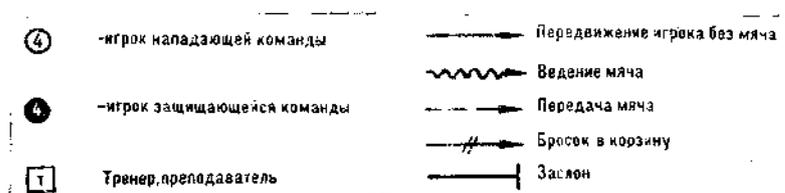


Рис. 4. Выход на свободное Рис. 5. V- образный выход на

место с петлей в углу свободное место

площадки



Условные обозначения

Двумя шагами и поворота впереди, выход с петлей в полукруге области штрафного броска, V-образный выход за спину защитника для получения мяча на уровне кольца и немедленной его атаки (см. рис. выше).

Отрыв от защитника в любом случае обеспечивается внезапным рывком, изменением направления и темпа бега, Прежде чем попытаться выйти на свободное место, чтобы оказаться в выгодном положении для получения мяча и атаки кольца, игроку следует сблизиться с защитником, сделав финт на рывок в сторону, противоположную выходу, и лишь затем в момент, предшествующий возможной передаче мяча, резко оторваться от защитника.

Выбирая позицию на поле, игрок без мяча должен соблюдать следующие правила:

- 1) стараться держать опекающего его защитника в состоянии постоянного напряжения, чтобы затруднить ему подстраховку или перехват мяча;
- 2) располагаться на поле так, что бы затруднить защитнику одновременный зрительный контроль за подопечным и мячом;
- 3) выбирать позицию на площадке таким образом, чтобы обеспечить себе хороший обзор и облегчить партнеру взаимодействие;
- 4) освобождать пространство на пути проходящего с мячом партнера и не находиться на линии возможной передачи партнеру выходящему к центру

для атаки кольца;

5) быть готовым в момент броска занять выгодную позицию для борьбы за отскок или для отхода назад и страховки тыла своей команды;

б) решительно выходить на мяч, не останавливаясь до тех пор, пока его не получил.

Действия игрока с мячом. При розыгрыше мяча игрок, прежде всего, должен стремиться развить контратаку, в кратчайший срок, переведя мяч от своего щита на территорию соперника с помощью продольных передач с навесной траекторией или диагональных передач, в ряде случаев - с помощью ведения на максимальной скорости.

В быстром нападении, когда разно численный противник еще не успел организовать эшелонированную оборону, игрок должен четко видеть скоростные ситуации атаки и способствовать их завершению быстрыми передачами на свободное место, куда войдет партнер в результате взаимодействия и отрыва от защитника.

В процессе выполнения командного плана игрок с мячом часто достигает положения, выгодного для прямой решительной атаки кольца броском или обводкой-проходом-броском. Это положение возникает при:

- временном отсутствии противодействия защиты;
- выгодных условиях единоборства (нападающий превосходит противника в росте или быстроте. Нападающий набрал скорость, защитник находится в статическом положении, защитник вынужден быстро сближаться с нападающим и т.д.);
- получении мяча нападающим в точке площадки, привычной для броска;
- реальных шансов на успех в борьбе за отскок в случае промаха самого игрока или его партнера.

Правильное применение финтов на бросок, на проход, на передачу позволяет баскетболисту сначала замаскировать истинное намерение,

вывести опекающего его защитника из положения равновесия, расстроить подстраховку, а затем, либо немедленно прорваться к щиту, либо выполнить бросок в прыжке.

В условиях единоборства защитников нужно руководствоваться следующими правилами:

1) начинать проход с ведением почти всегда в сторону выдвинутой вперед ноги защитника, ударяя мяч под его руку и смело проходя вплотную: если нога защитника выдвинута к ноге нападающего, то следует выполнять это движение ногой с помощью скрещивающегося шага и проходить прямо к кольцу;

2) если защитник прикрывает проход в сторону сильной руки (обычно правой), нужно начать ведение именно в эту сторону, затем с поворотом назад, укрывая мяч от выбивания соперником сзади, быстро уйти в другую;

3) если нападающего опекает на расстоянии защитник, Умеющий хорошо выпрыгивать с ходу и противодействовать броску в прыжке, то можно сблизиться с ним с помощью ведения спиной вперед и бросить в прыжке с поворотом и отклонением назад; можно сблизиться с защитником лицом к лицу с помощью быстрого короткого ведения, резко остановиться с одновременным финтом на бросок, вынудить защитника прыгнуть вперед - вверх и совершить бросок в прыжке одной или двумя руками с низу.

4) Чтобы избежать подстраховки высокорослым соперником, нападающему необходимо менять темп и характер движения;

5) Игрок, овладевший мячом под щитом, в борьбе с высокорослым и прыгучим соперником, должен умело применять разнообразные финты и броски прямо из-под кольца или пройдя его;

6) Нападающему необходимо внимательно наблюдать за действиями защитника, чтобы по ходу матча, как можно быстрее раскрыть его сильные и слабые стороны.

1.4.3.2. Групповые действия

Групповые действия - это исключительно важные тактические типовые блоки, из которых складывается фундамент слаженных комбинационных действий команды. В групповых действиях проявляются навыки творческого взаимодействия игроков. Универсальными для тактических схем являются определенные способы взаимодействий двух и трех игроков.

Взаимодействие двух игроков. К основным способам взаимодействия двух игроков относится способ «передай мяч и выходи», а также заслон, наведение и пересечение.

Тоже делается с финтом (рис. 7)

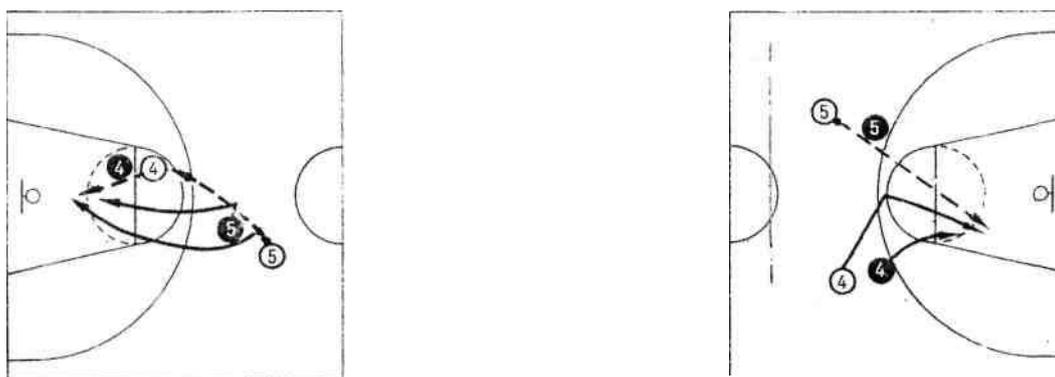


Рис. 7 Взаимодействие «передай мяч и «выходи» с финтом на заслон.

Способ «передай мяч и выходи» широко используют также в ходе быстрого прорыва для стремительного преодоления расстояния до щита соперника и реализации численного преимущества - двое против одного - 2х1. Заслон. Сущность заслона заключается в следующем: игрок становится вблизи защитника, опекающего его партнера таким образом, чтобы преградить защитнику кратчайший путь, по которому он может преследовать

уходящего подопечного. При этом игрок, поставивший заслон, не остается неподвижным: встретив противника, он поворачивается и выходит к щиту для поддержки нападения. Существует три варианта заслона по его месту относительно защитника: боковой, задний и передний. В современной баскетбольной практике игроки используют так называемый перпендикулярный (рис. 8, 8а, 8б) (по направлению, перпендикулярному к лицевой линии) и слепые заслоны (рис. 9).

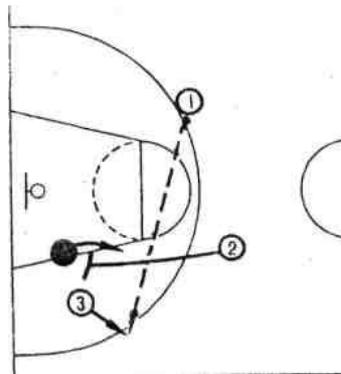


Рис.8 Первый вариант перпендикулярного заслона.

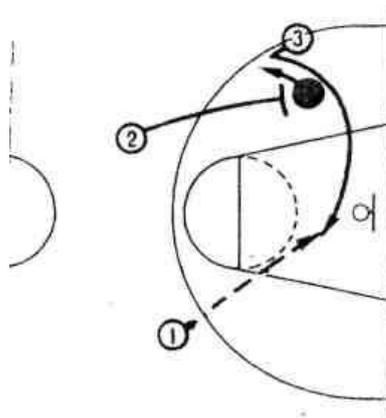


Рис.8а. второй вариант перпендикулярного заслона

Рис. 8б третий вариант перпендикулярного заслона

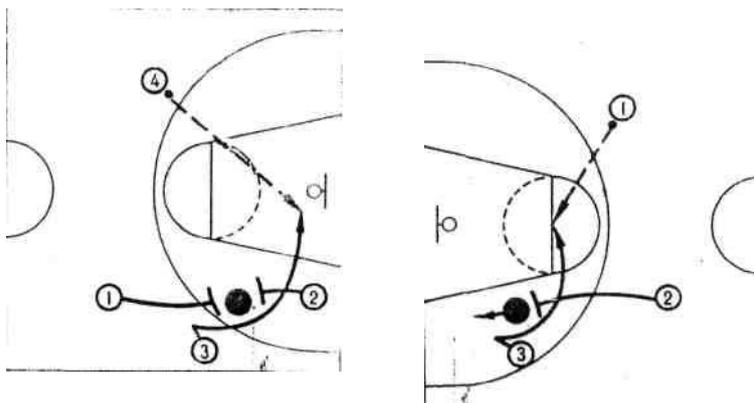


Рис. 9 Одновременное использование перпендикулярного и слепого заслонов «Экран».

В современном баскетболе этот прием встречается редко и заключается в том, что игрок оказывается между партнером и опекающим его защитником, затем оба нападающих продолжают совместное движение к щиту про-

"Наведение".

Нападающий может использовать любого из своих партнеров, находящихся в данный момент в статическом положении, как заслон на пути опекающего защитника (рис. 10).

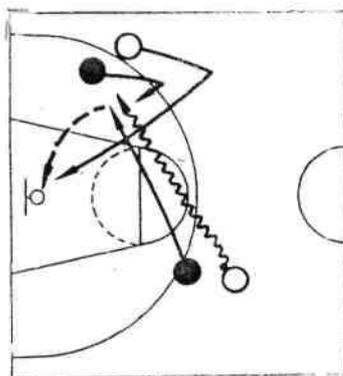


Рис. 10 Вариант наведения в момент движения обоих нападающих

Каждый раздел ее подразделяется на группы, в зависимости от принципа организации действий игроков: индивидуальные, групповые и командные). В свою очередь, каждая из групп, исходя из форм ведения игры, делится на

виды (например, индивидуальные действия игрока в нападении без мяча и с мячом). В зависимости от конкретного содержания игровых действий виды подразделяются на способы. Способы, имеющие различные особенности выполнения, обуславливают появление вариантов. Например, одним из способов позиционного нападения является система нападения через центрального игрока. Исходя из количества центральных, одновременно оперирующих на том, эта система может располагать тремя вариантами: нападение

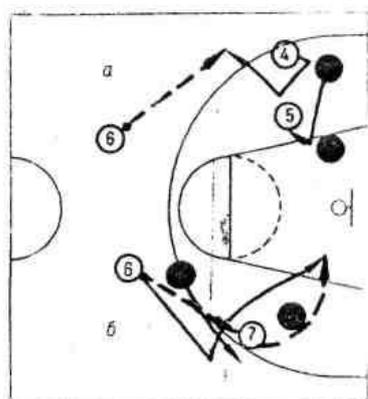


Рис.11 Использование финтов при наведении : для 3-очкового броска (а), для атаки из-под щита (б)

Взаимодействие трех игроков".

Большинство способов взаимодействия трех игроков построено на основе разобранных уже взаимодействий двух игроков, которым для промежуточных тактических маневров и передач мяча подключается третий игрок.

«Треугольник».

Выгодные игровые положения нападения могут быть созданы с помощью относительно простого взаимодействия по треугольнику. При этом нападающий с мячом, находящийся как бы в вершине треугольника, должен быть дальше от щита соперника, чем два других партнера, которые выходами вперед угрожают корзине. Продвигающийся по краю игрок, получив мяч,

снова отдает партнеру в центр, оттуда мяч немедленно направляется на другой фланг, где атака завершается. Это взаимодействие может проводиться со сменой мест и особенно эффективно при реализации численного преимуще-

ства нападающих над защитниками (3х2) в ходе быстрого прорыва. (Портнов Ю.М., Костикова Я.В., 1988).

Построение треугольником сохраняется и в этом взаимодействии, основанном на сочетании передачи на один фланг и постановки заслона на другом фланге нападения (рис. 12).

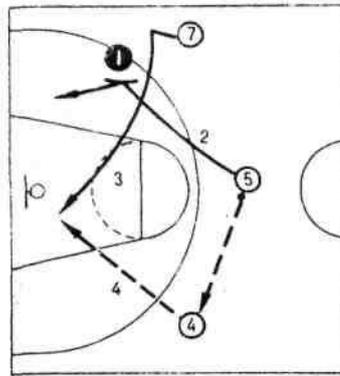
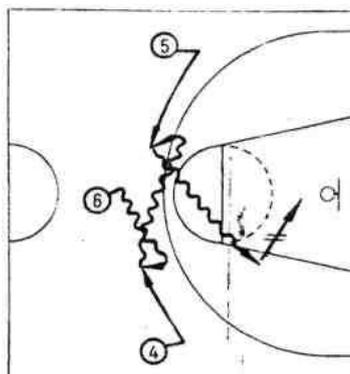


Рис. 12 Взаимодействие трех игроков "тройка"

Игрок №5 отдает мяч партнеру №4 в одну сторону, а сам ставит заслон на другой стороне. Используя заслон, игрок №7 на скорости врывается в область штрафного броска и получает мяч от игрока и атакует корзину, поддерживаемый игроком №5, который после выполнения заслона, также выходит к щиту.

В это время игрок №4 переходит в центр позиции, готовый получить передачу от игрока №7 и бросить мяч в кольцо или обеспечить защитный баланс при потере мяча. При выполнении «тройки» используют различные отвлекающие варианты.

«Малая восьмерка». Три игрока, используя последовательное пересечение с ведением мяча, могут взаимодействовать в так называемой «малой



восьмерке»,

Рис.13 Взаимодействие трех игроков «малая восьмерка»

Существует несколько вариантов завершения атаки из «малой восьмерки». При этом игрок, ведущий мяч:

- 1) вместо передачи партнеру выполняет проход к щиту противника;
- 2) вместо движения на пересечение выполняет после финта неожиданный для противника рывок к щиту по краю площадки и получает мяч для броска в корзину;
- 3) сразу же после начала ведения передает мяч партнеру, делающему рывок по центру поля к щиту;
- 4) без колебания бросает мяч в кольцо в прыжке со средней или дальней (трехочковой) дистанции, если защитники отступают к щиту, чтобы закрыть проходы к нему и т.д.

«Скрестный выход».

Это взаимодействие трех игроков представляет собой пересечение, осуществляемое двумя игроками в непосредственной близости от третьего партнера (обычно центрового), стоящего спиной к щиту соперника (рис. 14). «Скрестный выход» может проводиться не только перед щитом соперника, но и от боковой линии.

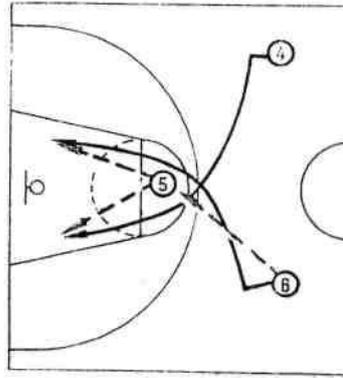


Рис. 14 Взаимодействие трех игроков "скрестный выход"
"Сдвоенный заслон"

В постановке сдвоенного заслона одновременно участвуют два игрока, которые облегчают своему партнеру отрыв от опекающего его защитника и выход в положение, удобное для атаки корзины. На рис. 15 эту задачу выполняют игроки №6 и №4, для партнера с мячом №5.

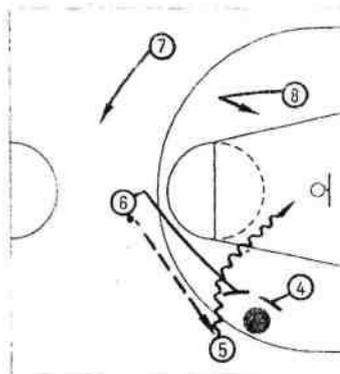


Рис. 15 Взаимодействие трех игроков "сдвоенный заслон"

"Наведение на двух".

По аналогии со "сдвоенным заслоном" в данном взаимодействии трех игроков наведение осуществляется нападающим на двух партнеров, стоящих или вставших рядом один с другим. На рис. 16 наведение проводит нападающий №6, используя для этого партнера №4, подошедшего вплотную к партнеру №5.

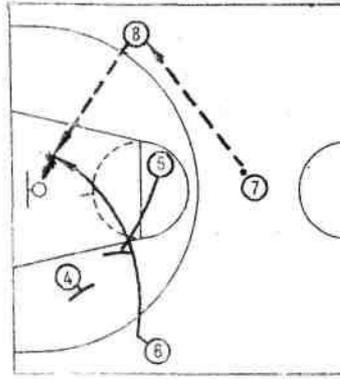


Рис. 16 Взаимодействие трех игроков «наведение на двух»