

Апробированная методика обучения и совершенствования основным приемам техники игры в баскетбол, включение специально подобранных упражнений регламентированных по возрасту и полу обеспечили в экспериментальной группе улучшение показателей освоения техникой игры в баскетбол в средних классах общеобразовательной школы по тесту «Перемещения 5х6» на 1сек., «Комплексный тест» на 4,3сек., в тесте «Дистанционные броски» на 20% , тесте «Передачи мяча» на 5 попаданий больше, чем в контрольной группе.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Н.Г. Озолин, Настольная книга тренера: Наука побеждать – М.,: ООО «Издательство Астроль»: ООО «Издательство АСТ, 2004-863»
2. Джери В., Краузе, Дон Майер, Джери Майер баскетбол навыки и упражнения. – М.- АСТ: Астриль. 2006-2011гг.
3. Национальная академия образования им. И. Алтынсарина программа по физической культуре. Учебная программа для 5-9 классов общеобразовательной школы. Астана 2013 г.
4. И.В. Семашко Баскетбол «Физкультура и спорт» 1976-264

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ

А.В.Кожевников

студент 4 курса (4 года), факультета физической культуры, спорта и туризма, специальности «Физическая культура и спорт».

Научный руководитель

старший преподаватель кафедры теории и практики физической культуры, спорта и туризма **С.В.Волков**

*Костанайский государственный педагогический институт,
г.Костанай, Республика Казахстан*

Анотация. В статье рассмотрена соревновательная деятельность в баскетболе, развитие скоростных и координационных способностей баскетболистов, которые позволяют им выполнять сложнейшие технико-тактические действия.

Ключевые слова: скоростные и координационные способности, соревновательная деятельность.

Методические рекомендации по развитию указанных способностей в различные периоды подготовки баскетболистов предмет постоянного совершенствования и поиска новых подходов в учебно-тренировочном процессе.

Выполнение сложных технических действий, активных тактических взаимодействий на высоких скоростях в условиях силового прессинга, удержания высокой интенсивности игры до последних секунд матча предъявляет повышенные требования к уровню развития физических качеств баскетболистов[1].

Физическими качествами принято называть врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна

физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К физическим качествам относятся: выносливость, гибкость, скоростные, силовые и координационные способности[2].

Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

Координация - это управление согласованностью и соразмерностью движений и удержание необходимой позы.

Нами была разработана и внедрена методика развития скоростных и координационных способностей баскетболистов 14-15 лет.

Было проведено экспериментальное исследование на базе команды «Тобол-Юниор» 1999-2000 г.р.. 19 человек в возрасте 14-15 лет были разделены на контрольную и экспериментальную группу.

Было проведено тестирования для измерения скоростных и координационных способностей[3].

Тесты:

-скоростные способности:

- 1) частота движений оценивается с помощью простейших приборов (теппинг-тестов)
- 2) бег на 20м на скорость преодоления дистанции

-координационные способности:

- 1) три кувырка вперед
- 2) ведение мяча
- 3) старт из неудобного положения
- 4) челночный бег с переносом

Исследования проводились на базе СШ№8 и в Центре подготовки олимпийского резерва г.Костанай. Помощь в проведении оказал тренер команды Жихарев Александр Викторович и методист ЦПОР Пашкова Елена Владимировна.

По результатам первоначального тестирования были получены следующие результаты(таблица 1 и таблица 2):

Таблица 1

Среднее значение исходных данных в исследуемых группах до внедрения методики

Группа	Теппинг Тест	Бег на 20м	Три кувырка вперед	Старт из неудобного положения
Контрольная	5,78 Гц	4,21 секунды	4,18 секунды	1,91 секунды
Экспериментальная	5,78 Гц	4,21 секунды	4,18 секунды	1,91 секунды

Таблица 2

Среднее значение исходных данных в исследуемых группах до внедрения методики

Группа	Ведения мяча		Челночный бег
	Ведущая рука	Не ведущая рука	
Контрольная	9,03 секунды	9,15 секунды	8,84 секунды

Экспериментальная	9,05 секунды	9,17 секунды	8,84 секунды
-------------------	-----------------	-----------------	--------------

Затем была предложена методика развития скоростных и координационных способностей.

Комплекс упражнений для развития скоростных способностей в баскетболе.

Упражнения №1. Челнок.

И.п.-под кольцом на лицевой линии. По свистку баскетболист начинает движение в защитной стойке к точки «А», достигнув точки «А» следует выполнить быстрый разворот и сделать рывок к точки «В», от точки «В» возврат к старту в защитной стойке, прыжок до щита или кольца, перемещение в защитной стойке к точки «С», от нее рывок к точки «D», перемещение в защитной стойке к старту, прыжок до кольца либо щита (Рисунок 1).

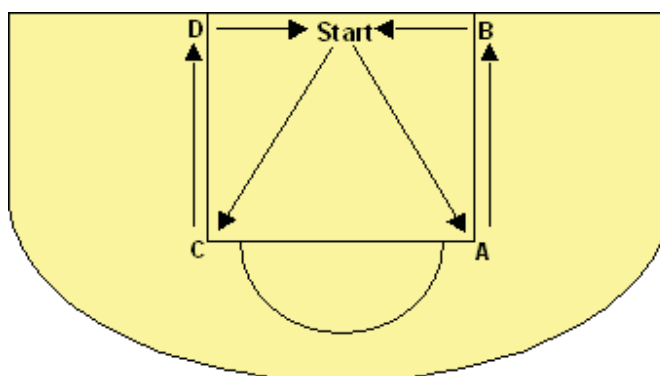


Рисунок 1. Челнок Упражнение выполняется 2-4 раза с перерывом между подходами 90-120 секунд. Упражнения №2. Змейка.

Располагаем 4 фишки на одной линии 3-4 метра друг от друга. Между 1 и 2, 2 и 3, 3 и 4 фишками отмеряем 3-4 метра в сторону и ставим 3 фишки, получаем небольшую змейку. Старт 5 метров до 1 фишки, финиш 5 метров после 4 фишки. Делаем рывок до первой фишки, затем выполняем перемещение в защитной стойке влево до фишки, следует рукой коснуться фишки и продолжить движение уже вправо до следующей фишки. После последней фишки выполняем рывок 5 метров к финишу (Рисунок 2).

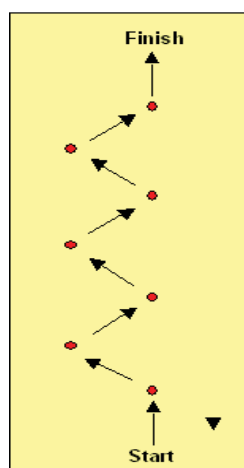


Рисунок 2. Змейка

Упражнения следует выполнять 4-6 раз, с перерывом 60-90 секунд.

Упражнения №3. Челнок с передачей и ведением мяча.

Старт от лицевой линии, кольцо находится слева. Рывок к точке «А», получаем пас от тренера либо партнера по команде, отдаем обратную передачу, рывок к точке «В», выпрыгиваем и рукой касаемся кольца либо щита, приземление, рывок к точке «С», получаем передачу, сразу же делаем обратную, рывок к точке «D» выпрыгивание, рывок к точке «Е» получаем передачу, выполняем ведение мяча и бросок в кольцо (Рисунок 3).

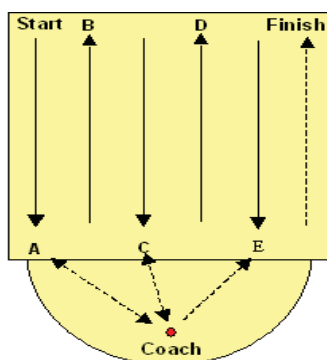


Рисунок3. Челнок с передачей мяча

Упражнение выполняется 2-3 раза с перерывом 90-120 секунд.

Упражнение №4. Квадрат.

Обозначить фишками квадрат 6х6 метров, определить середину квадрата-это будет стартовая позиция. Каждому углу квадрата следует дать название (1,2,3,4 или А,Б,В,Г). Тренер либо партнер по команде называет в случайном порядке название угла, игрок должен выполнить ускорение к углу квадрата коснуться рукой фишки и вернуться к стартовой позиции, как только игрок достигает центра квадрата, тренер либо партнер по команде называет следующий угол (Рисунок 4).

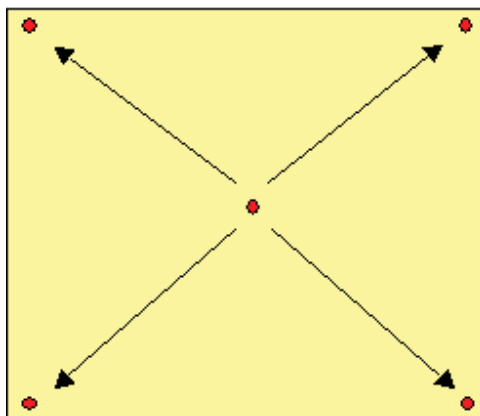


Рисунок 4. Квадрат

Упражнения выполняется 40-60 секунд с перерывом 120-150 секунд.

Упражнение №5. Скорость рук.

Выполняем передачи в стену правой рукой и одновременно левой рукой ведем мяч на месте.

Упражнения выполняется 30-40 секунд с таким же перерывом на отдых.

Упражнение №6.

Бег спиной вперед, по свистку разворот и ускорение 5-10м.

Упражнения выполняется 8-10 раз.

Упражнение №7.

Передача мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой - спиной вперед.

Выполняем 8-10 попыток, с разными вариантами передачи мяча.

Упражнение №8.

Один игрок выполняет броски по кольцу, два остальных подают ему мячи (на тройку два мяча). Как только мяч выпущен из рук, сразу же следует передача. Выполняют 10-15 бросков.

Упражнение №9.

Один игрок на лицевой линии, второй в двух метрах от него, руки в стороны в каждой руке теннисный мяч. Второй игрок отпускает любой мяч, первый должен сделать рывок и словить мяч до двух ударов об пол. После трех попыток игроки меняются. Выполнять 3-4 подхода.

Комплекс упражнений для развития координационных способностей в баскетболе.

Упражнение №1.

Два игрока встают на одну линию чтобы был ориентир друг напротив друга правая нога чуть согнута, левая нога на весу, правой рукой берутся за руки. Цель вывести напарника из равновесия. Проигравший считается тот спортсмен который первый сдвинул опорную ногу.

Такие же исходные позиции, но вместо хвата одной рукой, спортсмены берутся двумя руками. Те же исходные позиции и та же цель, руки за спиной, цыпляются свободной ногой. Встать на одной линии боком друг к другу, левая нога опорная, правая на весу, взяться за локти и стараться вывести напарника из

равновесия. Кроме развития координации, большая польза от этих упражнений это профилактика травм связок, суставов.

Каждое упражнения выполняется по 2 раза по 30 секунд, с 20 секундным перерывом.

Упражнение №2.

Прыжки на 90 , 180, 270, 360 градусов. Главный принцип упражнения приземлиться одним движением, без подпрыжки.

Упражнение №3.

Выполняем передачи в стену правой рукой и одновременно левой рукой ведем мяч на месте.

Упражнения выполняется 30-40 секунд с таким же перерывом на отдых.

Упражнение №4.

Выполняем левой рукой ведение мяча, а правой подкидываем теннисный мяч и ловим.

Делаем 2 подхода по 40 секунд, затем меняем руки.

Упражнение №5.

Выставляем 6 фишек на одну линию, расстояние между фишек 1м.

Выполняем ведение мяча и одновременно ногами ведем мяч, обводим фишки змейкой.

Выполняем 4 подхода.

Упражнение №6.

Берем лавочку(одну или две), чтобы общая длина лавочки составила 5-7м. Выполняем ведение мяча идя по лавочки, делаем 4 подхода. Затем меняемся, идем по полу, а ведение выполняем на лавочки, делаем также 4 подхода.

Упражнение №7.

Берем лавочку(одну или две), чтобы общая длина лавочки составила 5-7м. В полном приседе идя по лавочки, выполняем ведение двух мячей. Делаем 4-6 подходов.

Упражнение №8.

Разбиваемся на пары. Первый спортсмен выполняет упор правым коленом и левой рукой, левую ногу и правую руку держим параллельно полу. Второй спортсмен старается легкими толчками вывести напарника из равновесия. Упражнения выполняется 40 секунд затем спортсмены меняются, выполняем 4-6 подходов.

Упражнение №9.

Разбиваемся на пары. Первый спортсмен стоит на одной ноге, вторая на весу. Второй спортсмен старается вывести его из равновесия толчками. Упражнения выполняется 40 секунд затем спортсмены меняются, выполняем 4-6 подходов.

Упражнения №10.

Выполняем прыжки на скалки, 2-3 подхода по 90-120 секунд.

Таблица 2

Расписание тренировочных занятий в обеих группах(экспериментальная и контрольная)

Месяц:	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль
День недели:				
Понедельник	15 ³⁰ -17 ⁴⁵	15 ³⁰ -17 ⁴⁵	18 ³⁰ -20 ⁴⁵	18 ³⁰ -20 ⁴⁵

Вторник	15 ³⁰ -17 ⁴⁵	15 ³⁰ -17 ⁴⁵	18 ³⁰ -20 ⁴⁵	18 ³⁰ -20 ⁴⁵
Среда	15 ³⁰ -17 ⁴⁵	15 ³⁰ -17 ⁴⁵	18 ³⁰ -20 ⁴⁵	18 ³⁰ -20 ⁴⁵
Четверг	15 ³⁰ -17 ⁴⁵	15 ³⁰ -17 ⁴⁵	18 ³⁰ -20 ⁴⁵	18 ³⁰ -20 ⁴⁵
Пятница	15 ³⁰ -17 ⁴⁵	15 ³⁰ -17 ⁴⁵	18 ³⁰ -20 ⁴⁵	18 ³⁰ -20 ⁴⁵
Суббота	15 ³⁰ -17 ⁴⁵	15 ³⁰ -17 ⁴⁵	18 ³⁰ -20 ⁴⁵	18 ³⁰ -20 ⁴⁵

Во время тренировок при развитии физических качеств, экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике, а контрольная группа по существующей методике.

Таблица 3

Объем времени выделяемы для развитие координационных и скоростных способностей в экспериментальной и контрольной группах по разработанной методике

День недели:	Координационные способности	Скоростные способности
Понедельник	20 минут	
Вторник		20 минут
Среда	20 минут	
Четверг		20 минут
Пятница	20 минут	
Суббота		20 минут

После трех месяцев проведения тренировочных занятий по предложенной методике, было проведено контрольное тестирования(таблицы 4).

Таблица 4.

Результаты контрольного тестирования

Групп	Теппинг Тест	Бег на 20м	Три кувырка вперед	Старт из неудобного положения
Контрольная	6,37 Гц	3,95 секунды	4,00 секунды	1,80 секунды
Экспериментальная	5,93 Гц	4,15 секунды	4,13 секунды	1,89 секунды
Контрольная	8,92 секунды	9,04 секунды	8,71 секунды	
Экспериментальная	9,02 секунды	9,16 секунды	8,83 секунды	

Спортивная деятельность в играх, в том числе в баскетболе представляет собой непрерывный процесс возникновения и решения проблемных ситуаций, эффективность которых во многом зависит от восприятия информации, её переработки принятия правильного решения и его воплощения в соответствующих двигательных действиях.

Разработка и включение в методические рекомендации комплекса упражнений, направленных на развитие скоростных и координационных способностей обеспечивает в экспериментальной группе более высокие уровни

характеристик: в частоте движений, скорости, акробатической ловкости, скоростной технике, ловкости передвижений.

Средние улучшение показателей экспериментальной группы от контрольной составили: теппинг-тест(частота движений) +0,45Гц; бег на 20 метров(скорость)-0,22 секунды; три кувырка(ловкость)-0,14 секунды; ведение мяча(скоростная техника)-0,12;0,1 секунды; старт из не удобного положения(ловкость передвижений)-0,1 секунды; челночный бег(ловкость передвижений)-0,12 секунды.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [текст] Э.Я. Степаненкова – М.: Просвещение, 2001. -255с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. -2-е изд.,испр.идоп. -М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 450 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник(для ин-тов физ. культ. — М., 1991.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Г.Ж. Нуетова

*студентка 3 курса (3 года), факультета дистанционного обучения,
специальности «Физическая культура и спорт».*

Научный руководитель

*старший преподаватель учебно-воспитательного центра
по физической подготовке А.М. Егорова*

*Костанайский государственный педагогический институт,
г.Костанай, Республика Казахстан*

Аннотация. Достоверно известно: эффективность общей и специальной подготовки, (техники двигательных действий), т.е владение спортсменом рациональным образцом спортивной техники является основным условием в достижении высокого спортивного результата.

Ключевые слова: структура технических приемов; захват; специфические движения туловища; отрыв соперника от ковра; сваливание сбиванием; бросок поворотом с захватом; бросок подворотом с захватом; пространственно - временная характеристика.

Введение. В последние годы Международная Федерация борьбы (FILA), в связи с возможностью исключения борьбы из программы олимпийских игр, была вынуждена внести кардинальные изменения в правила соревнований для обеспечения зрелищности, динамичности, интенсивности поединков в структуру соревновательной схватки, методики оценки технических действий. Исходя из требований соревновательной деятельности и тенденций развития борьбы, в тренировочный процесс спортсменов старшего школьного возраста вносятся