

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

**ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(кафедра)

49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование направления подготовки, специальности)

«Физкультурное образование»

(направленность (профиль)/ специализация)

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

на тему: «Использование круговой тренировки для совершенствования  
технических приёмов баскетболистов»

Студент

А.М. Дакин

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

А.Н. Пиянзин

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

**Допустить к защите**

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.А. Подлубная

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

«    » \_\_\_\_\_ 2019 г.

Тольятти 2019

## АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Дакина Александра Маратовича по теме:  
«Использование круговой тренировки для совершенствования технических приёмов баскетболистов»

Эффективность игровой деятельности баскетболиста определяется скоростно-силовыми способностями, блестящим владением техническими приемами, которым в учебно-тренировочном процессе отводится огромное внимание. В данных целях педагог-тренер может успешно использовать простой и эффективный метод круговой тренировки. Данная организационно-методическая форма занятий недостаточно полно освещена в современной научно-методической литературе, в контексте её применения в подготовке баскетболистов. Сегодня выдающихся показателей можно добиться только в результате правильной разносторонней технической подготовленности спортсменов-баскетболистов. Постоянно повышаются требования к точности бросков, умению завершить атаку с различных дистанций, возрастает значимость изучения и совершенствования методов спортивной тренировки.

Цель нашей работы - повышение уровня технической подготовленности баскетболистов через внедрение в учебно-тренировочный процесс круговой тренировки. Исходя из поставленной цели решались следующие задачи исследования: 1) провести анализ литературных источников по проблеме исследования, 2) определить уровень овладения техническими приемами баскетбола, 3) внедрить круговую тренировку в учебно-тренировочный процесс баскетболистов.

Результаты проведенного эксперимента полностью подтвердили гипотезу, эффективность предлагаемой методики испытана, зафиксирована и может быть рекомендована к применению в тренировочном процессе.

Структура работы: введение, 3 главы, заключение, список используемой литературы, 2 таблицы, 2 рисунка.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
<b>ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ В БАСКЕТБОЛЕ</b> .....	7
1.1. Принципы обучения технике игры в баскетбол .....	7
1.2. Приемы игры .....	14
1.3. Методика использования круговой тренировки для совершенствования технических приемов баскетболистов .....	22
1.4. Разновидности круговой тренировки.....	25
<b>ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ</b> .....	29
2.1. Методы исследования.....	29
2.2. Организация исследования .....	31
<b>ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ</b> ...	33
3.1. Результаты констатирующего эксперимента .....	33
3.2. Внедрение круговой тренировки в учебно-тренировочный процесс .....	34
3.3. Результаты исследования .....	35
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	39
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	41

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Баскетбол относится к числу стремительно развивающихся и постоянно совершенствующихся видов спорта. Ведется постоянный поиск новых путей повышения зрелищности и динамичности игры, наилучшего соотношения между нападением и защитой, периодически принимаются важные изменения и дополнения в правила игр, фиксирующие найденные закономерности.

Главная цель тренировки – не только в том, чтобы обучить спортсменов какой-либо системе упражнений, но и в том, чтобы дать понять и усвоить основные тенденции овладения всеми необходимыми умениями и навыками, которые помогут им «проиграть» практически любую спортивную ситуацию [1]. Система тренировок выступает плацдармом для выполнения целевого педагогического воздействия, решения основных спортивных и воспитательных задач. Успех тренировки во многом зависит именно от подачи системы спортивных упражнений. Именно это позволяет настроить спортсменов на рабочий лад и обычно устанавливает основную цель всей учебной работы в процессе тренировки.

В настоящее время выдающихся показателей можно добиться только в результате правильной разносторонней технической подготовленности спортсменов-баскетболистов. Постоянно повышаются требования к точности бросков, умению завершить атаку с различных дистанций, возрастает значимость изучения и совершенствования методов спортивной тренировки. Таким образом, верная изначальная постановка техники - база для достижения высоких спортивных результатов [5].

В связи с массовой популяризацией, развитием баскетбола и возрастающим соперничеством на международном поприще встает проблема улучшения содержания методики физической, технической и тактической подготовки спортсменов. Вырос уровень баскетбола с технической точки зрения особенно по отношению к физической подготовке, что привело к повышению нагрузок, использованию различных средств и методик,

направленных на усиленное развитие физической подготовки на конкурентно-способный уровень.

Круговая тренировка является наиболее ценным методом тренировочного процесса, повышающим плотность занятий. Она позволяет решать многогранные задачи развития физических качеств, иногда очень простыми средствами с высокой эффективностью. При разработке круговой тренировки используются различные методы и средства, рационально планируется тренировочное время за счет структуры круговой тренировки [13, 14].

**Объект исследования** – процесс технической подготовки баскетболистов.

**Предмет исследования** – методика круговой тренировки для баскетболистов.

**Цель исследования** - повышение уровня технической подготовленности баскетболистов за счет внедрения в учебно-тренировочный процесс круговой тренировки.

**Гипотеза исследования** заключается в предположении, что применение круговой тренировки в учебно-тренировочном процессе позволит повысить уровень овладения техническими приемами баскетбола при условии: выбора упражнений в соответствии с возрастными особенностями тренирующихся;

- регулярности их использования;
- постоянного контроля за качеством их исполнения.

Исходя из поставленной цели и гипотезы решались следующие **задачи исследования:**

1. Провести анализ литературных источников по проблеме исследования.
2. Определить уровень овладения техническими приемами баскетбола.
3. Внедрить круговую тренировку в учебно-тренировочный процесс баскетболистов.

**Научная новизна.** Расширены подходы к изучению проблематики, определён уровень овладения техническими приёмами баскетбола, внедрена круговая тренировка в учебно-тренировочный процесс юных баскетболистов.

Результаты можно использовать для оптимизации изучения темы.

**Практическая значимость.** Положительные результаты исследования позволяют разнообразить учебно-тренировочную деятельность юных баскетболистов. Данная методика может быть рекомендована для широкого использования в практической работе различных ДЮСШ, СДЮШОР и клубов по баскетболу.

## **ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОМ В БАСКЕТБОЛЕ**

### **1.1. Принципы обучения технике игры в баскетбол**

Баскетбол способствует развитию физических способностей и комплексному совершенствованию двигательных навыков. Учебно-тренировочные занятия по баскетболу это специально организованный педагогический процесс, цель которого достижение высоких спортивных результатов. Единство обучения и воспитания должно обеспечить всестороннюю физическую, техническую, тактическую и морально-волевую подготовку спортсмена. Такая подготовка возможна лишь в том случае, если занимающиеся хорошо понимают игру, сознательно и активно относятся к процессу обучения.

По мнению Черемисина В.П., занимающиеся должны осознать необходимость разносторонней спортивной подготовки как основы дальнейшего спортивного совершенствования [25]. Изучение техники сопровождается осмыслением механизмов и закономерностей, лежащих в основе движений, с целью минимизировать энергетические затраты на максимально быстрое и точное их выполнение. Понимание значения и умение выбирать подходящие приемы является важным для решения конкретных задач, возникших в процессе игр. Эффективное использование физической, технической и тактической подготовки возможно при наличии соответствующих морально-волевых качеств [27, 30, 31].

Необходимо, чтобы процесс обучения был плановым и систематическим. Материал, подобранный для занятий в соответствии с задачами обучения, должен соответствовать подготовленности и возрастным особенностям занимающихся. Успех процесса обучения и воспитания в большинстве случаев

зависит от уровня профессионализма, мастерства педагога, его владения методикой преподавания, требовательности к себе и занимающимся [28, 30].

Начальный этап подготовки юных баскетболистов отличается особой сложностью работы и является основным в формировании технических навыков. Трудности данного этапа связаны с предстоящим решением многообразия педагогических задач, особенностями контингента. Упущение в этом возрасте в дальнейшем уже трудно восполнить или исправить.

Поэтому к педагогу, организующему такую работу, предъявляются самые высокие требования. Для него совершенно обязательно не только знать содержание и специальные методы преподавания баскетбола, но глубоко разбираться и понимать специфику педагогического процесса, обусловленного особенностями детского возраста.

Подготовка юных баскетболистов представляет собой двусторонний, взаимосвязанный педагогический процесс, каждая из сторон которого: обучение и тренировка дополняют друг друга. Следует отметить, обучение как одна из сторон педагогического процесса превалирует над тренировкой в работе с 8-11-ти летними детьми и задачей педагога - тренера является получение детьми этого возраста базовых знаний о правилах, приемах, технике и тактике игры, умений, навыков, воспитания физических и психических качеств, ценных и обязательных для участия в соревнованиях по этому виду спорта. В конечном итоге систематических тренировочных занятий дети должны наработать специальную игровую ловкость, сочетающую в себе специальные моторные и интеллектуальные качества [9].

Решение педагогом-тренером выше обозначенной задачи зависит от степени целеустремленности в педагогическом процессе осуществления взаимосвязи физического и нравственного воспитания.

Тактика баскетбола рассматривается как составляющая часть многообразных игровых действий в постоянно меняющихся динамичных условиях, прочно и неразрывно связанных с техникой игры.



Лучшим возрастным периодом для начала работы по овладению спортивной моторикой является 8 – 10 лет. Педагогу-тренеру следует учитывать всегда являющиеся индивидуальными темпы роста детей, динамику совершенствования, наличие потенциальных возможностей у каждого ребенка для овладения комплексом специальных навыков и качеств. Выявление индивидуальных возможностей каждого ребенка, поиск и внедрение в тренировочный процесс оптимальных для данной группы занимающихся средств совершенствования - одна из первостепенных обязанностей педагога [28, 29]. Разнообразные технические и тактические действия игры в баскетбол и сама игровая деятельность обладает уникальными особенностями для формирования важнейших навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств.

Физическая подготовка баскетболистов должна быть компетентно спланированной, профессионально осмысленной, предусматривающей соответствие качественных, количественных характеристик возрастным особенностям занимающихся и общим задачам физического воспитания. Система совершенствования процесса физической подготовки в большей степени зависит от правильного подбора и распределения средств и методов тренировки в разные фазы подготовки [19, 21, 24, 25, 26].

Методы, используемые на уроках баскетбола представлены 3-мя группами: 1) словесные, 2) наглядные, 3) практические.

- *Словесные методы:* рассказ, объяснение, подсказка, замечание, беседа, лекция, доклад.

- *Наглядные методы:* четкий, образцовый показ упражнений или их элементов педагогом-тренером или подготовленным учеником, создающий полное представление у занимающихся о движениях или действиях.

- *Практические методы:* метод упражнений и его варианты, первоначальное разучивание приемов в целом или по частям, игровой метод, метод соревнований, учебных игр [23]. В процессе выполнения упражнений необходимо соблюдение дидактического принципа «от простого к сложному».

Данный метод основывается на активной двигательной деятельности занимающихся.

*Целостный метод* занимает лидирующую позицию, потому что, рассматривая сложность приемов игры, представляющих синтез техники и тактики, техника движений всегда обусловлена обстоятельствами применения и утеря причинно-следственной связи появляется при отчуждении техники от тактики, что осложняет понимание ее целесообразности. Сущность данного метода в освоении техники двигательного действия в целостной структуре, недостатком является порой невозможность объединить разученные элементы в целостное двигательное действие.

Холодов Ж.К и Кузнецов В.С. о игровых приемах пишут: «Игровые приемы в основном являют собой целостные взаимосвязанные ациклические движения, расчленение которых на части без деформации внутренней структуры и кинематики движения очень сложно» [23].

Игровой прием – специализированное однофазное или многофазное движение, выполняемое одним игроком и являющееся частью игрового действия. Чем больше закреплены и автоматизированы двигательные навыки у игроков, тем свободнее они выполняют различные технические приемы. Поддерживать интерес у детей к определенному действию, имеющему всегда понятный и наглядный результат, возможно благодаря целостному методу.

*Расчлененный метод* предусматривает членение упражнения по частям и по мере освоения последовательное их объединение в целостное действие. Применение его оправдано при изучении отдельных технических приемов и тактических комбинаций с участием нескольких игроков.

Хотя расчлененный метод иногда и сулит значительное упрощение

Овладения упражнением, все же от его чрезмерно частого применения следует предостеречь. Если движение целиком усваивается медленно, с большими ошибками, его целесообразно делить.

*Метод показа* - основной метод обучения. Внимание детей преимущественно не произвольное, поэтому нельзя прибегать к частым и

длительным объяснениям. Показ должен быть таким, чтобы хорошо запоминались главные части упражнения [27, 31].

Методы обучения в процессе тренировки тесно связаны с дидактическими принципами обучения.

Перед педагогом-тренером стоит решение важной задачи процесса обучения: формирование двигательных навыков, которую он реализует, основываясь на принципы, отражающие закономерности педагогического процесса.

Ключевыми принципами процесса обучения специалисты относят: принцип наглядности, доступности и индивидуализации, постепенности, сознательности и активности, систематичности и последовательности, принцип прочности и прогрессирования, а также педагогу-тренеру важно учитывать специальные принципы тренировки как непрерывность тренировочного процесса; ориентация к высшим достижениям; систематическое и максимальное увеличение нагрузок; волнообразное изменение нагрузок; цикличность процесса, неразрывность специальной и всесторонней подготовки [16, 22, 28].

- *Принцип наглядности.* Как отмечает Нестеровский Д.И.: «Принцип наглядности предполагает создание у учащихся четкого представления об изучаемом материале на различных этапах его освоения, базируясь на визуальном восприятии разнообразных действий. Кроме традиционного объяснения и показа упражнений педагогом или использования наглядных пособий в виде плакатов, фотографий, рисунков и т.п. для данного принципа незаменимы современные технические средства, включая видеоматериалы и компьютерные технологии. Они значительно расширяют возможности демонстрации лучших образцов техники и тактики игры в баскетбол. В дальнейшем акцент смещается в сторону создания двигательного образа.

Главенствующая роль на этом этапе отводится вестибулярному аппарату и рецепторам мышц. Соответственно ведущими средствами становятся физические упражнения во всех возможных вариациях» [12]. Данный принцип

основывается на показе упражнений, демонстрации учебных пособий, просмотре учебных и официальных соревнований, видеофильмов, на использовании компьютерных технологий.

Наглядность – создание в процессе обучения слуховых, мышечных, зрительных ощущений, формирование у занимающихся полного, точного чувственного образа.

Требования:

- наглядность как необходимая предпосылка освоения двигательного действия;

- взаимосвязь непосредственной и опосредственной наглядности.

- Принцип сознательности и активности предписывает руководствоваться следующими основными положениями:

- формировать у обучаемых осмысливаемое отношение и устойчивый интерес;

- стимулировать самоанализ и рациональное использование сил при выполнении упражнений;

- воспитывать творческое отношение к заданиям, самостоятельность, инициативность;

- активизировать заинтересованность занимающихся баскетболом через подбор увлекательного материала;

- формировать элементарные систематические умения, умения корректировать свои действия во время обучения двигательным действиям.

*Принцип доступности и индивидуальности.* Суть его состоит в следующем: необходимо определить меры доступного, методические условия доступности (преемственность содержания занятия и постепенность нарастания трудностей), принимать во внимание индивидуальные особенности обучаемых при использовании средств и методов построения занятий.

*Принцип систематичности:*

- непрерывность и преемственность процесса обучения, чередование нагрузки и отдыха;

- повторяемость и вариативность;
- последовательность занятий, средств, методов.

*Принцип постепенности:*

- регулярность в обновлении задания с уклоном на увеличение нагрузок;
- усложнять задания и формы повышения нагрузки (избегать однообразия) [8].

*Направленность к высшим достижениям:* этот принцип активизирует на поиск максимально эффективных методов и средств, фундаментальную специализацию, постоянную и длительную работу.

*Единство общей и специальной подготовки.* Общая подготовка предваряет углубленную спортивную специализацию и сопровождает её в течении длительного времени занятий, формируя предпосылки для специализации. Единство общей и специальной подготовки предполагает невозможность исключения из тренировки одной из этих сторон, не нанеся урона для прогресса спортивных достижений и использования спорта как средства воспитания. Это единство проявляется во взаимозависимости их содержания. Содержание общей физической подготовки формируется с учетом характерных качеств избранного вида спорта, содержание же специальной подготовки находится в зависимости от предпосылок, создаваемых общей подготовкой. На разных этапах спортивного совершенствования происходит изменение соотношения общей и специальной подготовки.

*Непрерывность тренировочного процесса* – принцип, предполагающий многолетнюю и круглогодичную тренировку при четком планировании и регулярности обучения на протяжении всего периода активных занятий спортом. Количество, содержание тренировочных занятий, характер нагрузки все это должно гарантировать рост спортивного мастерства игроков.

*Постепенное и максимальное увеличение нагрузок.* Этот принцип завязан на необходимости подготовки спортсменов к максимальной мобилизации сил в течении соревнований. На протяжении всего периода тренировочных занятий

идет постепенное усложнение заданий, систематически используя предельные нагрузки. За счет различных параметров достигается увеличение нагрузки.

*Волнообразное изменение нагрузки* отличаются постепенным повышением нагрузок с резким нарастанием и постепенным их снижением. Затем эта волна воспроизводится вновь, но на более высоком уровне. Принцип основан на взаимодействии утомления и восстановления, требующих чередования нагрузок отдыха, изменения объема и интенсивности нагрузок в тренировочных циклах.

*Цикличность тренировочного процесса* - принцип основан на методичном повторении условно завершенных структурных его элементов: тренировочных заданий и занятий малых, средних и больших циклов [28, 29, 31]. Каждый очередной цикл строится на новой основе с наложением частичного повторения предыдущего и внесением обновленного содержания, частичным изменением состава средств, методов, усложнением тренировочных заданий и т.д.

По мнению профессора Матвеева Л.П., «принцип цикличности в практике реализуется в полной мере при соблюдении следующих правил.

Процесс физического воспитания и спортивной тренировки должен быть построен с использованием относительно завершенных и циклически повторяющихся структурных единиц (микро-, мезо-, макроциклов). Серии занятий должны обеспечивать оптимальное соотношение нагрузки и отдыха при достижении кумулятивного эффекта. Последовательность чередования мезо- и макроциклов в многолетнем учебно-воспитательном процессе должна обеспечивать неуклонное повышение спортивно-технического мастерства индивида» [10].

Локализация внимания на характере игровой деятельности, добиваясь от каждого играющего проявления изобретательности, творчества становится возможным в результате постепенного овладения тренирующимися умения использовать изучаемые элементы и приемы, доведенные до автоматизма в игровой ситуации и достижения высокой степени совершенства [17, 21].

В практической деятельности все обозначенные принципы обучения находятся в тесной связи между собой. Эффективность реализации одного принципа обучения вне связи с другими не представляется возможным [17, 21]. Базисом действенности принципов обучения на занятиях по баскетболу является единство, взаимообусловленность и взаимодополняемость.

## **1.2. Приемы игры**

Двусторонняя игра для детей – исключительно сильный раздражитель.

Пользоваться им нужно осмотрительно и разумно. И все же особенности психики и испытываемая детьми потребность в игре требует ее самого широкого применения.

Как считает Шерстюк А.А., «поэтому с педагогической и воспитательной точек зрения совершенно оправдано использование в занятиях с детьми игрового метода. Суть его состоит в том, что для решения учебных задач преимущественно используется только один вид упражнений– игра» [27].

При изучении приемов игры у занимающихся формируются конкретные двигательные навыки. Этот процесс формирования навыков, т. е. разучивания приемов игры можно условно подразделить на четыре взаимосвязанных этапа:

1. Этап создания представления об изучаемом приеме. Задачи этого этапа: создание базы для обучения и формирование представления об изучаемом приеме. Средствами этого этапа являются общеразвивающие и подготовительные упражнения, аудиовизуальные средства.

Методами этого этапа являются: методы наглядного восприятия, словесные методы. На этом этапе обучения занимающиеся ознакамливаются с изучаемым приемом, у них создается четкое зрительное и двигательное представление о движении. Они должны не только умственно и зрительно представить себе прием, но и опробовать его, чтобы получить представление о процессе выполнения движений. При просмотре показа и прослушивании объяснений занимающиеся не могут осознать все стороны движения, поэтому

необходимо концентрировать их внимание на главном механизме движения, а не на частных его проявлениях.

Прием показывается несколько раз: сначала так, как он применяется в игре, а затем в замедленном темпе, чтобы обратить внимание на главные его части. Показ сопровождается краткими образными объяснениями, которые помогают занимающимся осмысливать движения и сознательно их усваивать.

Иногда полезно правильность впечатлений, полученных от показа и объяснений, проверить, задавая ученикам краткие конкретные вопросы.

Создание представления о приеме заканчивается выполнением упражнения всеми занимающимися.

2. Этап разучивания нового приема. Данный этап можно охарактеризовать как процесс практического овладения, повторения изучаемого приема по созданному образу, модели.

Задачи этого этапа: уточнение образа приема и формирование приема. Повторение изучаемого приема со всеми входящими в него элементами движения, является ведущей задачей.

Средствами этого этапа обучения выступают подводящие упражнения, направленные на освоение обучаемыми техники приема.

Методы этапа: методы расчлененного и целостного обучения, методы развития физических качеств. Изучать приемы баскетбола непосредственно в игре невозможно. На первых периодах обучения прием необходимо практиковать вне игры в элементарных условиях, т.е. на месте при отсутствии препятствий со стороны соперника, посредством имитационных движений, с преподавателем, направляющим мяч в удобное положение [15, 18]. В таких условиях ученик может не спеша сосредоточить внимание на правильности выполнения необходимых движений.

Во время выполнения упражнения в упрощенных условиях у занимающихся уже появляются ошибки: либо искажается структура движения, либо видоизменяются детали движений. Неправильные движения надо устранять немедленно и как можно тщательнее. Если на ошибки не обращать



внимания, то при многократных повторениях они могут закрепиться и в последующем надолго задержать обучение.

Очень важно вовремя подметить ошибку и определить причину ее появления. Отмечая отклонение от формы движения, надо учитывать индивидуальные особенности занимающихся.

Преподаватель для определения причины появления ошибки, неоднократно просматривает упражнение и делает акцент своего внимания на общую схему движений, их согласованность по звеньям. В случае не выявления ошибки, просматриваются главные элементы движений, затем второстепенные.

Чаще всего ошибки являются следствием неправильных исходных положений, поэтому важно в начале обучения требовать четкости в исходных положениях.

В зависимости от характера ошибки преподаватель пользуется различными приемами для ее устранения: советами, сигналами, подсказками в нужных фазах движения, акцентированием внимания, вспомогательными и подводящими упражнениями.

Фиксировать внимание группы на той или другой ошибке следует только в том случае, когда она появилась у большинства занимающихся. Если же ошибка появилась только у одного ученика, то надо ее исправить индивидуально.

Необходимо стремиться к тому, чтобы занимающиеся усваивали те или иные приемы без ошибок. Это может быть достигнуто правильной последовательностью в подборе материала и использовании подводящих упражнений.

3. Этап совершенствования разученного приема, на основании сформированного приема, доведенного до уверенного выполнения. Этот этап продолжительнее, чем предыдущий. Задачи его состоят в том, чтобы подвести юного спортсмена к свободному выполнению приема, детализация образа приема, формирование приема. Постепенно планомерно усложняя прием, надо научить ученика применять его в игре. Обстановка тоже изменяется

постепенно. Средствами этого этапа является совершенствование упражнений по технике и тактике, подготовительные упражнения из первых двух этапов, но с задачами третьего.

На этапе совершенствования разученного приема применяются методы целостного выполнения приема в вариативных условиях, метод интеграции навыков и качеств в усложненных приемах, а также изучаются детали движений, входящих в прием, воспитываются навыки не только действий с мячом, но и взаимодействия с партнерами. Большое внимание уделяется тактике применения приема и привитию навыков умелого использования его [2, 7].

Задачи обучения постепенно усложняются. По мнению Железняк Ю.Д. и Портнова Ю.М.: «Это достигается различными путями:

а) усложнением трудности самого приёма за счёт изменения скорости выполнения, силы, направления, траектории полета мяча, амплитуды движений и пр.;

б) выполнением приема в движении, с прыжком, в соединении с другими приемами;

в) увеличением радиуса действия игрока;

г) изменением количества и трудности приёмов, входящих в игровое действие;

д) уточнение конкретной цели, которая должна быть достигнута в результате применения приема;

е) оказанием сопротивления (пассивного и активного);

ж) включением финтов;

з) применением элементов внезапности;

и) изменением количества взаимодействующих партнеров» [3].

4. Этап обучения применению приемов в различных условиях. Характерная черта этого этапа – совершенствование приема и сочетание нескольких двигательных навыков в различных условиях в структуре сложной двигательной деятельности. Задачи этапа: сформировать комплексный образ

навыка. Средства: технико-тактические упражнения, сочетание совершенствования техники и развития физических качеств. Методы: совмещенных (сопряженных) воздействий, соревновательный метод; метод выполнения заданий в усложненных условиях. Данный этап является наиболее важным в процессе разучивания приемов: прием, усвоенный в усложненной обстановке, необходимо закрепить в игре [24, 25, 27].

Игры могут носить различный характер. Для закрепления приемов используются игровые упражнения, подвижные и учебные игры. Особенно большое значение приобретают учебные игры. Перед каждой учебной игрой необходимо поставить совершенно конкретные задачи, нельзя допускать «игр вообще». В игре может быть поставлена задача – применять определенные разученные приемы. С этой целью вводятся специальные ограничения, способствующие акцентированию внимания занимающихся и выполнению изучаемого приема в игре. Характер учебных игр должен гибко изменяться. Трудность их увеличивается постепенно. Качество усвоения материала проверяется в более сложных играх – в товарищеских и официальных встречах [28].

Система подготовки детей, занимающихся в ДЮСШ, прежде всего основана на учете их возрастных особенностей. Младшие школьники (7-11 лет) занимают особое место среди всех возрастных групп детского и юношеского возраста. Они отличаются довольно высоким уровнем двигательных и функциональных возможностей. Это самый благоприятный возраст для начала систематического овладения спортивной моторикой.

Однако эффект такого обучения полностью зависит от правильного выбора методики занятий. И главное здесь состоит в том, чтобы не нанести вреда неокрепшему детскому организму [28, 29].

Начальный этап многолетней подготовки стартует с младшего школьного возраста, и он подразделяется на два возрастных подэтапа 8 - 9 и 10 - 11 лет с целью лучшей реализации принципа систематичности в приобретении специальных качеств и навыков. Целесообразность такого деления оправдана

некоторыми различиями развития детей этих групп [27, 28]. Представления детей 8 – 9 и 10 – 11 лет о баскетболе минимальны, они не обладают специальными навыками.

При работе с детьми данного возраста перед педагогом-тренером стоит задача выработать у них способность тонко чувствовать все движения мяча и научить управлять им. Итогом систематических занятий должно стать умение ловить мяч и перемещаться с ним в руках, точно выходить на мяч для овладения им, не упускать из поля зрения играющих.

Начальный этап обучения отличается превалированием подвижных игр в содержании занятий и лимитированием количества изучаемых технических приемов. Дети должны научиться ловить, передавать, передвигаться с мячом, понимать основные тактические задачи в нападении и защите и только после этого вводят игру в баскетбол. Занятия баскетболом должны оказывать благотворное влияние на физическое развитие детей и разносторонность их физической подготовки. Одновременно необходимо привить им основные двигательные навыки, характерные для техники баскетбола [1, 25, 28, 29].

Дети 10 – 11 лет обладают довольно высокой координацией, подвижностью, ловкостью и умением сохранять равновесие, способностью хорошо управлять своими движениями, что объясняется дальнейшим совершенствованием нервно-мышечной координации. В 10 – 11 летнем возрасте у детей наблюдается относительно равномерное развитие органов и систем, что положительно отражается на устойчивости к различным отрицательным воздействиям. Заметно повышается работоспособность, выносливость детей, увеличивается уравновешенность нервных процессов, устойчивость внимания способность к восприятию нового учебного материала, улучшаются творческие возможности [28].

Наряду с весьма интенсивной работой над развитием быстроты и ловкости появляется возможность совершенствования отдельных проявлений силы и общей выносливости. Все большее место занимает комплексное развитие нескольких двигательных качеств, в том числе и специальных

игровых. Это позволяет занимающимся правильно оценивать игровые ситуации, действовать результативнее [27].

В занятиях с детьми этого возраста основное внимание уделяется общему физическому развитию. Это в дальнейшем будет способствовать формированию устойчивых интересов к занятиям спортом и создаст предпосылки для успешного обучения технике. Упражнениям, содействующим физическому развитию, в среднем отводится до 50% общего времени занятий. Упражнения должны оказывать самое разностороннее воздействие на все мышечные группы. С этой целью необходимо, помимо специальных, применять упражнения из других видов спорта, особенно гимнастики и легкой атлетики [5, 28, 31].

Ввиду того, что костно-связочный аппарат детей чрезвычайно податлив, необходимо избегать одностороннего воздействия упражнений, а также упражнений статического характера, с натуживанием и т. п.

Для развития специальных качеств, особенно скорости, данный возраст является наиболее благоприятным. Нагрузки должны быть кратковременными и чередоваться с таким же кратковременным отдыхом. Упражнения для специальной подготовки следует ограничить и тщательно подбирать [5, 31]. Формирование двигательной основы, требуемой для игры в баскетбол: изучение техники, развитие физических качеств, характерных для игры, овладение основами индивидуальных тактических действий в командной игре – основная цель обучения детей 10 – 11 лет.

Все эти навыки должны быть достаточно прочными. Что позволит детям использовать их в соревнованиях [30].

Для изучения приемов техники следует подбирать конкретные упражнения и широко использовать подводящие упражнения. Большую часть времени необходимо уделять изучению упражнений в упрощенных условиях и лишь кратковременно закреплять их в усложненных условиях.

При изучении приемов техники важно овладеть общей структурой движений, не вдаваясь в детали и тонкости. В этом возрасте мышечная система

у детей развита недостаточно. Лучше всего развиты крупные мышцы, производящие наиболее простые движения [24, 26].

Прививая навыки в тактике игры, надо ставить конкретные задачи. В силу большого эмоционального возбуждения дети плохо анализируют обстановку. Поэтому тактические навыки должны ограничиваться правильным применением изученных приемов в учебной игре, знанием понятий и умением их осуществлять: «открыться», «закрыть игрока».

Нужно учитывать, что дети этого возраста быстрее осваивают изучаемое упражнение, если имеют возможность копировать правильное исполнение. Длительное, детальное изучение одного и того же приема им дается с трудом, поэтому целесообразно чаще менять задания. Один и тот же прием следует повторять в различных построениях, чтобы дети не утомлялись и не теряли интерес к занятиям [30]. Иногда достаточно лишь изменить форму построения, как появившаяся новизна вновь повышает интерес. Главное внимание обращается на точность выполнения упражнений.

Обучение не должно вызывать чрезмерного напряжения. Ни в коем случае нельзя ускорять процесс обучения. Трудность должна нарастать строго постепенно [31]. Важно, чтобы ребята овладели выполнением всех приемов обеими руками в обе стороны, знали принципы и правила игры в баскетбол, научились вести мяч правой и левой рукой; свободно ловить мяч двумя руками; быстро и ловко передвигаться по площадке и правильно выбирать место на ней; передавать мяч на разное расстояние; бросать в кольцо с близкого расстояния; в нападении уметь «открываться», а в защите – закрывать противника. Это позволит занимающимся правильно и быстро реагировать на любые игровые ситуации. Занятия баскетболом способствуют воспитанию не только коллективных действий, но и норм поведения, ответственность перед коллективом, чувство дружбы. Необходимо также воспитывать у занимающихся чувство справедливости в спортивной борьбе, уважение к противнику, судьям, зрителям [28].

### **1.3. Методика использования круговой тренировки для совершенствования технических приемов баскетболистов**

Стремление успеть сделать многое за минимальный отрезок де-факто приводит к низкому качеству учебного процесса. Поэтому в наши дни стали популярны специальные формы упражнений при комплексном содержании занятий.

Как отмечают Железняк Ю.Д. и Портнов Ю.М.: «Основная из них – так называемая круговая тренировка. Эффективность круговой тренировки в том, что она помогает увеличить моторную плотность занятия, так как упражняются все одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям, хорошо сочетает в себе избирательно направленное и комплексное воздействия, а также строгое упорядоченное и вариативное воздействия. Круговая тренировка даёт возможность самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки» [3]. Особенностью данного метода как интегральной модели физической подготовки является приучение учащихся к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств.

Морган Р.Е., Адамсон Д.Т. дают формулировку методу: «Метод круговой тренировки – это специальная организационно-методическая форма работы, которая включает в себя непрерывное, последовательное выполнение определенного комплекса упражнений, направленных на развитие как физических качеств (таких как сила, выносливость, быстрота), так и их комплексных форм (скоростная и силовая выносливость), а также на совершенствование технических приемов» [11].

Основная задача данного метода – достижение высокой работоспособности спортсмена посредством тренировки нервно-мышечного аппарата, кардио-респираторной и других систем организма при условии систематического чередования и постоянного совершенствования элементов и приемов.

Основной принцип данного метода состоит в том, что он включает в себя целый ряд частных методов применения физических упражнений. При проведении такого вида тренировок, учащихся разбивают на небольшие (3-6 человек) группы и как пишет Нестеровский Д.И. и Поляков В.А.: «постепенно перемещающихся от одного упражнения, снаряда, места выполнения к другому, двигаясь по кругу. Завершая выполнение последнего в данной серии упражнения, они возвращаются на исходную позицию, замыкая круг» [13].

Эффективность круговой тренировки обуславливается существенным увеличением плотности занятий. Это связано с тем, что все упражнения, занимающиеся делают одновременно, при этом занимаются самостоятельно и в соответствии со своими возможностями [2].

Неумолима важность метода круговой тренировки для физического воспитания, так как дает возможность саморазвития, развивать собственные физические качества, оттачивать отдельные навыки и умения. Задача тренера в этом процессе компетентно составить специальные комплексы, обозначить способы для их выполнения, профессионально организовать и умело контролировать действия спортсменов [23]. Данный метод гарантирует индивидуальный подход к каждому занимающемуся, предоставляет возможность использовать время, намечаемое на физическую подготовку, максимально рационально.

Первое занятие в традиционной круговой тренировке начинается с формирования групп и ознакомления с упражнениями на каждой из «станций». На следующем занятии следует определиться с максимальным числом повторений с учетом и без учета времени. В дальнейшем тренировки строятся таким образом, чтобы в зависимости от поставленных задач и конкретных особенностей, занимающихся было пройдено от 1 до 3 кругов при количестве повторений  $1/4-1/2$  от максимально возможного.

Основу традиционной круговой тренировки составляют три основных метода:



*Непрерывно-поточный*, в ходе которого упражнения выполняются слитно, одно за другим, с небольшими периодами отдыха. Наряду с этим идет поэтапное увеличение нагрузки за счет повышения мощности работы и возрастания количества упражнений в кругах. Можно также сокращать время выполнения упражнений и увеличивать время отдыха (1520 и 30-40 секунд соответственно).

*Поточно-интервальный метод*, основу которого составляют короткие (до 40 секунд) выполнения простых упражнений с мощностью, не превышающей 50% от максимальной с минимальными периодами отдыха. Сокращается время прохождения 1-2 кругов. Данный метод позволяет развить общую и силовую выносливость, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма [4].

*Интенсивно-интервальный*, этот метод используется на более поздних этапах подготовки спортсмена. Мощность упражнений увеличивается до 75%, при этом продолжительность составляет 10-20 с, а периоды отдыха 90с. Данный метод пригоден для развития максимальной, «взрывной» силы [10].

Суть кругового метода состоит в возможности выполнения на различных снарядах большего количества упражнений разной направленности, трудности и напряженности. При этом рекомендуют использовать два принципа изменения нагрузки: 1) многократное повторение определенной мышечной работы (способствует развитию координации, благоприятных изменений сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, которые в конечном итоге позволяют повысить работоспособность организма в целом) и 2) постоянное увеличение тренировочной нагрузки, в соответствии с состоянием организма (помогает развить необходимые двигательные качества) [1, 6, 20].

Менять нагрузку можно с помощью следующих методов:

- увеличивать число повторений за определенное время;
- уменьшать время на выполнение определенного количества упражнений;
- повторять круги (2-3);

- сокращение пауз между подходами; - введение новых упражнений.

Круговая тренировка отлично сочетает в себе многие достоинства избирательно направленного, общего, комплексного воздействия. Наряду со строгой последовательностью тренирующих факторов применяется эффект «переключения», в результате чего создаются подходящие условия для демонстрации максимальной работоспособности и получения положительных эмоций [13, 20].

#### **1.4. Разновидности круговой тренировки**

Из числа специальных методических форм регламентации упражнений при целостном, комплексном содержании учебно-тренировочных занятий ведущей является круговая тренировка. Данная форма занятий включает в себя ряд частных методов строго регламентированного упражнения с избирательным и общим воздействием на организм занимающегося.

Как считает ряд авторов, слитное или с промежутками воспроизведение нескольких видов физических упражнений, выбранных и интегрированных в комплекс согласно с определенной упорядочивающей схемой — символом круговой тренировки и составляет основу круговой тренировки [1, 3, 4, 7, 18, 21].

Ряд специалистов, в частности Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М, Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Ларионова М.Н., Зароднюк Г.В. рассматривают: «следующие основные разновидности круговой тренировки:

1) по методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);

2) по методу интервального упражнения с жестким интервалом отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);

3) по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость)» [2, 3, 8, 23].

Схема проведения круговой тренировки по методу непрерывной

работы выстроена без перерывов и включает в себя несколько повторений прохождения круга в зависимости от количества станций и имеет варианты.

Вариант 1. Выполнение упражнения в момент реализации их в комплексе и между кругами происходит без пауз, после освоения упражнения и проведения испытания, определено наибольшее число повторений (максимальный тест – МТ), каждый получает стандартную дозировку МТ/4 или МТ/2.

На каждой станции и переход между ними игрок выполняет упражнение в свободном темпе без учета времени. Нарращивание нагрузки при неизменном времени круговой тренировки происходит за счет увеличения на одно - два повторений на каждой станции (МТ/2+1) или за счет перехода к следующему более сложному комплексу [8, 15, 20].

Вариант 2. Упражнения проводятся без пауз, но с целевым временем. После того как разучены упражнения и на каждой станции проведен максимальный тест (30 сек. упражнения и 30 сек. отдыха) засекается тренировочное время для однократного прохождения круга с дозировкой МТ/2 или МТ/4. Времяпровождения одного круга умножается на количество кругов (в зависимости от количества станций), получается целевое время. При стандартном объеме упражнений занимающимся на занятии необходимо стремиться к сокращению времени прохождения кругов до целевого. Повышение нагрузки осуществляется за счет определения нового МТ или перехода к более сложному комплексу. При этом заводится карточка достижений.

Вариант 3. Упражнения проводятся без перерывов со стандартизованным временем тренировки и стандартным числом повторений, но с различным количеством прохождения кругов. После того как разучены упражнения и определен МТ на каждой станции по принципу 30 сек. работы и 30 сек. отдыха, проводится тренировка со стандартным тренировочным временем. Дозировка и время прохождения каждого круга остаются стандартными, а количество кругов увеличивается. В карточку достижений заносится число пройденных

кругов и станций [8, 15, 20]. Все варианты круговой тренировки по методу непрерывного упражнения имеют широкий спектр применения на занятиях по баскетболу, в волейболе, легкой атлетике, общей физической подготовке.

2) Круговая тренировка, организованная по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха, когда работа на станциях осуществляется в обстановке не довосстановления.

3) Круговая тренировка, организованная по методу интервального упражнения с полными паузами отдыха при интенсивно-интервальной работе с мощностью до 75% от максимальной, является разновидностью интервальной тренировки, которая направлена на развитие скоростной и силовой выносливости и имеет два варианта. В первом на каждой станции упражняются 10 – 15 сек. с паузами отдыха 30 – 90 сек., которые зависят от тренировочного эффекта нагрузки. Повышение объема нагрузки происходит за счет сокращения тренировочного времени с 15 до 10 сек. при условии сохранения прежнего количества повторений, но за более короткое время.

Во втором варианте работа на каждой станции не ограничена временем, и каждое упражнение повторяется максимум 8 – 10 раз в среднем темпе, а пауза отдыха колеблется от 30 до 180 сек. в зависимости от тренировочного эффекта нагрузки. Повышение нагрузки идет аналогично первому варианту за счет выполнения упражнений в более быстром темпе при постоянном интервале отдыха. Во время отдыха применяются упражнения на расслабление и растягивание для лучшего восстановления сил и подготовки организма к очередной работе. Добиться высокой работоспособности организма – одна из главных задач, которую решает круговая тренировка.

Круговая тренировка в физическом воспитании дает возможность самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки, позволяет моделировать игровую ситуацию. Поэтому очень важно подбирать упражнения для круговой тренировки, проводить комплексы упражнений в необходимом временном режиме.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1. Методы исследования**

Заявленные в работе задачи предопределили использование различных методов исследования, основными из которых являются:

Анализ литературных источников.

1. Метод наблюдения.
2. Метод тестирования.
3. Педагогический эксперимент.
4. Математическая обработка результатов.

**1. Анализ литературных источников.** На протяжении всего исследования осуществлялся детальный анализ научно-методической литературы. Было изучено свыше 30 литературных источников. В анализируемой литературе наше внимание акцентировалось на освещении проблемы тренировочного процесса баскетболистов.

**2. Педагогическое наблюдение** за ходом учебно-тренировочного процесса.

Наблюдение и проведенный анализ показали, тренер использует стандартные упражнения для совершенствования тактических приемов.

#### **3. Тестирование двигательных качеств**

Тест 1. Ведение мяча с изменением направления (змейка) 30 м (2x15).

По команде «На старт!» баскетболист принимает положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде «Марш!» баскетболист начинает бег по восьмерке с ведением мяча правой и левой рукой, выполняя при этом обводку ориентиров, находящихся на расстоянии 3 м друг от друга. Фиксируется время, которое показывает спортсмен.

*Тест 2. Челночный бег с ведением мяча 3x10.*

Старт тот же, что и в тесте 1. по команде “Марш!” занимающийся устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой, при этом, не беря мяч в руки, и устремляется обратно, касается ногой стартовой линии и финиширует не останавливаясь.

Фиксируется время, которое спортсмен показывает, пересекая финишную линию.

*Тест 3. Штрафной бросок.*

Занимающиеся разбиваются по парам: один подает мяч, другой выполняет броски в кольцо 10 раз подряд. Затем партнеры меняются ролями.

Засчитывается каждый попавший в кольцо мяч.

*Тест 4. Бросок в движении.*

Баскетболисты строятся у средней линии с правой стороны щита. У каждого мяч. По команде педагога занимающийся начинает ведение, выполняет два шага и бросок в кольцо с отскоком от щита, затем возвращается на свое место, выполняет второй бросок и т.д. (всего 10) [20].

Фиксируется количество точных попаданий в кольцо.

*Тест 5. Передачи мяча двумя руками от груди в стену.*

Занимающиеся располагаются в 3 метрах от стены и по сигналу тренера в течение 30 сек. выполняют передачи мяча в стену двумя руками от груди. По свистку передачи заканчиваются.

#### **4. Педагогический эксперимент.**

Педагогический эксперимент проходил в течении четырех месяцев. С целью совершенствования тактических приемов занятия в экспериментальной

группе строились по методике с применением круговой тренировки. В основной части занятия применялся предложенный комплекс упражнений.

В ходе педагогического эксперимента контрольная группа продолжала заниматься по стандартной методике.

### **5. Метод математической статистики.**

В процессе исследования данный метод применялся для обработки результатов с использованием компьютера.

Первоначально производили вычисление средней арифметической величины  $M$  по формуле:

$$\bar{M} = \frac{\sum M_i}{n}$$

где  $\sum$  - символ суммы,  $M_i$  – значение отдельного измерения,  $n$  – общее число измерений.

Затем определяли величину  $\sigma$  – среднее квадратичное отклонение по формуле:

$$\sigma = \frac{M_{i \max} - M_{i \min}}{K}$$

где  $M_{i \max}$  – наибольший показатель;  $M_{i \min}$  – наименьший показатель;  $K$  – табличный коэффициент.

3. Вычисляли стандартную ошибку среднего арифметического значения ( $m$ ) по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}$$

Достоверность различия устанавливали вычислением критерия  $t$  – Стьюдента по формуле:

$$t = \frac{M_э - M_к}{\sqrt{m_э^2 + m_к^2}}$$

Полученное значение  $t$  оценивалось по таблице  $t$  – распределение Стьюдента для оценки статической достоверности различий в группах.

## **2.2. Организация исследования**

Педагогический эксперимент проводился на базе МБОУ ДО

«Эдельвейс» г. Тольятти. Исследование проходило в три этапа.

На **первом этапе** (сентябрь - декабрь 2018 года) проводился выбор темы исследования, определялась цель, выдвигались задачи, шла разработка гипотезы, изучали и проводили детальный анализ, обработку научно-методической литературы, выявляли особенности тактических приемов в баскетболе.

**Второй этап состоялся в период с** января 2019 года по апрель 2019 года. На этом этапе был организован педагогический эксперимент с внедрением экспериментальной методики. В опыте приняли участие 36 человек, занимающиеся в секции баскетбола 11-12 лет. Мы произвели разделение спортсменов на две группы: контрольную (КГ) – 18 человек и экспериментальную (ЭГ) – 18 человек. В тренировочный процесс баскетболистов экспериментальной группы был включен специальный комплекс круговой тренировки для совершенствования тактических приемов. В контрольную группу комплекс круговой тренировки не включался, она занималась по стандартной программе.

**Третий этап** (май 2019 года) – результаты исследования подвергались обработке методами математической статистики, проводилось аналитическое обобщение экспериментальных данных, оценка эффективности методики и оформлялась бакалаврская работа.



## ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

### 3.1. Результаты констатирующего эксперимента

Предварительное тестирование на этапе констатирующего эксперимента показало следующие результаты (таблица 1).

Таблица 1.

#### Предварительное тестирование уровня технических приемов баскетболистов

№ п/п	Контрольные тесты	КГ		ЭГ		t	P
		М	m	М	m		
1.	Ведение мяча с изменением направления 2x15 м (сек.)	9,8	0,06	10,0	0,06	2,03	p>0,05
2.	Челночный бег с ведением мяча 3x10 метров (сек.)	9,9	0,05	9,7	0,04	3,82	p <0,05
3.	Штрафной бросок (кол-во попаданий)	5	0,46	5	0,3	0,23	p <0,05
4.	Бросок в движении (кол-во попаданий)	6	0,42	6	0,3	0,02	p>0,05
5.	Передачи мяча двумя руками от груди в стену (количество передач)	20	0,49	19	0,38	2,23	p <0,05

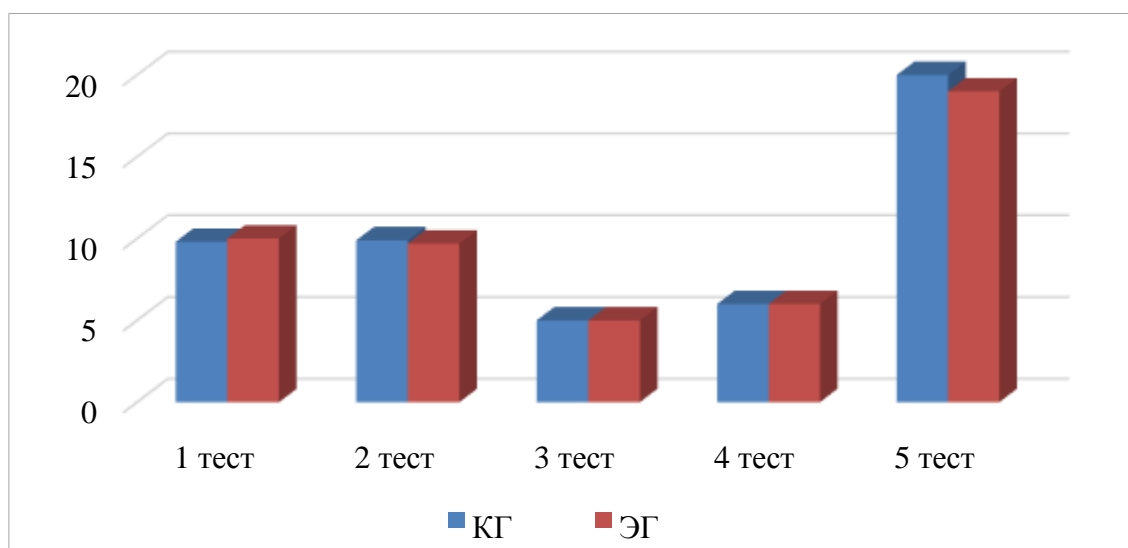


Рисунок 1. Показатели уровня технических приемов баскетболистов до начала эксперимента

После проведения предварительного тестирования мы видим, что средние показатели контрольной и экспериментальной групп примерно равны и находятся на одном уровне физической подготовке.

### **3.2. Внедрение круговой тренировки в учебно-тренировочный процесс**

В ходе наблюдения изучались особенности методики тренировочных занятий с баскетболистами, а также средства и методы тактических приемов.

Наблюдение показало, что тренеры используют стандартные методики для совершенствования технических приемов.

Опираясь на материал исследований ведущих специалистов в области баскетбола, анализ литературных источников нами была разработана методика использования круговой тренировки для совершенствования технических приемов баскетболистов.

Индивидуальные комплексы упражнений включались в основную часть тренировочного занятия 2 раза в неделю. В основную часть учебно-тренировочных занятий у экспериментальной группы был введен комплекс круговой тренировки по методике Д.И. Нестеровского. В первые две недели занятий выполнялось по 2 подхода на каждой станции в течении 20 минут, в последующие две недели по 3 подхода на каждой станции в течении 30 минут [12].

#### **Примерный комплекс «круговой тренировки» на занятиях по баскетболу:**

1. Прыжки в шаге с ноги на ногу через линейки на отрезках прямой 10-15 м.
2. Переход через упор присев в упор лежа с последующим возвращением в и.п.
3. Ведение мяча на месте вокруг себя со зрительным контролем мяча и без него.
4. С высокого старта челночный бег с ускорением на отрезках 15-20 м с повторением 4-6 раз.
5. Броски по кольцу с близких точек одной рукой от плеча.

6. Ведение двух мячей одновременно и правой и левой рукой на отрезке до 20м.
7. Из низкого приседа передвижение «гусиным» шагом вперед или по кругу.
8. Бросок мяча по кольцу в прыжке после удара мяча о пол с выполнением двух шагов.
9. Передача двумя руками от груди в стену.

На учебно-тренировочных занятиях по баскетболу для качественного освоения технических приемов, увеличения плотности занятий, развития и совершенствования двигательных способностей можно использовать круговую работу занимающихся по станциям. Переход от станции к станции обуславливается заранее. Каждый баскетболист индивидуально в составе группы поочередно на всех станциях выполняет конкретные задания. Между подходами делались более длительные периоды отдыха, во время которых баскетболисты выполняли упражнения на гибкость. В зависимости от задач учебно-тренировочного занятия применяются различные варианты и комбинации упражнений [20].

Экспериментальная группа занималась по экспериментальной методике в течение 2-х месяцев (апрель-май). Контрольная группа занималась по стандартной методике.

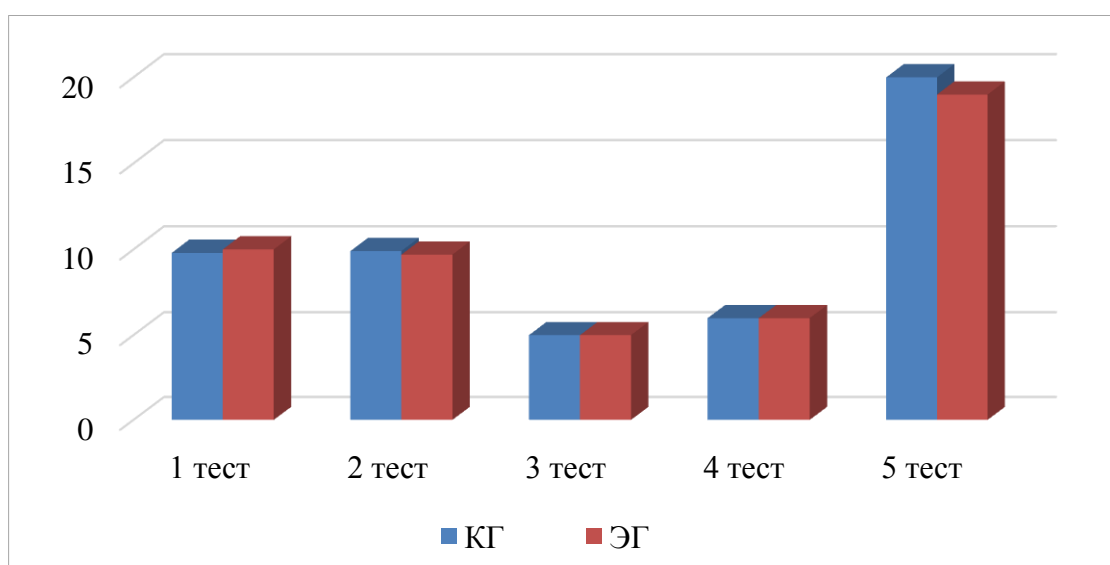
Предваря педагогический эксперимент участники обеих групп прошли тестирование, результаты которого были математически обработаны с помощью компьютерной программы Excel и занесены в таблицу 1.

### **3.3. Результаты исследования**

Следующими важным этапом исследовательской работы явился контрольный эксперимент. Он заключался в повторном тестировании контрольной и экспериментальной групп по ранее предложенным тестам. Зарегистрированные результаты отражены в таблице 2.

**Повторное тестирование уровня тактических приемов  
баскетболистов**

№ п/п	Контрольные тесты	КГ		ЭГ		t	P
		М	m	М	m		
1	Ведение мяча с изменением направления 2x15 м (сек.)	9,6	0,07	9,2	0,08	1,24	p>0,05
2	Челночный бег с ведением мяча 3×10 метров (сек.)	9,7	0,04	9,2	0,07	2,33	p <0,05
3	Штрафной бросок (кол-во попаданий)	6	0,4	8	0,38	2,24	p <0,05
4	Бросок в движении (кол-во попаданий)	6	0,28	8	0,29	2,04	p>0,05
5	Передачи мяча двумя руками от груди в стену (количество передач)	21	0,44	23	1,2	0,95	p <0,05



**Рисунок 2. Динамика показателей уровня технических приемов баскетболистов при повторном тестировании**

*1. Ведение мяча с изменением направления (“змейка”) 30 м (2x15 м).*

Из полученных показателей теста удалось вычислить, что рост среднего арифметического расстояний в ЭГ в ходе теста увеличилось с 10,0 до 9,2, а в КГ увеличилось с 9,8 до 9,6 секунд. Разница в единицах между экспериментальной

и контрольной группами составляет 0,4 единиц. Это говорит о том, что выбранная мною методика круговой тренировки дает наибольший результат.

### *2. Челночный бег с ведением мяча 3×10 метров (сек.)*

Результаты экспериментальной группы и контрольной группы претерпели позитивные изменения и по сравнению с первым тестированием оказались выше. Полученные данные позволили установить, что в течении теста произошел рост среднего арифметического значения, так у экспериментальной группы зафиксировано увеличение с 9,7 до 9,2, в контрольной группе с 9,9 до 9,7. Разница в единицах между экспериментальной и контрольной группами составляет 0,5.

Можно заключить, что в сравнении с показателями контрольной группы, экспериментальная группа продемонстрировала значительно лучшие, результативные показатели, это подтверждает достоверность выдвинутой гипотезы о том, что внедрение круговой тренировки в учебно-тренировочный процесс позволит повысить уровень овладения техническими приёмами баскетбола.

### *3. Штрафной бросок (кол-во попаданий).*

Развитие наблюдалось у обеих групп. Разница в единицах между экспериментальной и контрольной группами составила 2. Однако, результаты экспериментальной группы 8 оказались ненамного лучше, чем у контрольной группы 6. Это объясняется тем, что в день педагогического эксперимента участники экспериментальной группы присутствовали не в полном составе. Следовательно, расчет результатов был проведен не полноценно.

### *4. Бросок в движении (кол-во попаданий).*

На тестировании экспериментальная группа и контрольная группа показали следующие результаты: 8 и 6. Разница в единицах между экспериментальной и контрольной группами составляет 2,0. Результат, зафиксированный у экспериментальной группы существенно выше, чем у контрольной группы, это свидетельствует о том, что внедрение круговой

тренировки в учебно-тренировочном процессе позволит повысить уровень овладения техническими приемами баскетбола.

*5. Передачи мяча двумя руками от груди в стену (количество передач).*

Результаты экспериментальной группы и контрольной группы по сравнению с первым тестированием оказались выше. Показатели, полученные в итоге теста, позволили вычислить, что рост среднего арифметического расстояния в ходе теста у экспериментальной группы увеличился с 19 до 23, в контрольной группе с 20 до 21. Разница в единицах между экспериментальной и контрольной группами составляет 2,0.

Таким образом, все вышесказанное, еще раз подтверждает гипотезу о том, что использование круговой тренировки в учебно-тренировочном процессе позволит повысить уровень овладения техническими приемами баскетбола.

Для быстрого наращивания формы спортсмена применение круговой тренировки обоснованно для баскетболистов. Тем не менее следует менять тренировки во избежание адаптации организма независимо от того тренируется спортсмен по круговому методу или нет. Круговая тренировка достаточно изматывающий метод, поэтому во избежание перетренированности, надлежит между циклами круговых тренировок организовывать период отдыха или разгрузочных (лёгких) тренировок.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе исследования была выявлена как теоретическая, так и практическая неполноценность методики совершенствования опытных спортсменов-баскетболистов в технике, основанной на принципах широкой изменчивости подготовительной фазы и относительной устойчивости основной фазы в условиях постоянно действующих «сбивающих» факторов.

В ходе игры в баскетбол используются разнообразные чередования движений, ей также характерны резкие смены ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого отдельно взятого игрока. При этом игровой процесс приучает спортсменов-баскетболистов:

- действовать на пределе своих возможностей, преодолевать возникшие в ходе спортивной борьбы трудности, непрерывно следить за процессом игры, при этом мгновенно оценивать изменения и принимать верные решения;
- подчинять свои действия интересам команды в достижении конечного результата.

Круговая тренировка дает возможность спортсмену самостоятельно получать знания, а также достичь высокой работоспособности организма. Происходит одновременное решение несколько задач по овладению и закреплению технических приемов. Вместе с тем при обучении какому-либо техническому элементу, оказывается воздействие и на развитие многих физических качеств. Круговая тренировка является уникальным методом управления процессом подготовки спортсмена, благодаря которому можно регламентировать приобретение спортивной формы и ее удержание в периоды проведения значимых соревнований.

Результаты исследования явно демонстрируют, что характер, нацеленность и определенность двигательной установки должны соответствовать уровню подготовки спортсмена и видоизменяться в связи с динамикой роста спортивного мастерства.

По итогам изучения теоретического материала и проведения практических исследований, можно сделать следующие выводы:

1. Правильное овладение техническими приемами – обязательное условие для результативной игры в баскетбол.
2. Техническая подготовленность ведет к увеличению плотности и вариативности процессов контроля движений, к наращиванию двигательного опыта.
3. Применение метода круговой тренировки на занятиях способствует повышению уровня технической подготовленности спортсмена-баскетболиста, а также благотворно влияет на развитие многих физических качеств.

Использование методов круговой тренировки на занятиях по баскетболу способствовало значительному увеличению показателей технической подготовленности спортсменов, а значит, данный метод можно назвать эффективным средством повышения уровня технической подготовленности баскетболистов. Результаты педагогического эксперимента подтвердили достоверность выдвинутой гипотезы.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анискина С.Н. Броски в современном баскетболе: методическая разработка / С.Н. Анискина. - Волжский. 2016. - 23 с.
2. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов. Учебно-методическое пособие/ В.З. Бабушкин. - Киев, 1985. - 58 с.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Техника, тактика, методика обучения. Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.
4. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Учебник тренера по баскетболу. метод. пособие/ В.Я. Игнатьева, Ю.М. Портнов. - М.: 1996. – 73с.
5. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. - М.: АСТ. Астрель, 2006. - 216 с.
6. Крылов Е.С. Специально-подготовительные упражнения в тренировке юных баскетболистов. - М., 1999. – 159 с.
7. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Минск.: Беларусь, 1967. – 184с.
8. Ларионова М.Н., Зароднюк Г.В. Круговая тренировка баскетболистов : учеб. пособие для студ. технических вузов / М.Н. Ларионова, Г.В. Зароднюк. – СПб. : Политехнич. ун-та, 2015. – 160 с.
9. Лосин Б.Е. Оценка соревновательной деятельности баскетболистов: Учебно-методическое пособие / Б.Е. Лосин - СПб.: СПб. ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. - 32с.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев: - М.,1991. - 140 с.
11. Морган Р.Е., Адамсон Д.Т. Круговая тренировка. - Лондон, 1958. -78 с.

12. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения : учебное пособие для студентов высш. пед. учебных заведений / Д.И. Нестеровский. - Москва: Академия, 2007. – 336 с.
13. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол. учеб. -метод, пособие для учителей и студентов факультета физ. культуры / Под ред. Д.И. Нестеровский. - Пенза, 1996. - 10 с.
14. Плахова Л.В. Тестирование средствами баскетбола// Физическая культура в школе. - 2000. - № 7. – С. 5-7.
15. Портнов Ю.М. Баскетбол: учебник для институтов физической культуры/ Под общ.ред. Ю.М. Портнова: 6-е издание, переработанное. - М.: Физкультура и спорт,1988. - 19 с.
16. Притыкин В.Н. Инновационные подходы к повышению точности баскетбольного броска / В.Н. Притыкин // Современные проблемы науки и образования. - 2017. - №1.
17. Пронин Л.И. Баскетбол. Развитие игрового мышления / Л. И. Пронин // Физическая культура в школе. - 1999. - №6. - С. 50-55.
18. Солнцева А. С. Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры / А. С. Солнцева, В. Х. Шнайдер; МГАФК. - Малаховка, 2018. - 103 с.
19. Сыч В.Э., Сулова В.Ф. Современная система спортивной подготовки: – М, Физкультура и спорт, 1995. – 68 с.
20. Тарасенко М.И. Использование круговой тренировки: - М.: Физкультура, 1995. – 176 с.
21. Тихомиров А. К. Современная спортивная подготовка: монография / А. К. Тихомиров; МГАФК. - Малаховка, 2016. - 227 с. - ISBN 978-5-00063006-8
22. Физическая культура: учебник / В. Ю. Волков [и др.]; под ред. М. Я. Виленского. - 3-е изд., стер. - Москва: Кнорус, 2018. - 423 с.

23. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов. высш. учеб. заведений. – Москва: Академия, 2000. – 480 с.
24. Черемисин В.Г. Тенденции и перспективы развития современного баскетбола / В.П. Черемисин // Научно - информационные основы физкультурного образования. - Малаховка, 1995. - №1 - С. 54-55.
25. Черемисин В.П. Новое в подготовке юных баскетболистов Физическая культура: воспитание, образование, тренировка / В.П. Черемисин, В.Г. Луничкин. - 1997. - № 1 - С. 41 - 43.
26. Шерстюк А.А. Баскетбол. Основные тактические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки : учебное пособие / А.А. Шерстюк, Л.В. Костикова, И.Н. Григорович. – Омск: ОГИФК, 1991. 254 с.
27. Шерстюк А.А. Построение тренировочных занятий юных баскетболистов в группах начальной подготовки / А.А. Шерстюк. – Омск, 1988. - 187 с.
28. Юный баскетболист: Пособие для тренеров / Под ред. Р.Я. Яхонтова. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. -112 с.
29. Яхонтов Е.Р. Баскетбол / Е.Р. Яхонтов, З.А. Генкин. - Москва: Физкультура и спорт, – 1988. - 50 с.
30. Яхонтов Е.Р. Индивидуальные упражнения баскетболистов / Е.Р. Яхонтов, Л.С. Кит. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 71 с.
31. Яхонтов Е.Р. Мяч летит в кольцо / Е.Р. Яхонтов. - Л. : Лениздат, 1984. - 145 с.