

на психологический фактор, о чем свидетельствует большой диапазон изменения среднего значения пульса именно после эксперимента.

Таблица 6

**Частота сердечных сокращений (ЧСС, уд/мин) теннисистов (n=7) сборной Туниса до и после педагогического эксперимента (табл. 2), проведенного в соревновательных условиях**

№* упражнения	Число измерений **-n	Средняя частота сердечных сокращений ЧСС (уд/мин)				Изменение ЧСС, %		Достоверность воздействия эксперимента	
		начало эксперимента		конец эксперимента		эксперимент			
		до	после	до	после	до	после	до	после
1	350	98±2,1	152±2,5	94,3±2,0	145,6±1,6	-3,7	-4,4	P>0,05	P>0,05
2	392	99±2,0	153±1,3	93,7±2,0	149,7±0,7	-5,4	-2,2	P>0,05	P>0,05
3	413	99±2,0	152±2,2	95,3±1,8	148,0±1,7	-4,2	-2,7	P>0,05	P>0,05
4	465	104±2,3	154±3,0	98,0±1,7	146,0±1,7	-5,8	-5,3	P>0,05	P>0,05
Σ	1620								

### ВЫВОДЫ

Полученные результаты педагогического эксперимента в целом позволяют рекомендовать разработанные средства комплексной технико-тактической и физической подготовки теннисистов-подростков к использованию в работе с группами «высшего этапа совершенствования» в предсоревновательный период, так как, по данным эксперимента, у теннисистов достоверно улучшились точность и игровая подготовленность на фоне положительных сдвигов в показателях ЧСС.

**Контактная информация:** Jemai: [chkoba79@hotmail.com](mailto:chkoba79@hotmail.com)

Ivanova: [gpiva@mail.ru](mailto:gpiva@mail.ru)

### **ПОВЫШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ БРОСКОВ МЯЧА ЮНЫМИ БАСКЕТБОЛИСТАМИ ЗА СЧЕТ СОГЛАСОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ДИНАМИЧЕСКИХ СИТУАЦИЯХ ИГРЫ**

*Вадим Витальевич Козин, аспирант,*

*Анатолий Александрович Гераськин, кандидат педагогических наук, доцент,*

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта*

*(СибГУФК),*

*Омск*

*Альберт Вячеславович Родионов, доктор педагогических наук, профессор*

*Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма*

*(РГУФК),*

*Москва*

#### **Аннотация**

Современная соревновательная деятельность юных баскетболистов отличается высокой активностью противодействий соперников, что отрицательно сказывается на результативности атакующих действий и требует специальной подготовки игроков. Ввиду этого возникает проблема согласования двигательных действий у юных игроков при атаках, которую возможно решить с помощью применения в учебно-тренировочном процессе динамических ситуаций противодействий соперников.

**Ключевые слова:** противодействия соперников, динамические ситуации, нарушение правил, результативность бросков мяча.

**THE INCREASE OF PRODUCTIVITY OF THROWS OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS BY MEANS OF COORDINATION OF LOCOMOTOR ACTIVITIES IN DYNAMIC SITUATIONS OF GAME**

*Vadim Vitalevich Kozin, the post-graduate student,*

*Anatoly Aleksandrovich Geraskin, the candidate of pedagogical sciences,  
the senior lecturer,*

*The Siberian State University of Physical Training and Sports,*

*Albert Vjacheslavovich Rodionov, the doctor of pedagogical sciences, the professor,  
The Russian State University of Physical Culture, Sports and Tourism,  
Moscow*

**Annotation**

The modern competitive activity of young basketball players has high activity of counteractions of contenders, that negatively affects on productivity of attacking actions and demands special preparation of players. Due to it the problem of coordination of young players' motions during attacks arises and it probably may be solved by means of introducing in training process the dynamic situations relevant to counteractions of contenders.

**Key words:** the counteractions of contenders, the dynamic situations, the infringement of rules, the productivity of throws.

**ВВЕДЕНИЕ**

Активные защитные действия и высокая интенсивность двигательной деятельности баскетболистов приводят к более частому нарушению правил как со стороны нападающих, так и со стороны защитников. Данные условия затрудняют выполнение атакующих действий. Лишь отдельные баскетболисты, обладающие высокой техникой и нацеленностью на завершение атаки, способны реализовать бросок мяча, несмотря на «жесткую» опеку защитников и фолы [3]. Как правило, эти игроки отличаются высокой результативностью и ценятся в команде.

Вопросы повышения результативности бросков нашли свое отражение в ряде работ [1, 2, 4]. Однако в существующих методиках не учитывается ситуационная обусловленность игры в баскетбол, возникающая в результате технико-тактических действий соперничающих игроков [6]. Особенно это касается юных игроков, результативность которых значительно снижается в соревновательной деятельности.

Вследствие недостаточной подготовки у юных игроков возникает проблема согласования двигательных действий в условиях противодействий соперников. Решение поставленной проблемы требует выявления результативности дистанционных бросков, а также изучения динамических игровых ситуаций, в которых происходят фолы. Это позволит усовершенствовать методику повышения результативности атакующих действий юных баскетболистов.

**РЕЗУЛЬТАТЫ НАБЛЮДЕНИЙ ЗА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ**

Анализируя результаты наблюдений, следует отметить, что из общего количества нарушений правил против игрока, владеющего мячом, 68% совершалось при бросках мяча. Ввиду этого рассмотрим, как изменялась результативность дистанционных бросков мяча, заканчивающихся фолом, на разных расстояниях между нападающим и защитником (табл.1).

Из данных таблицы видно, что фолы защитниками на ближней и средней дистанциях происходили при более плотной опеке нападающих игроков.

Для более полной характеристики игровых ситуаций, в которых происходили фолы, необходимо определить результативность и особенности выполнения бросков в зависимости от характера передвижений игроков. Полученные результаты показывают, что до 60% фолов совершалось при бросках в движении. Остальная часть фолов приходилась на броски с места с ближней и средней дистанции. Далее, по мере увели-

чения дистанции количество фолов уменьшалось – вместе с этим уменьшалось и количество реализованных бросков.

Таблица 1

**Результативность дистанционных бросков мяча  
баскетболистами 15-17 лет в условиях фола ( $\bar{x} \pm m\%$ )**

Расстояние между защитником и нападающим	Ближняя дистанция (<3 м)		Средняя дистанция (с 3 м до 6,25 м)		Дальняя дистанция (>6,25 м)	
	Количество бросков	Результативность	Количество бросков	Результативность	Количество бросков	Результативность
< 1 м	2±1	11±1	2±1	13±1	-	-
с 1 м до 2 м	4±1	30±1	2±1	26±1	1±1	10±1
Всего	6±1	19±1	4±1	18±1	1±1	10±1

Низкая реализация бросков игроками в условиях фола объясняется тем, что в большинстве случаев нападающие при бросках в условиях несоблюдения правил защитниками не завершали атаку на кольцо, и им предоставлялось право на два или три штрафных броска, в зависимости от дистанции. Однако подчеркнем, что в случае результативного броска нападающему засчитывается определенное количество очков и предоставляется возможность дополнительно выполнить еще один штрафной бросок. Таким образом, за одну атаку имеется возможность «заработать» на одно очко больше. Существуют исключения лишь при получении фола самим нападающим, когда нападающему, получившему фол в заключительной стадии броска, засчитывается забитый мяч. Следовательно, в возрасте 15-17 лет необходимо обратить внимание на направленное совершенствование техники бросков в условиях «жесткого» сопротивления с использованием фолов защитниками, а также на совершенствование навыков выполнения своевременного броска в случае фола в нападении. Это позволит сформировать у игроков стремление завершать атаки, несмотря на фолы при броске, и использовать нарушение правил соперником в целях добывания очков для команды.

Полученные в ходе наблюдений данные о результативности атакующих действий баскетболистов 15-17 лет подтверждают результаты исследований [2, 5] и позволяют заключить, что баскетболисты в возрасте 15-17 лет часто технически не готовы к успешному преодолению сопротивления защитников. С учетом полученных результатов была разработана методика поэтапного совершенствования техники двигательных действий юных баскетболистов с учетом динамических ситуаций противодействий соперников.

**МЕТОДИКА**

Результаты исследования внедрены в учебно-тренировочный процесс старшей возрастной группы по баскетболу Муниципального учреждения дополнительного образования детей «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва имени Заслуженного тренера России Промина В.Н.» (г. Омск).

Формирование и реализация технических навыков, а также обучение согласованию двигательных действий происходит в три этапа – освоение, интенсификация, вариация. При этом результативность атакующих действий повышается не за счет повышения скорости движений, а за счет правильного их согласования (соответствия складывающимся ситуациям игры).

На первом этапе (этап освоения) атакующие действия при бросках мяча в корзину выполняются в медленном темпе в различных по сложности игровых ситуациях. К концу этапа увеличивается скорость выполнения движений.

На втором этапе (этап интенсификации) усложнение упражнений происходит в условиях строго обусловленных противодействий защитников и действий нападающих. Применяются упражнения динамического характера, которые включают в себя: различный уровень активности защитника; броски в условиях фола защитником; про-

тивододействия защитника, значительно превосходящего атакующего в росте. Противодействия возрастают как количественно, так и качественно и вводятся: последовательно и постепенно (с постепенным повышением активности и разнообразия действий соперников); по мере увеличения противодействий число осваиваемых действий сужается, но одновременно расширяется диапазон их результативного применения в разнообразных игровых ситуациях.

Третий этап (вариативный) содержит усложнение ситуаций с усвоением технических действий в нападении. На данном этапе допускается самостоятельная вариативность атакующих действий при бросках мяча, находящаяся под контролем тренера.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ данных педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью после внедрения в тренировочный процесс предложенной методики позволил определить, что баскетболисты экспериментальной группы превосходят по результативности атакующих действий баскетболистов контрольной группы на расстоянии между нападающим и защитником до 1-го метра на всех дистанциях атаки, а также на расстоянии между соперниками с 1-го до 2-х метров на дальней дистанции ( $P < 0,05$ ) (табл. 2).

Таблица 2

#### Результативность бросков мяча на разных расстояниях между нападающим и защитником ( $\bar{x} \pm m\%$ )

Расстояние между защитником и нападающим	Результативность								
	Ближняя дистанция (<3 м)		P	Средняя дистанция (с 3 м до 6,25 м)		P	Дальняя дистанция (>6,25 м)		P
	К	Э		К	Э		К	Э	
< 1 м	20±1	53±1	<0,05	16±1	49±1	<0,05	8±1	41±1	<0,05
с 1 м до 2 м	39±1	54±1	>0,05	35±1	51±1	>0,05	14±1	47±1	<0,05
с 2 м до 3 м	42±1	57±1	>0,05	37±1	56±1	>0,05	36±1	49±1	>0,05
> 3 м	45±1	60±1	>0,05	39±1	59±1	>0,05	37±1	49±1	>0,05

С увеличением дистанции и расстояния между соперниками в обеих группах происходит повышение результативности атакующих действий. Однако баскетболисты экспериментальной группы реализовали на 9-14% атак больше, чем баскетболисты контрольной группы в условиях плотной опеки.

Важным показателем успешности игровой деятельности является повышение результативности атакующих действий в условиях фолы защитником. Атакующие игроки экспериментальной группы в значительном числе случаев не избегали фолов в процессе атакующих действий, доводя их до броска. В итоге, баскетболисты экспериментальной группы на 18-36% больше использовали несоблюдение правил соперником в целях добывания очков для команды, чем баскетболисты контрольной группы (табл. 3).

### ВЫВОДЫ

1. Результаты педагогических наблюдений позволили выявить результативность и особенности выполнения бросков юными баскетболистами в условиях фолы. Так, при плотной опеке чаще происходят фолы, что отрицательно сказывается на результативности бросков мяча. При этом основная часть фолов приходится на подготовительную и основную фазы при бросках в движении с ближней дистанции.

2. В возрасте 15-17 лет необходимо обучать игроков согласованию двигательных действий при атаках, что возможно осуществить при помощи применения в учебно-тренировочном процессе динамических ситуаций противодействий соперников.

3. В результате внедрения методики поэтапного обучения согласованию двигательных действий юных баскетболистов с учетом динамических ситуаций противодействий соперников в соревновательной деятельности повысились следующие показатели: результативность бросков мяча на расстоянии между нападающим и защитником до 1-го метра ( $P < 0,05$ ); результативность бросков мяча в условиях фола ( $P < 0,05$ ).

Таблица 3

**Результативность бросков мяча в условиях фола ( $\bar{x} \pm m\%$ )**

Расстояние между защитником и нападающим	Результативность								
	Ближняя дистанция (<3 м)		P	Средняя дистанция (с 3 м до 6,25 м)		P	Дальняя дистанция (>6,25 м)		P
	К	Э		К	Э		К	Э	
до 1-го метра	12±1	45±1	<0,05	10±1	42±1	<0,05	3±1	39±1	<0,05
от 1-го до 2-х метров	16±1	49±1	<0,05	13±1	38±1	>0,05	-	-	

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Гнусова, Т.С. Технология начального обучения студентов вузов броскам мяча по кольцу с дистанции в баскетболе на основе овладения ритмом их выполнения : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Гнусова Т.С. – Смоленск, 2007. – 20 с.
2. Грошев, А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Грошев А.М. – Малаховка, 2005. – 23 с.
3. Данилов, В.А. Повышение эффективности игровых действий в баскетболе: теория и методика : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Данилов В.А. – М., 1996. – 43 с.
4. Романов, А.А. Совершенствование точности бросков в баскетболе / А.А. Романов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 6. – С. 11.
5. Чилигин, Д.В. Технология подготовки юных баскетболистов к соревновательной деятельности на основе реализации индивидуальных потенциальных возможностей : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Чилигин Д.В. – Хабаровск, 2003. – 24 с.
6. Яхонтов, Е.Р. Теоретическое обоснование введения в научно-методический обиход спортивных игр понятия «ситуационная техника» / Е.Р. Яхонтов // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте : материалы IV Международной научно-практической конференции. – Смоленск, 2006. – С. 242-254.

**Контактная информация:** [cousi@mail.ru](mailto:cousi@mail.ru)

**МОДЕЛЬ МНОГОУРОВНЕВОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА БАЗЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА**

*Елена Анатольевна Кривова, соискатель*

*Спортивная детско-юношеская школа олимпийского резерва (СДЮСШОР) № 21 г. Волгоград*

**Аннотация**

В работе рассматриваются ступени многоуровневого физкультурного образования, показаны основные направления реализации данного подхода.

**Ключевые слова:** модель, специалист, физическая культура и спорт, педагогический комплекс.