**Содержание**

[Введение 3](#_Toc414230174)

[Глава 1. Анатомо-физиологические особенности юных баскетболистов. Позиции в баскетболе. 5](#_Toc414230175)

[1.1. Анатомо-физиологические особенности юных баскетболистов. 5](#_Toc414230176)

[1.2. Позиции в баскетболе. 9](#_Toc414230177)

[Глава 2. Исследование эффективности тренировки баскетболистов, в зависимости от их позиции в игре. 13](#_Toc414230178)

[2.1. Выбор критериев оценивания эффективности тренировки баскетболистов, в зависимости от их позиции в игре. 13](#_Toc414230179)

[2.2.  Методы и приемы обучения, используемые в исследовании. Эффективность тренировки баскетболистов в зависимости от их роли в игре. 16](#_Toc414230180)

[Заключение 22](#_Toc414230181)

[Список литературы 24](#_Toc414230182)

## Введение

***Актуальность:*** В настоящее время в нашей стране как никогда остро стоит вопрос о состоянии здоровья подрастающего поколения. Для решения данной проблемы эффективным средством являются спортигры, в частности баскетбол.

Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. [4,c.12]

Благоприятное влияние на здоровье игрока сопровождается развитием устойчивой психики  и волевого характера  спортсмена. Командная игра улучшает инициативность и коммуникабельность личности, развивает тактику действий на пути к цели, а динамичный процесс соревнования мотивирует к поиску креативных решений в трудных ситуациях. [4,c.12]

Занятия баскетболом положительно воздействуют на организм спортсмена. Игра содержит многообразие движений, в том числе естественных: ходьба, бег, прыжки, метания и броски мяча. Действия баскетболиста сопряжены с эмоциональным возбуждением, соответствующими реакциями организма. Всё это укрепляет двигательный аппарат человека, совершенствует процесс обмена веществ, кровообращения, дыхания. Характерная для баскетбола быстрая смена игровых ситуаций способствует многостороннему развитию функций анализаторов: зрительного, тактильного, двигательного, вестибулярного, слухового. Кроме того, разносторонне развивается концентрированность, распределяемость, быстрое переключение и устойчивость внимания. [4,c.14]

***Цель исследования****:* Изучение влияние тренировок на юных баскетболистов в зависимости от их позиции в игре.

***Объект исследования****:* спортивно-тренировочное занятие.

***Предмет исследования****:* применение методов и приемов обучения юных баскетболистов.

***Задачи:***

1. выявить анатомо-физиологические особенности юных баскетболистов;
2. рассмотреть возможные позиции игроков на площадке;
3. выявить методы и приемы при обучении баскетболистов, в зависимости от их позиции в игре;
4. установить эффективность тренировки баскетболистов в зависимости от позиции в игре.

***Методы исследования:***

1. наблюдение
2. анализ продуктов деятельности спортсменов;
3. педагогический эксперимент.

# Глава 1. Анатомо-физиологические особенности юных баскетболистов. Позиции в баскетболе.

## 1.1. Анатомо-физиологические особенности юных баскетболистов.

Баскетбол относится к нестандартным ситуационным физическим упражнениям резкой переменной интенсивности. В процессе игры интенсивность движений может быть то максимальной, то умеренной, а в отдельные моменты игры активная мышечная деятельность может быть прекращена. Подобные изменения интенсивности происходят непрерывно, что определяется изменяющейся обстановкой, условиями игры. В результате при игре в баскетбол складывается своеобразный динамический стереотип нервных процессов, обеспечивающий быстрый переход, переключение функций с одного уровня деятельности на другой, с высокого на низкий и наоборот. [4,c.13]

В отличие от представителей других видов спорта баскетболисты высокого класса отличаются большей длиной тела - 190 сантиметров и выше, а так же значительным весом. Это в определенной мере накладывает отпечаток на характер спортивной деятельности. В ходе спортивного совершенствования, посредством центральной нервной системы, улучшается способность управлять своими движениями, повышается скорость реакции, улучшаются функции анализаторов. [4,c.16]

Баскетболисты отличаются хорошими показателями поля зрения, глубинного зрения, что позволяет им хорошо ориентироваться на площадке. Высокого уровня развития достигает двигательный анализатор. Спортсмены высокого класса хорошо оценивают усилия, время выполнения движения, точность передач и бросков. [4,c.31]

Игровая активность баскетболистов отличается высокой напряженностью. Об этом, в частности, свидетельствуют высокие функциональные изменения в ходе игры. Частота пульса может доходить до 180-230 ударов в минуту.

В процессе игры уровень потребления кислорода находится в пределах 72,3-96,6% от максимума. При этом частота дыхания достигает 50-60 дыхательных циклов в минуту, а минутный объем дыхания доходит до 120-150 литров. Таким образом, участие в играх предъявляет высокие требования к дыхательным возможностям баскетболистов. Вместе с тем, при игре в баскетбол образуется заметный кислородный долг, который достигает 4-8 литров. Это свидетельствует о значительных требованиях к анаэробным (нехватка кислорода) процессам. Расход энергии у баскетболистов за игру составляет 900-1200 ккал. [4,c.47]

Подростковый возраст приходится на 12-16 лет (мальчики 13-16 лет; девочки 12-15 лет). Границы этого возрастного периода нельзя считать строго установленными, поскольку начало и завершение полового созревания, в зависимости от ряда факторов, могут сдвигаться в сторону более старшего или младшего возраста (А.А.Маркосян,1998). [4,c.47]

Рост и развитие скелета. В подростковом возрасте происходит и ускорение роста и развития в связи с половым созреванием. Увеличиваются половые различия. Продолжается окостенение скелета. К 14-16 годам в позвоночнике появляются новые точки окостенения. К 10-13 годам завершается окостенение запястья. Окончание развития скелета руки у подростка женского пола на 2 года раньше, чем у подростка мужского пола. Окостенение сесамовидных костей обычно начинается с 13-14 лет. С 13-14 лет преобладает развитие лицевого скелета во всех направлениях, и складываются характерные черты физиономии. С 12 лет и до взрослого состояния ежегодный прирост лицевого черепа составляет 2-3 мм. В период полового созревания отмечается наибольший прирост головы, у девочек к 13-14 годам, а у мальчиков к 13-15 годам. К 12-13 годам грудная клетка имеет все особенности взрослой, но отмечается меньшими размерами. Окружность груди в 14 лет у мальчиков в среднем 80 см, у девочек - 77,5 см. Темпы нарастания груди меньше темпа роста тела в длину. Отношение окружности груди к весу тела постоянно и равномерно уменьшается. Вес тела нарастает с возрастом быстрее, чем окружность груди. У девочек с 13 лет рост грудной клетки опережает ее рост у мальчиков. [4,c.48]

Развитие двигательного аппарата. В 13-14 лет происходит усиленный рост мышц и образование массивных волокон. Вес мышц по отношению к весу тела у подростка 14 лет составляет 32,6%. К 13-14 годам становая сила увеличивается у мальчиков на 60%, а у девочек на 70% мускулатуру необходимо развивать равномерно, так как чрезмерное развитие одной из мышечных групп задерживает рост костей в длину (А.А.Маркосян,1998).

Упражнения типа подскоков и прыжков способствуют удлинению трубчатых костей. Сгибатели и разгибатели мышц рук развиваются в основном одновременно, а разгибатели ног и туловища - быстрее, чем сгибатели. Сила мышц правой и левой сторон туловища и конечностей имеет большое значение для формирования осанки. Более высокие показатели физического развития у подростков и юношей спортсменов объясняются тем, что систематическая мышечная деятельность стимулирует процессы обмена веществ в организме. В восстановительном периоде после значительных энергетических затрат, связанных со спортивной нагрузкой, в тканях откладывается больше веществ, чем их было до начала работы, то есть происходит так называемая суперкомпенсация энергетических затрат.

Изменение крови и системы кровообращения. К 13-14 годам состав крови приближается и взрослому. Количество эритроцитов и лейкоцитов такое же, как у взрослых. Количество нейтрофилов доходит до 60,5%, а лимфоцитов - 28%.[4,c.51]

Дыхательная система. В период полового созревания легкие быстро растут. Их вес к 13-14 годам достигает 513-594 грамма. Частота дыхания снижается. Глубина дыхания в покое к 13-14 годам 300-375 см3, минутный объем в покое 4900-5400 см3, легочная вентиляция в покое 6500см3, жизненная емкость легких 2700-3000 см3. Потребность в кислороде возрастает в 1 минуту со 195 до 225 см3.(А.А.Маркосян,1998).

У представителей игровых видов спорта периоды резкого увеличения силы отмечены в 13-15 лет, а темпы роста суммарных величин абсолютной силы более значительны, чем темпы роста суммарных величин относительной силы. Например, ежегодный прирост абсолютной силы с момента начала систематических занятий баскетболом до 14 лет составляет 21%, в то время как прирост относительной силы всего 2,5-3%. Позже других физических качеств развивается выносливость, характеризующаяся тем временем, в течение которого сохраняется достаточный уровень работоспособности организма.

Проанализировав источники по анатомо-физическим и морфо-функциональным качествам, можно сделать вывод, что под влиянием систематической тренировки у юных баскетболистов уменьшаются затраты энергии организма, связанные с выполнением стандартной нагрузки, у них в меньшей степени возрастает потребление тканями кислорода, чем у их сверстников, не занимающихся спортом (при такой же нагрузке). Следует учесть, что после максимальных напряжений обменные процессы протекают у юных спортсменов гораздо менее экономно и сопровождаются очень значительным усилением кровообращения. Это объясняется тем, что они способны переносить нагрузку большей интенсивности. [4,c.56]

Во время игры в баскетбол (в силу ее повышенной эмоциональности)возможны очень значительные сдвиги в функциональном состоянии организма юных игроков, не восстанавливающийся длительное время. Поэтому при определении нагрузки в баскетболе необходимо учитывать не только функциональное состояние организма, но и степень эмоционального воздействия. [4,c.56]

Исследования свидетельствуют, что у юных баскетболистов, прирост показателей развития физических качеств в течение 3-х лет в два раза превышает средние величины прироста, характерные для учащихся, систематически не занимающихся спортом (Волков Л.В., Губа В.П.,2004).

## 1.2. Позиции в баскетболе.

Позиций вбаскетболе или амплуа, в основном три: защитник, нападающий (форвард), центровой. Если детализировать, то по амплуа игроков можно разделить на 5 категорий: разыгрывающий защитник, атакующий защитник, лёгкий нападающий, мощный или тяжёлый форвард и центровой (расположение игроков на площадке представлено в приложении 1.

Данные позиции не регулируются правилами баскетбола и носят формальный характер. [1]

Позиции в баскетболе:

*1) Разыгрывающий Защитник* или первый номер — позиция игрока в баскетбольной команде. [2] Для игроков этого амплуа характерно абсолютно свободное владение мячом, большая скорость (некоторые разыгрывающие могут поспорить в этом компоненте с профессиональными легкоатлетами), ловкость в проходе к кольцу, многие обладают хорошей прыгучестью и могут закладывать данки не хуже более рослых игроков. Средний рост составляет приблизительно 175—190 см. [1]

После того как противник забивает, как правило, разыгрывающий защитник доставляет мяч в передовую зону для начала атаки. По этой причине разыгрывающему необходимы такие навыки как, передача, дриблинг, видения площадки и прогнозирование исхода атаки. Для разыгрывающего культура паса более необходимый навык, нежели набор очков. Джон Стоктон, который считается одним из величайших защитников в НБА, является единоличным лидером по числу результативных передач. Тем не менее, разыгрывающий должен обладать эффективным броском в прыжке. [3]

В те далекие годы, когда баскетбол еще только набирал обороты, функцией 1-го номера являлся исключительно розыгрыш комбинации в начале атаки, но в современном баскетболе разыгрывающий может выполнять функции Атакующего защитника — так называемые «защитники-гибриды». Ярким примером такого игрока является Аллен Айверсон, который со своим небольшим по баскетбольным меркам ростом (183 см), начинал карьеру в качестве разыгрывающего, но на самом деле всегда играл как 2-ой номер. [1]

*2) Атакующий Защитник*или второй номер - позиция игрока в баскетбольной команде. Игроки этого типа обычно очень быстрые, ловкие, обладающие высоким прыжком и ростом приблизительно 190-200 см (но есть и ниже). Обязательным для атакующего защитника является хороший бросок со средней и дальней дистанции и быстрый дриблинг. В круг действий этого игрока входят две основные обязанности – завершение атак и опека опасных в нападении соперников. Атакующий защитник – это тот игрок, который должен и умеет атаковать, и набирать очки. Часто атакующий защитник лучший снайпер команды, некоторые из них иногда могут выступать в качестве разыгрывающего или лёгкого форварда. Защита всегда стремится остановить лучших снайперов, поэтому стянув на себя внимание защиты, атакующий защитник может легко найти передачей партнера, от которого идёт подстраховка. Умение защитника отдать хороший пас – серьезное качество, делающее игрока намного ценней и сильнее. [2]

*3) Лёгкий форвард* или третий номер - позиция игрока в баскетбольной команде. Основной задачей для такого игрока, как и для атакующего защитника является набор очков, но в отличие от защитников, игроки нападения обладают более высоким ростом и, следовательно, лучше подбирают мяч и блокируют броски. Средний рост 200-210 см. [1]

*4) Тяжёлый или мощный форвард* или четвёртый номер — позиция игрока в баскетбольной команде. Главной задачей 4-го номера является подбор мяча в нападении и защите. Поэтому мощные форварды должны обладать незаурядной физической силой и выносливостью. Средний рост составляет около 200—210 см. Игроки этого типа легко могут закладывать мяч в кольцо, но они делают это абсолютно не так, как менее рослые и физически сильные игроки, вроде атакующих защитников. [1]

С течением времени стиль игры на позиции тяжёлого форварда менялся, и можно встретить игроков которые набирают по 20-25 очков за матч, и еще успевают играть в защите, а можно и таких, для которых само слово «нападение» было чем-то неестественным и далёким. [3]

*5) Центровой* или пятый номер - позиция игрока в баскетбольной команде. Самый высокий игрок в баскетбольной команде (рост 210-225 см), основная задача - игра под кольцом, подбор мяча. [1]

Во многих случаях основная задача центрового в использовании своего роста и габаритов для защиты позиции рядом с корзиной. Центровой, обладающий помимо габаритов атлетизмом и игровыми навыками представляет собой значительную ценность для команды. Центровой — это основной игрок в борьбе за подбор. Грозное оружие центрового в защите — блокшоты. [3]

Следует также отметить, что центровые, как правило, имеют низкий процент реализации штрафных бросков. В связи с этим, команды соперника намеренно фолят чтобы направить их на линию штрафного броска, особенно в конце игры. [3]

Центровые являются лидерами по числу блокшотов и подборов, цементируют оборону. Основная задача центрового занять позицию в «краске» и блокировать как можно больше бросков соперника, особенно при отсутствии мяча у опекаемого игрока. [3]

Игроки, которые комбинируют в себе навыки двух позиций:

* Комбогард (англ. Combo Guard - комбо защитник)-баскетболист, который сочетает в себе навыки атакующего защитника и разыгрывающего, но не полностью соответствует стандартным описаниям любой из этих позиций. Такие защитники обычно играют как атакующий защитник (набирая больше очков бросками, нежели проходами).
* Свингмэн (англ. Swingman, обозначение SF/SG) - баскетболист, который сочетает в себе навыки лёгкого форварда и атакующего защитника, и, в сущности, находится между нападением и защитой.
* Пойнтфорвард (англ. Point forward) - это неофициальная позиция игрока в баскетбольной команде, как правило это баскетболист, который сочетает в себе навыки разыгрывающего защитника и форварда, но не полностью соответствует стандартным описаниям любой из этих позиций.
* Комбофорвард (англ. Comboforward) - это неофициальная позиция игрока в баскетбольной команде, как правило это баскетболист, который сочетает в себе навыки легкого и тяжелого форвардов, но не полностью соответствует стандартным описаниям любой из этих позиций.
* Центрфорвард - позиция игрока в баскетбольной команде. Центрфорвард - это талантливый тяжёлый форвард, который может сыграть на позиции центрового. [2]

Некоторые баскетболисты были рождены, чтобы играть на определенных позициях, а некоторые игроки развивают навыки в течение долгого времени для соответствия амплуа. Баскетболист, который может играть на нескольких позициях является ценным активом для тренера и его товарищей по команде, такого игрока трудно опекать на площадке. В то же время, даже если игрок обладает навыками для определенной позиции, важно развивать универсализм. Разыгрывающий который может занять позицию для подбора или центровой, который может водить мяч, помогут команде победить. [1]

# Глава 2. Исследование эффективности тренировки баскетболистов, в зависимости от их позиции в игре.

## 2.1. Выбор критериев оценивания эффективности тренировки баскетболистов, в зависимости от их позиции в игре.

Настоящее исследование проходило на базе МБОУ СОШ №2 Ленинск-Кузнецкого округа. Выборку составили юноши 14-16 лет - 12 человек (баскетбольная команда). Программа исследования в секции по баскетболу в рамках настоящего эксперимента на 3 месяца (33 занятия) с декабря 2014г по февраль 2015г.

Баскетбольная команда (экспериментальная):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя занимающегося | Возраст (лет) |
| 1 | Пятницин Евгений | 16 |
| 2 | Сашанков Александр | 16 |
| 3 | Недосеков Стас | 16 |
| 4 | Куликов Дмитрий | 16 |
| 5 | Лебедиков Павел | 16 |
| 6 | Толстокоров Влад | 16 |
| 7 | Мануйленко Дмитрий | 15 |
| 8 | Бражкин Алексей | 14 |
| 9 | Терентьев Андрей | 15 |
| 10 | Абразаков Вадим | 14 |
| 11 | Палаткин Никита | 14 |
| 12 | Енин Никита | 14 |

Баскетболисты распределены на группы (по позициям). Для оценивания эффективности нами были выбраны по 3 норматива для каждой позиции. Упражнения подбирались исходя из требований к игроку на данной позиции, в физической и технической подготовке.

Разыгрывающий: пас; ведение мяча (дриблинг); челночный бег 10×10.

Атакующий защитник: бросок с трехочковой линии; ведение мяча (дриблинг); челночный бег 10×10.

Легкий форвард: бросок с трехочковой линии; бросок со средней дистанции; челночный бег 10×10.

Тяжелый форвард: бросок со средней дистанции; съем мяча (подбор отскока); Высота прыжка.

Центровой: Бросок из под кольца; съем мяча (подбор отскока); прыжок в высоту с места.

Выполнялись они следующим образом:

* Бросок под кольцом. Выполнение игроком 50-ти бросков не дальше метра от центра кольца. Для получения достоверности проводилось 3 раза и записывалось среднее значение.
* Бросок со средней дистанции. Выполнение игроком 50-ти бросков с 5 различных точек. Приложение 2. Для получения достоверности проводилось 3 раза и записывалось среднее значение.
* Трехочковый бросок. Выполнение игроком 25 бросков с трехочковой линии с пяти различных точек. Приложение 3. Для получения достоверности проводилось 3 раза и записывалось среднее значение.
* Ведение мяча (дриблинг). Прохождение игроком полосы препятствия на время (Приложение 4). При нарушении ведение ко времени добавлялось 1сек.; при не попадании в кольцо 3 сек. Для получения достоверности проводилось 3 раза и записывалось среднее значение.
* Съем мяча (подбор под кольцом). Занимающиеся делились на пары, *игрок1* становился защитником, *игрок2* нападающим. Игрок, не участвующий в оценивании, выполняет по 5 бросков с 3 точек, *игрок1* и *игрок2* пытаются завладеть отскоком. Записывается количество подборов каждым игроком. После чего *игрок2* становился защитником, *игрок1* нападающим, и выполняется упражнение еще раз. Так как количество игроков выполняющих данное упражнение четыре, для достоверности они менялись партнерами. Таким образом, максимальное количество подборов на одного игрока составляет 90.
* Пас. На стене размечались три круга на расстоянии от пола до центра круга: 2м, 1,5м, 1м. Игрок становился сначала на расстояние в 4 метра от стены, потом в 5м и 6м. С каждой точки выполняется 15 передач, таким образом, чтоб мяч попадал в размеченные круги (в каждый по 5). В первый круг нужно было попасть прямым броском, в остальные два с отскоком от пола. В итоге 45 передач является максимальным количеством.
* Челночный бег 10×10. На площадке размечаются две параллельные линии на расстоянии 10м. Игрок бегает на время с одной линии до другой 10 раз. Занимающийся должен коснутся каждой линии ногой. Для получения достоверности проводилось 3 раза и записывалось среднее значение.
* Прыжок в высоту с места. Игрок становится у стены и вытягивает руку вверх, делается отметка. После чего игрок максимально подпрыгивает в высоту, и касается вытянутой рукой стены, делается еще одна отметка. Измеряется расстояние между отметками и заносится в таблицу. Для получения достоверности проводилось 3 раза и записывалось среднее значение.

## 2.2.  Методы и приемы обучения, используемые в исследовании. Эффективность тренировки баскетболистов в зависимости от их роли в игре.

Для обучения баскетболистов мы использовали метод круговой тренировки. Круговая тренировка является одной из эффективных организационно-методических форм применения физических упражнений. Она получила свое наименование ввиду того, что все упражнения выполняются занимающимися как бы по кругу. [5,c.6]

Круговая тренировка была разработана английскими специалистами Р. Морганом и Г. Адамсоном в 1952-1958 гг. Независимо от них к идее круговой тренировки пришел Б.Д. Фрактман. Еще в 1955г. Б.Д.

Круговая тренировка предполагает комплектование групп и ознакомление их с комплексами упражнений на «станциях». Определяется время нахождения на «станции», после окончание времени группа переходит на следующую «станцию». [5,c.15]

Занимающихся распределили на 5 групп по позициям. Выбор позиции для каждого учащегося зависит от личных предпочтений, физиологических особенностей, технической и физической подготовленности. Выбор представлен в таблице 1 где Р - разыгрывающий, АЗ -атакующий защитник, ЛФ - легкий форвард, МФ - мощный форвард, Ц -центровой (плюсом отмечены нормативы для данного амплуа).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Р | АЗ | ЛФ | МФ | Ц |
| Лебедиков П. | Недосеков С. | Абразаков В. | Куликов Д. | Енин Н. |
| Палаткин Н. | Терентьев А. | Мануйленко Д. | Сашанков А. | Пятницин Е. |
|  | Бражкин А. | Толстокоров В. |  |  |

Таблица 1. Результат распределение занимающихся по позициям.

Проведены измерения в зависимости от игровой позиции. Результаты измерений в начале исследования представлены в таблице2.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ф.И. занимающегося** | **Нормативы** | | |
| **Разыгрывающие** | | | |
|  | Пас  (кол-во) | Ведение мяча  (сек.) | Челночный бег 10×10  (сек.) |
| Лебедиков П. | 32 | 24 | 34,7 |
| Палаткин Н. | 27 | 25 | 33,4 |
| **Атакующие защитники** | | | |
|  | Трехочковый бросок  (кол-во) | Ведение мяча  (сек.) | Челночный бег 10×10  (сек.) |
| Недосеков С. | 12 | 22 | 29,4 |
| Терентьев А. | 5 | 26 | 33,5 |
| Бражкин А. | 8 | 23 | 31,3 |
| **Легкие форварды** | | | |
|  | Трехочковый бросок  (кол-во) | Бросок со средней дистанции  (кол-во) | Челночный бег 10×10  (сек.) |
| Абразаков В. | 6 | 18 | 32,8 |
| Мануйленко Д. | 9 | 20 | 37,1 |
| Толстокоров В. | 8 | 15 | 31,3 |
| **Тяжелые форварды** | | | |
|  | Сьем мяча  (кол-во) | Бросок со средней дистанции  (кол-во) | Прыжок в высоту с места  (см.) |
| Куликов Д. | 44 | 12 | 48 |
| Сашанков А. | 41 | 7 | 45 |
| **Центровые** | | | |
|  | Сьем мяча  (кол-во) | Бросок под кольцом  (кол-во) | Прыжок в высоту с места  (см.) |
| Енин Н. | 37 | 39 | 41 |
| Пятницин Е. | 58 | 41 | 46 |

Таблица 2. Результаты измерений в начале исследования.

Упражнения для групп выбирались исходя из требований к игроку на данной позиции, в физической и технической подготовке.

Упражнения можно объединить по направлениям.

Для разыгрывающих:

* ведение мяча (дриблинг),
* пас,
* быстроту и координацию;

для атакующих защитников:

* ведения мяча (дриблинг),
* на силу броска,
* бросок с трехочковой лини,
* бросок со средней дистанции,
* быстроту и координацию;

для легких форвардов:

* на силу броска,
* бросок с трехочковой лини,
* бросок со средней дистанции,
* на прыжок,
* быстроту и координацию;

для тяжелых форвардов:

* бросок под кольцом,
* подбор отскока,
* упражнения на прыжок,
* бросок со средней дистанции;

для центров:

* бросок под кольцом,
* подбор отскока,
* упражнения на прыжок.

В тренировочном занятии круговая тренировка занимала от 30 до 50мин. Время зависит от интенсивности тренировки и от сложности подобранных упражнений. Для каждой группы в начале занятия определялись от 3 до 5 упражнений, на каждое упражнение отводилось время от 2 до 5 мин.

Метод круговой тренировки позволяет комплексно развивать физические и технические способности при активном самостоятельном выполнении упражнений юными спортсменами.

Эффективность данного метода заключается в том, что значительно повышается плотность занятий, так как упражняются все учащиеся одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям.

По окончанию педагогического эксперимента для оценки эффективности педагогических воздействий было проведено повторные измерения. Результаты внесены в таблицу 3.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ф.И. занимающегося** | **Нормативы** | | |
| **Разыгрывающие** | | | |
|  | Пас  (кол-во) | Ведение мяча  (сек.) | Челночный бег 10×10  (сек.) |
| Лебедиков П. | 41(+21,9%) | 21(-14,2%) | 31,7(-9,4%) |
| Палаткин Н. | 38(+28,9%) | 22(-13,%) | 30,4(-9,8%) |
| **Атакующие защитники** | | | |
|  | Трехочковый бросок  (кол-во) | Ведение мяча  (сек.) | Челночный бег 10×10  (сек.) |
| Недосеков С. | 16(+25%) | 20(-10%) | 27,2(-8%) |
| Терентьев А. | 11(+54,5%) | 22(-18,1%) | 30,1(-11,2%) |
| Бражкин А. | 13(+38,4%) | 20(-15%) | 28,8(-8,6%) |
| **Легкие форварды** | | | |
|  | Трехочковый бросок  (кол-во) | Бросок со средней дистанции  (кол-во) | Челночный бег 10×10  (сек.) |
| Абразаков В. | 10(+40%) | 24(+25%) | 29,8(-10%) |
| Мануйленко Д. | 13(+30,7%) | 26(+23%) | 35,8(-3,6%) |
| Толстокоров В. | 12(+33,3%) | 22(+31,8%) | 29,2(-7,1%) |
| **Тяжелые форварды** | | | |
|  | Сьем мяча  (кол-во) | Бросок со средней дистанции  (кол-во) | Прыжок в высоту с места  (см.) |
| Куликов Д. | 46(+4,3%) | 21(+42,8%) | 52(+7,6%) |
| Сашанков А. | 44(+6,8%) | 16(+56,2%) | 48(+6,2%) |
| **Центровые** | | | |
|  | Сьем мяча  (кол-во) | Бросок под кольцом  (кол-во) | Прыжок в высоту с места  (см.) |
| Енин Н. | 43(+13,9%) | 45(+13,3%) | 46(+10,8%) |
| Пятницин Е. | 47(-23,4%) | 48(+14,5%) | 49(+6,1%) |

Таблица 3. Результаты измерений в конце исследования.

(Разность показателей в процентах показана рядом с значениями.)

Анализируя результаты исследования, мы можем сказать, что в физической подготовке прирост показателей значителен до 11,2%. В технической подготовке прирост показателей намного вышеот 13,3% до 56,2%. Это обуславливается изначально слабыми показателями данных занимающихся: Куликова Д., Сашанкова А., Толстокорова В. и Терентьева А., которые занимаются в секции первый год. Отрицательный показатель в съеме мяча показал Пятницин Е. это связанно с ростом этого показателя у других занимающихся, так как это упражнение построено таким образом, что количество подборов зависит от показателя напарника, с которым проходили данное испытание.

В итоге хотелось бы подчеркнуть следующее:

* Система тренировок оказала благотворное влияние на занимающихся в секции первый год;
* Метод круговой тренировки позволил увеличить показатели технической и физической подготовки баскетболистов;
* Занимающиеся могут самостоятельно выбрать интенсивность тренировок наиболее подходящую для них;
* Позиционный подход к тренировки позволил раскрыть весь потенциал занимающихся;
* Знание позиций позволяют прогнозировать действия игроков своей команды.

Из сказанного становится очевидным то, что тренировка баскетболистов в зависимости от их позиций в игре положительно влияет на их физическую, техническую и тактическую подготовку.

# Заключение

Под влиянием систематической тренировки у юных баскетболистов уменьшаются затраты энергии организма, связанные с выполнением стандартной нагрузки, у них в меньшей степени возрастает потребление тканями кислорода, чем у их сверстников, не занимающихся спортом (при такой же нагрузке). Следует учесть, что после максимальных напряжений обменные процессы протекают у юных спортсменов гораздо менее экономно и сопровождаются очень значительным усилением кровообращения. Это объясняется тем, что они способны переносить нагрузку большей интенсивности. [4,c.56]

Исследования свидетельствуют, что у юных баскетболистов, прирост показателей развития физических качеств в течение 3-х лет в два раза превышает средние величины прироста, характерные для учащихся, систематически не занимающихся спортом (Волков Л.В., Губа В.П.,2004).

Для достижения максимальных результатов уже в юном возрасте следует делить игроков на группы по их позиции в игре. Существует пять основных позиций в баскетболе: разыгрывающий, атакующий защитник, легкий форвард, тяжелый форвард, центровой. Для каждой позиции характерны определенные навыки, физиологически особенности, физическая и техническая подготовленность.

В нашем исследовании занимающиеся были разделены на группы по их позициям в игре. Для групп были разработаны индивидуальные тренировочные занятия в зависимости от игровой позиции. Тренировочное занятие построено методом круговой тренировки. Результаты проведенного нами исследования позволяют сделать некоторые выводы:

1. Система тренировок оказала благотворное влияние на занимающихся в секции первый год;
2. Метод круговой тренировки позволил увеличить показатели технической и физической подготовки баскетболистов;
3. Знание позиций позволяют ориентироваться игрокам на площадке и знать где находятся его напарники.

Следует обучать юных баскетболистов играть на определенных позициях для максимального достижения ими спортивного мастерства.

# Список литературы

1.Позиции в баскетболе [электронный ресурс]ru.wikipedia.org/wiki/позиции в баскетболе. – 2015. -6 марта.

2. Позиции в баскетболе [электронный ресурс] basketball-dmitro.blogspot.ru/2010/05/blog-post.html -2015.-6марта.

3. Баскетбол. Позиции в баскетболе [электронный ресурс] basketbull.ru/pozitsii\_v\_basketbole -2015.-6марта.

4. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - К.: Здоров’я, 1984.

5. Киселев В.П., Лобанов А.Г., Червяков А.П. О повышении эффективности круговой тренировки в школьном уроке физической культуры. - М: Физкультура и спорт, 1980. - 296 с.