

Отзыв

руководителя на выпускную квалификационную работу студентки 4-го курса
института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина
Паршиной Татьяны Игоревны

Совершенствование скоростной выносливости баскетболистов 15-17 лет интервальным методом

В процессе написания выпускной квалификационной работы в течение 4 лет обучения Татьяна Игоревна Паршина проявляла инициативу, предлагала новые идеи, демонстрируя компетентность высокого уровня в баскетболе.

Татьяна Игоревна в рамках написания первой главы подвергла анализу современную литературу по вопросам техники и тактики игры в баскетбол, физической и психологической подготовки.

В рамках третьей главы представлены результаты выявления общих особенностей организации тренировочного процесса по баскетболу, и, в частности, проблем развития выносливости баскетболистов (анкетирование и наблюдение). Проведенный педагогический эксперимент позволил доказать эффективность использования интервального метода в тренировочном процессе баскетболистов.

Выпускная квалификационная работа студентки 4-го курса Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина Паршиной Татьяны Игоревны на тему «Совершенствование скоростной выносливости баскетболистов 15-17 лет интервальным методом» является законченным исследованием, соответствует требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам по направлению 49.03.01 Физическая культура, заслуживает положительной оценки и рекомендована к защите.

Руководитель:
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики бодибилдинга



О.Б. Завьялова

Файл Правка Вид Журнал Закладки Инструменты Справка

7023 - Входящие - Яндекс.П... x ИП в О: Задание 01. Ознако... x Учебные ресурсы x Краткий отчет - Антиплагиат x Яндекс: задан пустой поиск... x +

Яндекс www.antiplagiat.ru/My/Report/Short/84 7347 21 USD 67.05

ImageZavvalo ImageZavvalo 21 USD 67.05

Музыка Главная страница Я... Начальная страница Mail.Ru

mail.ru Найти!

АНТИПЛАГИАТ Ольга
Бесплатный доступ (0/0), Баланс: 0
Модуль поиска Интернет

В кабинет Диплом Паршина Т.И.docx В кабинет

История отчетов Выгрузить .arfx Выгрузить .pdf Краткая информация Версия для печати Руководство

№	%	Источник	Ссылка	Дата	Найдено в
[1]	8.45%	не указано	http://referatva.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
[2]	7.13%	Методическая разработка по физкультуре по теме: Развитие физических качеств на занятиях баскетболом. Социальная сеть работников образования	http://nsportal.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
[3]	7.07%	1145.pdf	http://e.lib.vlsu.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет

Еще найдено источников - 17, заимствования - 27.73%

[Получить полный отчет](#)

[О системе](#) | [Товарный знак](#) | [Новости](#) | [Контакты](#) | [Вакансии](#) | [Доступ для преподавателей](#) | [Пользовательское соглашение](#) | [Report Viewer](#) | [Помощь](#)

Total Command... Итоги деятель... Презентация р... Документ1 - М... Документ2 - М... 66.docx - Micros... Россия - США... Краткий отч... Загрузки EN 18:28

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья имени им. И.С.Ярыгина
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

ПАРШИНА ТАТЬЯНА ИГОРЕВНА

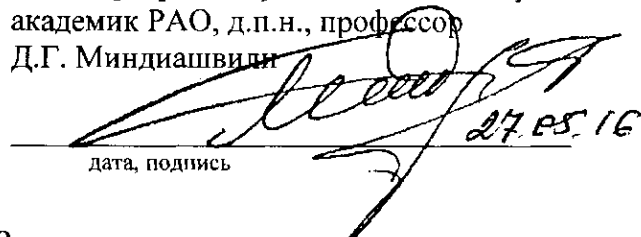
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ
БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-17 ЛЕТ ИНТЕРВАЛЬНЫМ МЕТОДОМ**

Направление 49.03.01 – физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Форма обучения очная
Группа 43

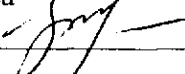
ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой теории и методики борьбы
академик РАО, д.п.н., профессор
Д.Г. Миндиашвили


27.05.16
дата, подпись

Руководитель:

к.п.н., доцент О.Б. Завьялова

24.05.16
дата, подпись 

Дата защиты 28.06.16

Обучающийся Паршина Т.И.

20.05.16 
дата, подпись

Оценка отлично
прописью

Красноярск
2016

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1 ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛЕ	
1.1. Техника и тактика игры в баскетбол.....	6
1.2. Физическая подготовка баскетболиста.....	12
1.3. Индивидуально-психологическая подготовка.....	18
1.4. Проблемы выносливости в баскетболе.....	24
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ	
2.1. Организация исследований.....	33
2.2. Методы исследований.....	34
ГЛАВА 3 ИНТЕРВАЛЬНЫЙ МЕТОД ТРЕНИРОВКИ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В БАСКЕТБОЛЕ	
3.1. Организация учебно-тренировочного процесса в баскетболе.....	37
3.2. Выявление проблем уровня развития общей и специальной выносливости у баскетболистов 15-17 лет.....	41
3.3. Использование интервального метода тренировки для развития скоростной выносливости баскетболистов 15-17 лет.....	50
3.4. Развитие скоростной выносливости у баскетболистов 15-17 лет.....	58
ВЫВОДЫ	66
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	68
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	69
ПРИЛОЖЕНИЕ	81

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: современный баскетбол это атлетическая игра и требования, предъявляемые к баскетболистам, самые высокие. Чтобы достичь высокого технико-

тактического мастерства, спортсмену, прежде всего, необходим высокий уровень развития физических качеств. За время игры баскетболист пробегает около четырех километров, делает свыше 150 ускорений на расстояние от 5 до 20 метров, выполняет около 100 прыжков в условиях активного противодействия соперников и все это при постоянной смене направления, частых остановок и поворотах. Частота сердечно-сосудистых сокращений достигает 180-200 ударов в минуту, а потеря веса 2-5 кг за игру. Все это требует от баскетболиста высокого уровня развития общей и специальной выносливости.

Скоростная выносливость характеризует способность спортсмена поддерживать околопредельную скорость движений в течение длительного времени. Околопредельные скорости, поддерживаемые в течение всего матча, сегодня являются важнейшими слагаемыми успеха. Высокий уровень скоростной выносливости позволяет баскетболистам использовать активные формы игры, постоянно осуществлять давление на соперника при игре в защите, применять быстрые прорывы в нападении и т. п. Исходя из выше сказанного проблема повышения уровня развития скоростной выносливости.

Объект исследования: процесс физической подготовки баскетболистов 15-17 лет.

Предмет исследования: повышение уровня развития скоростной выносливости у баскетболистов 15-17 лет.

Цель исследования: экспериментальным путем выявить эффективность внедрения в тренировочный процесс баскетболистов интервального метода тренировки для развития скоростной выносливости.

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературных источников и исследовать основные стороны подготовки баскетболистов.
2. Выявить методические особенности организации учебно-тренировочного процесса в баскетболе.
3. Исследовать динамику уровня развития общей и специальной выносливости у баскетболистов 15-17 лет.
4. Выявить посредством педагогического эксперимента эффективность использования интервального метода тренировки для повышения уровня развития скоростной выносливости.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование интервального метода тренировки позволит повысить у баскетболистов уровень развития скоростной выносливости.

Практическая значимость: в работе обоснована эффективность применения интервального метода тренировки

Научная новизна: экспериментальным путем доказано, что применение интервального метода тренировки позволяет поднять показатели скоростной выносливости у баскетболистов 15-17 лет до максимального оптимального уровня.

ГЛАВА 1. ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛЕ

Нами по теме «Основы подготовки в баскетболе» было собрано и проанализировано 100 литературных источников. Все литературные источники мы разделили на 4 вопроса, освещение которых в изученной нами литературе было неравномерным. Наибольшее количество литературных источников нами было собрано по вопросу «Техника и тактика игры в баскетбол» - 61 литературный источник. По вопросу «Физическая подготовка баскетболиста» нами было собрано и проанализировано 25 литературных источников. Чуть меньшее количество литературных источников нам удалось собрать по вопросу «Индивидуально-психологическая

подготовка». Наименьшее количество литературных источников было собрано по вопросу «Проблемы выносливости в баскетболе» - 18 литературных источников (рис.1).

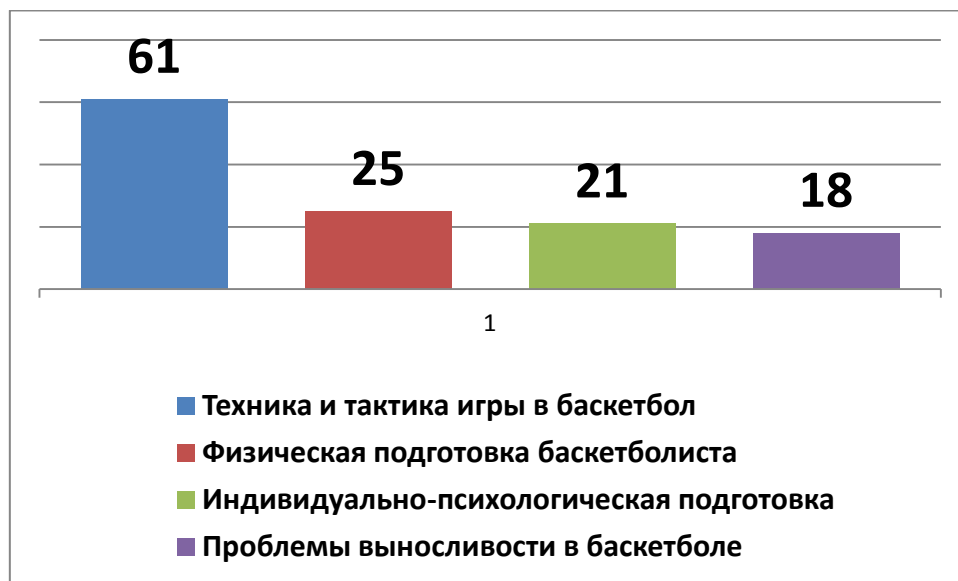


Рис.1 Распространение литературных источников по теме «основы подготовки в баскетболе»

1.1. Техника и тактика игры в баскетбол

Для достижения положительного результата в спортивных играх, в частности в баскетболе, большое значение имеет технико-тактическая подготовка [15].

Одним из важнейших направлений в современном российском баскетболе является повышение уровня владения игроками техническими приемами как в нападении, так и в защите [2].

Официальная статистика Российской Федерации баскетбола (РФБ) показывает, что за последние 7 лет нет прогресса результативности бросков у игроков высококвалифицированных команд [4].

В современном баскетболе различают следующие игровые амплуа: разыгрывающий защитник; атакующий защитник, легкий и тяжелый форварды, а также центровой (или центрфорвард).

Разыгрывающего защитника также называют «плеймейкером» (англ. «playmaker» – букв. «тот, кто делает игру») или «дирижером». Разыгрывающие больше других игроков владеют мячом и ведут игру всей команды. От них требуется прекрасное видение площадки, филигранный дриблинг и тонкая игра в пас. Атакующие защитники не только начинают атаку своей команды, но нередко и завершают ее дальними бросками. Форварды обычно атакуют с краев площадки, а центровые – с близкого расстояния. Центрфорварды, как правило, самые рослые игроки в команде, их основная функция – борьба под своим и чужим щитом.

Актуальность программированной командной тактической подготовки квалифицированных баскетболисток в игровых видах спорта объясняется тем, что несмотря на наличие исследований технической, тактической, физической подготовки спортсменов интерес специалистов к этой теме не только не ослабевает, но, наоборот, возрастает. Это связано с выявлением ранее не известных научных данных, которые расширяют границы познания подготовки спортсменов.⁶⁹ Развитие скоростно-точностных качеств у юных баскетболистов в немалой степени зависит от возрастных особенностей восприимчивости к овладению соответствующими навыками [71].

Индивидуальное мастерство игрока складывается из многих компонентов. *Дриблинг*, т.е. ведение мяча, в том числе и без визуального контроля, что позволяет игроку мгновенно оценивать меняющуюся ситуацию на площадке. Различные *финты*, вводящие соперника в заблуждение: обманное движение мячом, руками, ногами, всем телом, поворотом головы, взглядом и проч. Игра *впас*. Особенно ценится так называемый скрытый пас – передача мяча, не глядя на партнера, которому он адресован. Еще один прием из арсенала мастеров баскетбола – пас из-за спины (держа мяч за спиной, игрок перебрасывает его партнеру через голову). *Броски* в баскетболе осуществляются как с места, так и в движении. Существует немало их разновидностей: бросок в прыжке, бросок «крюком» (рука игрока, стоящего боком к корзине соперника, движется по воображаемой дуге), бросок в корзину сверху и др. Наряду с техникой владения мячом в баскетболе чрезвычайно важно умение правильно играть без мяча.

Одной из главных задач теории и методики тренировки является поиск тренировочных нагрузок, способствующих повышению уровня подготовленности спортсменов [70].

Процесс изучения технико-тактических действий в баскетболе может происходить в двух формах: изучение двигательных действий в целом и изучение двигательных действий по частям. Относительно простые игровые приемы (например, стойки, передвижения, ведение мяча и т.п.) разучиваются в целостном виде. Разучивание по частям (расчлененным методом) предполагает расчленение сложного технико-тактического действия или элемента на части, отработку данного действия и по частям, затем изученные части двигательного действия соединяются в единое целое. При помощи расчлененного метода в баскетболе изучаются основные сложные игровые приемы.

Процесс совершенствования техники бросков в безопорном положении в баскетболе явился предметом целого ряда исследований. В современном баскетболе напряженность борьбы настолько высока, что все чаще судьба матча решается на последних секундах. Наиболее действенными в этом плане являются занятия спортивными играми, в частности различными видами баскетбола (классическим баскетболом, стритболом, пляжным баскетболом), которые приобретают все большую популярность, так как в их процессе студенты не только получают необходимую физическую нагрузку: эти занятия имеют, как сейчас модно говорить, "тусовочную" функцию. Данная функция является основным фактором, обеспечивающим этим занятиям высокую популярность и привлекательность [17].

При этом следует учитывать, что в баскетболе, стритболе, пляжном баскетболе занимающиеся будут получать удовольствие только в том случае, если в достаточной степени овладеют способами бросков мяча по кольцу. Особенно важно уметь выполнять бросок по кольцу с дистанции. Это наиболее сложный, но и, без сомнения, один из важных бросков в арсенале современного баскетболиста [59;76].

В процессе тренировочных занятий с баскетболистами была экспериментально апробирована программа совершенствования целевой точности бросков с использованием средств избирательной направленности. В каждом тренировочном занятии количество выполненных бросков по кольцу составило 75. Темп бросков в значительной мере определялся функциональной подготовленностью баскетболистов,

при которой сохраняются стабильность и правильность техники их выполнения [24;72].

Под тактикой баскетбола следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником. В зависимости от положений игры и непрерывно изменяющейся обстановки команда должна применять наиболее целесообразную тактику. Чем разнообразнее тактика команды, тем больше у нее шансов на успешные выступления. Для ведения борьбы игроки применяют тактические комбинации и индивидуальные тактические действия.

С позиций биомеханики технические приемы в различных видах спорта представляют собой систему последовательных и одновременных движений, направленных на обеспечение оптимального взаимодействия внутренних и внешних сил. Разработка новых и совершенствование традиционных технологий спортивной тренировки неразрывно связаны с уровнем знаний о структуре и физиологических процессах нервно-мышечного аппарата, а также о механизмах управления движениями различной координационной сложности [5].

Для достижения высоких результатов баскетболистам необходим высокий уровень технико-тактической подготовленности. Баскетболисту необходимо владеть следующими умениями и навыками игры:

- владеть определенным набором технико-тактических действий и уметь их применять в условиях соревнований;
- уметь разнообразить технические элементы, также уметь сочетать технико-тактические действия в зависимости от ситуаций, возникающих в ходе игры;
- иметь в своем арсенале комплекс коронных технико-тактических действий, которыми в игре баскетболист пользуется чаще, и уметь выполнять их с наибольшей эффективностью;
- постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность и скорость их выполнения [21;77].

Основные требования при броске следующие:

1. Выполнять бросков необходимо в высоком темпе.
2. В начальной стадии броска удерживать мяч близко к туловищу.

3. При выполнении броска одной рукой, направлять локоть бросающей рукой на корзину.
4. Выпускать мяч через указательный палец.
5. При выполнении броска сопровождать его рукой и кистью.
6. Необходимо постоянно фокусировать свой взгляд на цели броска.
7. Концентрироваться на броске.
8. Сохранять легкость и непринужденность при выполнении броска.
9. С целью сохранять равновесие удерживать плечи параллельно.

Также эффективным методом освоения технико-тактических действий баскетболистов на этапе закрепления двигательного действия, является метод сопряженного воздействия. Суть данного метода – создание оптимальных условий для взаимосвязанного комплексного совершенствования игровых приемов и необходимых для их эффективного воспроизведения физических качеств. Это достигается благодаря серийному повторению элементов техники игры с повышенной интенсивностью, а также конструированию упражнений с чередованием заданий на совершенствование технических приемов и акцентированное развитие специальных физических качеств в логической последовательности, присущей баскетболу.

Для изучения уровня подготовленности юных баскетболистов и школьников в целевой точности в сочетании с быстротой был разработан следующий набор тестов:

1. Ведение баскетбольного мяча по ориентирам (нарисованным на полу кругам большого и малого диаметра) на максимальной скорости с изменением требований к целевой точности. Диаметр больших кругов - 50 см, малых - 25 см, расстояние между кругами по всем направлениям - 1 м. На выполнение теста давалось две попытки, лучшее время регистрировалось. В случае неправильного выполнения попытка не засчитывалась.

2. 20 метаний в круг ($D=0,3\text{м}$), нарисованный на стене, на высоте 150 см от пола, теннисного мяча за 20 с с расстояния 6 м от стены. Броски выполнялись одной рукой (удобной). Регистрировалось количество попаданий.

При анализе кинематических характеристик техники точного броска одной рукой в прыжке с различных дистанций мы придерживались общепризнанного деления техники выполнения приема на фазы:

- 1) подготовительная фаза - от момента начала выноса мячавточку прицеливания до начала

разгибания локтевого сустава бросающей руки;

2) рабочая фаза - от момента начала разгибания локтевого сустава до момента выпуска мяча;

3) заключительная фаза- после момента выпуска мяча.

В связи с повышением активности и эффективности защитных действий в баскетболе, нападающим необходимо постоянно свой уровень технической подготовленности.

Некоторые игроки под влиянием сбивающих факторов (активная защита, действий временного дефицита, реакция зрителей и т.д.) в той или иной мере теряют надежность выполнения игровых приемов, что приводит к снижению эффективности спортивной деятельности. Основные компоненты игры, которые страдают под влиянием сбивающих факторов - это броски из-под кольца и из трех очковой зоны. В заключительный момент броска нужно расслабиться. Практика показала определенное преимущество бросков с отражением от щита.

Завершая параграф «Техника и тактика игры в баскетбол», мы пришли к следующим выводам:

1. В процессе игры в баскетбол происходит непрерывное чередование между игрой в защите и игрой в нападении. С момента овладения мячом одним из игроков команды вся пятерка переходит в нападение и стремления игроков направлены к тому, чтобы прорвать оборону противника и добиться результата. С момента потери мяча команда целиком переходит к обороне и каждый игрок стремится возможно скорее овладеть мячом, не дав забросить его в свою корзину.

2. Успех команды зависит от качества игры и в нападении и в защите. Поскольку вся игра складывается из действий каждого из пяти участников команды, описание тактики начинается с индивидуальных действий игрока в защите и в нападении. Под индивидуальными тактическими действиями игрока понимаются его преднамеренные действия, выражающиеся в выборе места на площадке, в непосредственной борьбе с противниками (в пределах правил игры) и в обманных действиях.

1.2. Физическая подготовка баскетболиста

Поскольку баскетбол — это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игроков предельной мобилизации функциональных возможностей, скоростно-силовых качеств, физическая подготовка баскетболиста должна быть направлена на решение следующих задач:

1) повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма (функциональная подготовка);

2) воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучести, скоростных способностей, мощности метательных движений, игровой ловкости и выносливости) [18;29;51].

Проблема адаптации организма человека к физическим нагрузкам занимает ведущее место в процессе жизнедеятельности[18].

Адаптация к физическим нагрузкам весьма специфична, что напрямую связано с особенностями мышечной деятельности и расширением функциональных возможностей систем обеспечения мышечной активности.18

Мышечная деятельность в баскетболе относится к работе большой мощности анаэробно-аэробной направленности[18,29].

Постоянно растущие требования к подготовленности баскетболисток для достижения побед на мировой арене относятся к любому игроку, независимо от игрового амплуа, но все же в наибольшей степени современный баскетбол требует высокого уровня специальной подготовленности центровых высокорослых баскетболистов [46].

Развитие современного баскетбола характеризуется атлетической манерой игры, которая проявляется в борьбе за мяч на щите, в мощном прыжке при бросках и спорных мячах, взрывными, максимально быстрыми действиями в защите и нападении, в виртуозном владении мячом и собственным телом [51].

Для эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. Она должна иметь специфическую направленность, а именно: укреплять органы и системы организма спортсмена применительно к требованиям баскетбола,

способствовать переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия.

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей баскетболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности. Ведется она в процессе овладения навыками и умениями в баскетболе и их совершенствования с учетом условий и характера использования игроком этих навыков в соревновательной обстановке. Невысокий уровень физической подготовки баскетболиста сдерживает развитие его способностей при овладении технико-тактическим арсеналом и его совершенствовании. Например, баскетболист, у которого недостаточно развита прыгучесть, не может овладеть современной техникой броска в прыжке и участвовать в борьбе за мяч у щита. Команда, игроки которой медлительны, не может эффективно применить быстрый прорыв, прессинг и т. д. [18].

Обосновать уровень специальной физической подготовленности высококвалифицированных спортсменов игровых видов спорта без ограничения количества замен для эффективного формирования игровых звеньев.

В этом может способствовать тренажер.

- тренажеры для общефизической подготовки (для развития мышц туловища, жима лежа с изменением нагрузок, для развития косых мышц живота без нагрузки на позвоночник, для развития кисти, вестибулярного аппарата и т.п.)⁴⁰, и физическо-силовые упражнения ; бег 6 м,с ; бег 20 м ,с ; челночный бег 2x40с,м ; выпрыгивание в верх , см ; становая сила [54] .

В результате исследования установлено, что при выполнении велоэргометрического теста наблюдались значительные различия между спортсменами и лицами группы контроля по суммарно выполненной работе 18. Интенсивность нагрузки определялась количеством прыжков за единицу времени, количеством пробегаемых отрезков за единицу времени, количеством повторений в серии. Контроль за воздействием нагрузки осуществляется по ЧСС: работа в диапазоне ЧСС от 140 до 190 уд/мин в зависимости от поддерживающего или развивающего характера задач, соответствующих индивидуальным особенностям спортсмена и периоду годового цикла тренировок [51].

Сравнение временных характеристик различных компонентов скоростных перемещений юных баскетболистов в зависимости от игрового амплуа показало достоверное отставание по всем изучавшимся показателям центровых игроков от нападающих и защитников. В то же время между нападающими и защитниками достоверных различий в анализированных показателях обнаружено не было [73,40].

Современный атлетический баскетбол предъявляет высокие требования к силовым способностям игрока, в значительной мере определяющим высоту прыжков, быстроту выполнения различных приемов, скорость перемещения и имеющим большое значение для проявления ловкости и выносливости. В игровой деятельности это физическое качество проявляется в сочетании с быстротой движения в рамках определенного двигательного навыка, соответствующего правильной технике игры в баскетбол.

По характеру и условиям проявления мышечной силы принято различать собственно силовые (в статистических режимах и медленных движениях) и скоростно-силовые способности. Ведущую роль в баскетболе играют скоростно-силовые способности, так как более 70 % движений носят скоростно-силовой характер. Однако при перемещениях в защитной стойке, вырываниях мяча и других, так называемых жестких действиях требуются значительные статические усилия. Поэтому силовая подготовка игрока должна быть разносторонней и развивать силу мышц в различных режимах. Важной разновидностью мышечной силы является взрывная сила, отражающая способность проявлять возможно большую силу в минимально короткое время, регламентированное условиями спортивного упражнения или игрового действия. Этот вид силы баскетболисты реализуют в прыжках, быстрых прорывах, мощных длинных передачах.

Отрицательная динамика уровня игровых показателей и уровня тренированности при длительном соревновательном периоде к концу спортивного сезона свидетельствует о недостаточной выносливости команды, обуславливающей двигательную активность игроков во время матча, что негативно влияет на продолжительность и устойчивость сохранения спортивной формы, а следовательно, и результативности игры [67,51].

Между развитием двигательных качеств /сила, быстрота и другие/ и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь. Развитие двигательных навыков происходит в процессе совершенствования движений.

Физическая подготовка - это процесс, направленный на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения спортсмена, развитие и совершенствование его физических качеств. Специфика содержания физической подготовки юных спортсменов заключается в развитии основных физических качеств, необходимых для достижения хороших результатов в спорте.

Физическими /двигательными/ качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека. Уровень их развития определяется не только физиологическими возможностями его органов и систем, но и психическими факторами, в частности, степенью развития волевых качеств.

Изучение возрастных особенностей развития физических качеств у детей показало, что развитие физических качеств происходит одновременно. Величины годовых приростов различны в разные возрастные периоды и неодинаковы для мальчиков и девочек, а также отличаются по относительным (если сравнить) сравнить приростам разных качеств: показатели силовой статической выносливости не совпадают с уровнем динамической выносливости.

Выносливость, координация движений, здоровый дух и ловкость являются необходимыми качествами хорошего игрока. Современный баскетбол представляет собой одну из самых напряженных игр, поэтому каждый игрок должен быть в состоянии высшей физической готовности.

Физическую подготовленность можно определить как состояние готовности организма к игре в баскетбол. Тренировка является средством подготовки. Она включает в себя выполнение специальных упражнений, соблюдение диеты, психологическую подготовку.

Проведенные исследования подтверждают, что организм человека обладает такими резервными функциями, которые регрессируют медленно и могут взять на себя ряд функций быстро-реагирующих. Включение в процесс занятий контроля за реакцией организма на физическую нагрузку и ее коррекцию является одним из условий эффективности организованной двигательной деятельности человека [18,46,63].

Общая и специальная физическая подготовка взаимосвязаны и дополняют друг друга. С одной стороны, эти виды подготовки зависят от особенностей игры, с другой — определяют реальные возможности действий баскетболиста в соревнованиях. Высокий

уровень физической подготовки игрока выступает как важный фактор психологического плана, а именно придает уверенность в борьбе, способствует проявлению более высоких волевых качеств в экстремальных условиях. Функциональные возможности баскетболиста составляют основу его физической подготовки и проявляются в спортивной работоспособности — способности игрока совершать специфическую для него работу в течение длительного времени, достаточного для получения устойчивых сдвигов.

Работоспособность проявляется в аэробной и анаэробной производительности (т. е. в условиях полного и недостаточного кислородного обеспечения мышц). При построении тренировки на отдельных этапах необходимо учитывать степень воздействия физических упражнений на функциональные сдвиги организма спортсмена.

Завершая параграф «Физическая подготовка баскетболиста», мы пришли к следующим выводам:

1. Участие в соревнованиях по баскетболу предполагает предварительное развитие физических качеств, овладение такими важными двигательными навыками, как бег, прыжки и метание. Только тогда появляется возможность освоить технику и тактику игры и результативно использовать их в соревнованиях. Разнообразие содержания игровой деятельности требует комплексного развития основных физических качеств и функционального совершенствования деятельности всех систем организма, что достигается в процессе разносторонней физической подготовки. Наряду с развитием основных физических качеств воспитываются и специальные качества, специфичные для баскетбола.

2. Между развитием двигательных качеств /сила, быстрота и другие/ и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь. Развитие двигательных навыков происходит в процессе совершенствования движений. Физическая подготовка - это процесс, направленный на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения спортсмена, развитие и совершенствование его физических качеств. Специфика содержания физической подготовки юных спортсменов заключается в развитии основных физических качеств, необходимых для достижения хороших результатов в спорте.

1.3. Индивидуально-психологическая подготовка

Баскетбол — командный вид спорта, требующий в меняющихся игровых эпизодах на площадке от каждого игрока полной самоотдачи; он позволяет развивать в игре выносливость, хорошую координацию движений, гибкость, подвижность и прыгучесть. Он является отличной школой для обучения взаимодействию игроков в команде, ведь успех в игре зависит не только от развитого глазомера спортсменов, но и от их умения понимать намерения и тактику других членов команды. Немаловажным фактором является способность игроков мгновенно принимать решения, учитывая игровую ситуацию на площадке, так как специфика игры предполагает резкие смены направления движения и темпа, которые чередуются с форсированными прыжками во время бросков, борьбой за верховой мяч и попытками накрыть бросок.

Психологическая подготовка баскетболистов - это одна из важнейших сторон учебно-тренировочного процесса. Цель ее - формирование и совершенствование значимых для спортсмена свойств личности путем оптимизации сознательного отношения игроков к своей деятельности в процессе игры.

Достижение целей возможно при решении следующих задач:

1. Изучение влияния учебно-тренировочной и соревновательной деятельности на психику баскетболистов.
2. Разработка психологических условий повышения эффективности тренировочной деятельности.
3. Создание оптимального психологического климата в предсоревновательной подготовке.
4. Изучение социально-психологических условий в быту и в команде.
5. Исследование индивидуального проявления различных форм предстартового состояния и влияния на эффективность игровых действий баскетболистов.

Основной задачей тренера-преподавателя при подготовке к спортивному сезону является постепенное подведение игроков к оптимальной физической, технической, тактической и психической готовности. На этом этапе психологическая подготовка заключается в формировании установки на соревновательную деятельность и создании условий для адаптации игроков к экстремальным условиям этой деятельности. Это связано с определенными особенностями и условиями проведения соревнований, а также

индивидуальными психическими особенностями личности каждого спортсмена. Психологическая подготовка обеспечивает формирование психического состояния, способствующего, с одной стороны, оптимальному использованию физической и технической подготовленности игроков, а с другой — способности противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т. д.).

Неотъемлемым компонентом учебно-тренировочного процесса юных баскетболистов является психологическая подготовка, которая с одной стороны имеет свои специфические задачи, а с другой стороны неразрывно связана с другими видами подготовки, а может как непосредственно включаться в тренировочную деятельность спортсмена, так и осуществляется в виде специально организованно воздействий.

Основное содержание психологической подготовки юных баскетболистов состоит в следующем:

- формирование определенных личных свойств способствующих достижению максимально высокого результата в соревновании. К таким свойствам относятся: морально-нравственные качества, волевые качества, обеспечивающие переносимость высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, а также способность к самосовершенствованию и самоконтролю.

- формирование мотивации занятий баскетболом, которая позволит сохранить заинтересованность в постоянном совершенствовании и активное творческое отношение к тренировочному процессу на протяжении длительного времени.

Психологическая подготовка включает общую (круглогодичную) подготовку игроков, психическую подготовку к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов. На регулярно проводимых тренером-преподавателем учебно-тренировочных занятиях, в процессе спортивной подготовки, развиваются и совершенствуются физические, психофизические и нравственные качества личности, способствующие формированию психической устойчивости игроков. Использование во время спортивной подготовки современной методики тренировки, эффективного

использования педагогических и психологических средств восстановления позволяет определить профессиональный уровень психолого-педагогического мастерства тренера-преподавателя, наличие у него системы знаний и навыков, позволяющих успешно организовать учебно-тренировочный процесс [2].

Развитие психоэмоциональных свойств, которые способствуют оптимизации тактических состояний возникающих в процессе соревнований. В данном случае речь идет о формировании у спортсмена способности противостоять эмоциональному стрессу, вызываемому напряженностью соревновательной деятельности. Эта способность проявляется в умении мобилизовать свои силы или расслабляться в нужный момент, управлять эмоциональными реакциями на успех и неудачу, регулировать свое поведение в процессе соревнований. Также сюда можно отнести и развитие умения управлять стартовыми состояниями, настраиваться на предстоящее соревнование, способность и готовность «побеждать».

Средства психологической подготовки направленные на развитие определенных качеств и функций, на формирование определенного психоэмоционального состояния игрока, можно подразделить на: собственно психологические и сопряженные.

При оптимизации спортивной тренировки, состоящей в постепенном увеличении физической и психофизической нагрузки, возрастает роль тренера в психологической подготовке игроков. Во время проведения тренировочных занятий происходит комплектование игроков в состав команды и воспитание их волевых качеств, обеспечивающих преодоление трудностей в борьбе с утомлением в соответствии с возрастающими физическими и психоэмоциональными нагрузками. С этой целью для повышения качества психологической подготовки игроков тренер-преподаватель во время тренировки применяет индивидуальные средства подготовки, направленные на развитие смелости и решительности в единоборстве с соперником [3].

Как и большинство игровых видов спорта, баскетбол – командная игра. В ней взаимодействуют пять партнеров, которые должны быть готовы в любой момент дать пас или открыться для него, пойти на подбор мяча, перехват, добивание и т.д. Каждый из игроков должен мысленно решать игровые задачи вместе с партнером. Баскетбол стал более содержательным, в нем большую роль играют психологические факторы, исход

игры зависит больше от спортсменов, думающих быстрее, принимающих оригинальные решения, лучше видящих площадку, понимающих партнеров без слов.

Психические качества баскетболистов можно разделить на следующие группы:

- психомоторные, связанные в основном с наличием способности точно и быстро выполнять моторные действия в относительно однозначных ситуациях: “увидел - сделал”;
- перцептивные качества, относящиеся к особенностям проявлений механизмов восприятия обстановки (быстрота восприятия информации, свойства внимания, объем поля зрения);
- интеллектуальные, определяющие эффективность решения тактических задач (быстрота и точность оперативного мышления, объем оперативной памяти).

Психологическая подготовленность баскетболистов особенно ярко проявляется в соревнованиях. При возбужденной нервной системе спортсмена буквально бьет предстартовая лихорадка (чрезмерно высокий уровень эмоционального возбуждения). Это состояние проявляется в сильном волнении, тревоге, повышенной нервозности (раздражительности), неустойчивости настроения (резком переходе от бурного веселья к слезам), беспричинной суетливости, рассеянности, ослаблении памяти, снижении остроты восприятия, повышенной отвлекаемости внимания, понижении гибкости и логичности мышления, неадекватных реакциях на обычные раздражители, капризности, переоценке своих сил (излишней самоуверенности), неспособности полностью контролировать свои мысли, чувства, настроение и поведение, неоправданной торопливости. Высокое нервно-психическое напряжение понижает работоспособность мышц и притупляет мышечно-двигательное чувство, ухудшает способность к расслаблению, нарушает координацию движения.

О психологической готовности игроков к матчу особенно необходимо заботиться во время сообщения им установки на игру. Никогда не заострять внимание баскетболистов на сильных сторонах игры противника. Только рассказать об особенностях игры соперников и предложить план нейтрализации их действий.

Самой важной и трудной борьбой спортсмена является его борьба с самим собой, за преодоление своих психологических недостатков. Один из лозунгов, стимулирующий психологическую подготовку глосит: «Единственная схватка первостепенного значения

– это схватка с самим собой!». Победив собственную слабость, баскетболист больше выиграет в соревновании, чем, если даже одержит победу над несильным противником. И проигрыши сильнейшему может обернуться психологической победой.

Построение психической подготовки связано с использованием определенных принципов.

Принцип сознательности означает, что любые средства психической подготовки могут быть продуктивными лишь в том случае, если спортсмен применяет их сознательно, с верой в то, что данный прием соответствует его индивидуальности и будет полезным в данной конкретной ситуации. Нельзя насаждать средства психического воздействия административными методами. Более того, спортсмен должен не просто верить "на слово" в эффективность этих средств; осознанность - это знание механизмов их воздействия, владение навыками самоконтроля и самоанализа.

Принцип систематичности. Успех приносит лишь систематическое, целеустремленное, последовательное применение системы психических средств с учетом всех сопутствующих факторов. Систематичность предусматривает работу по плану и преемственность, когда каждое новое воздействие содержит влияние предшествующих и готовит к будущим.

Принцип всесторонности. Необходимо, чтобы средства и методы психической подготовки увязывались в единую структуру, обеспечивающую единство общей и специальной подготовки спортсмена, т.к. сами психические воздействия дают гораздо больший эффект, когда предусматривается воздействие не на одну узкую сферу, а на всю психику: направленность личности спортсмена, его нейродинамический статус, психомоторику, интеллект.

Принцип согласованности относится к технологии психической подготовки, организации ее мероприятий во времени. Мероприятия психического воздействия должны планироваться в увязке с другими мероприятиями, логически составляющими систему спортивной подготовки. Например, психорегулирующая тренировка (ПРТ) должна согласовываться с тренировочными занятиями и в зависимости от частных задач занимать самостоятельное место до занятий, после них или в перерывах (если предусматривается применение сокращенного варианта ПРТ).

Принцип индивидуализации требует от психолога или тренера всестороннего знания особенностей спортсмена с последующим выбором таких психических воздействий, которые соответствуют всем его индивидуальным свойствам и качествам.

Завершая параграф «Индивидуально-психологическая подготовка», мы пришли к следующим выводам:

1. Психологическая подготовка- это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

2. Неотъемлемым компонентом учебно-тренировочного процесса юных баскетболистов является психологическая подготовка, которая с одной стороны имеет свои специфические задачи, а с другой стороны неразрывно связана с другими видами подготовки, а может как непосредственно включаться в тренировочную деятельность спортсмена, так и осуществляется в виде специально организованно воздействий.

1.4. Проблемы выносливости в баскетболе

Переход организма человека из состояния относительного физиологического покоя в активное деятельное состояние, реализация двигательных программ в меняющихся условиях внешней среды и выполнение нагрузки различной мощности сопровождаются многочисленными функциональными перестройками систем органов[12]. Адаптация к физическим нагрузкам весьма специфична, что напрямую связано с особенностями мышечной деятельности и расширением функциональных возможностей систем обеспечения мышечной активности. Функциональное состояние сердечнососудистой системы в определенной мере отражает статус здоровья и адаптации к мышечным нагрузкам, соответственно использование современных методов диагностики позволит точнее определить и статус здоровья человека в целом. Занятия баскетболом являются одним из наиболее востребованных оздоровительных видов занятий[7;18].

Под общей выносливостью понимается способность организма выполнять работу умеренной мощности, включающую функционирование большей части мышечного аппарата в течение длительного времени.

Высокий уровень общей выносливости баскетболистов позволяет им меньше уставать во время игры, быстрее восстанавливаться после интенсивных нагрузок. Кроме того, общая выносливость является "фундаментом" для развития остальных физических качеств. Поэтому между уровнем развития общей выносливости и уровнем квалификации баскетболистов наблюдается тесная зависимость. В связи с этим, повышению уровня общей выносливости юных игроков тренеры должны постоянно уделять повышенное внимание.

Для повышения общей выносливости целесообразнее использовать два варианта интервальной тренировки. Первый вариант заключается в повторении упражнений продолжительностью более 3-4 мин. Интенсивность таких упражнений – умеренная. Продолжительность отдыха составляет 1,5-3 мин. Предпочтительнее делать паузы смешанным отдыхом (часть времени при таком отдыхе отведена низкоинтенсивным упражнениям, как правило, для совершенствования техники владения мячом). В одном тренировочном занятии целесообразно выполнять 1 серию, в которой может быть 3-4 повторения рабочих фаз.

Скоростная выносливость характеризует способность спортсмена поддерживать околопредельную скорость движений в течение длительного времени. Околопредельные скорости, поддерживаемые в течение всего матча, сегодня являются важнейшими слагаемыми успеха. Высокий уровень скоростной выносливости позволяет баскетболистам использовать активные формы игры, постоянно осуществлять давление на соперника при игре в защите, применять быстрые прорывы в нападении и т. п. Физиологической основой скоростной выносливости баскетболистов являются анаэробные возможности.

Выносливость - одно из главных составляющих баскетбола. **Выносливость** - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Уровень развития выносливости определяется прежде всего функциональными возможностями сердечно-сосудистой и нервной системы, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. Кроме того, на выносливость оказывает влияние уровень развития координации движений, силы психических процессов и волевых качеств.

Под общей выносливостью понимают выносливость в продолжительной работе умеренной интенсивности. Хорошо развитая выносливость является фундаментом спортивного мастерства.

Специальная выносливость - это выносливость к определенной деятельности. Для баскетболиста необходима скоростная выносливость, которая позволяет поддерживать высокую скорость на протяжении всей игры.

При развитии выносливости необходима следующая последовательность постановки задач:

- 1) воспитание общей выносливости
- 2) воспитание скоростной и скоростно-силовой выносливости
- 3) воспитание игровой выносливости

Методы воспитания выносливости

методы длительного непрерывного упражнения с равномерной и переменной нагрузкой (в практике их часто называют сокращенно "метод равномерной тренировки" и «метод переменной тренировки»). Характерной особенностью данного метода является, в первом случае, выполнение циклического упражнения с большой длительностью в зависимости от подготовленности от 30 мин. до 2-х часов и, во втором случае, в процессе выполнения циклического упражнения баскетболист выполняет несколько упражнений с нагрузкой на другие группы мышц. Например, кроссовый бег 40 мин.-1 час, во время которого выполняется несколько прыжковых упражнений или несколько ускорений на различных дистанциях. Этот метод характерен для воспитания общей выносливости.

Метод интервальной тренировки характеризуется тоже двумя вариантами. В одном и другом вариантах работа выполняется сериями, но в одном случае в каждой серии выполняется одинаковый объем работы, а время отдыха между сериями сокращается. Во втором варианте объем работы увеличивается, а время отдыха остается постоянным. Данный метод характерен для воспитания специальной выносливости.

Упражнения для воспитания выносливости

1. Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком)
 - а) от лицевой линии до штрафной и обратно;
 - б) до центра и обратно;
 - в) до противоположной штрафной и обратно;

г) до противоположной лицевой и обратно.

2. Усложненный вариант - с попаданием каждый раз в кольцо.

3. Упражнение выполняется потоком. Баскетболисты построены в колонну по одному, у первых трех по мячу (если мячей достаточно, то у каждого). Первый занимающийся начинает упражнение - передачи и ловля мяча в стену без ведения мяча с продвижением вперед, бросок одной рукой сверху в движении, подбор мяча, ведение до боковой, прыжки толчком двумя (одной) одновременно вращая мяч вокруг туловища (или ведение вокруг туловища правой и левой) до средней линии, ведение мяча с поворотами или изменением направления перед собой, бросок с места или штрафной, мяч передают следующему или баскетболист становится в конец колонны. Как только игрок выполнил передачи в движении, упражнение начинает следующий..

4. Занимающиеся стоят в колонне по одному на пересечении боковой и лицевой линий. Первый посылает мяч вперед, выполняет ускорение и как только мяч один раз ударится о площадку ловит его двумя руками, переходит на ведение мяча, ведет мяч на максимальной скорости, бросок в кольцо после двух шагов. После броска подбирают мяч и идут в противоположный "угол" площадки и начинают упражнение сначала. Так игрок проходит 7-10 кругов.

5. Упор присев, мяч внизу. Продвижение вперед по прямой, перекатывая руками мяч (два мяча, три мяча).

6. Игра в баскетбол 6 таймов по 10 мин. Отдых между первым и вторым таймом 5 мин., между вторым и третьим 4 мин., между третьим и четвертым 3 мин., между четвертым и пятым 2 мин. между пятым и шестым 1 мин.

Развитие выносливости совершенствуется на протяжении возраста до 30 лет (а к нагрузкам умеренной интенсивности и выше). Наиболее интенсивный прирост наблюдается с 14 до 20 лет.

Следует учитывать, что развивать легче то качество, которое естественным ходом онтогенеза в данный возрастной период развития должно интенсивно совершенствоваться. Если не будет использован сенситивный период в развитии того или иного качества, наверстать упущенное будет труднее, чем использовать шанс, который дает природа. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии выносливости и силы: чрезмерное увлечение силовой подготовкой в некоторые

возрастные периоды может привести к снижению выносливости, а необоснованное преобладание упражнений на выносливость будет тормозить развитие силы [14].

В теории и методике физической культуры выносливость определяют как способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения профессиональной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы.

Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах:

1. В продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления.

2. В скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Выделяют несколько видов проявления специальной выносливости: к сложнокоординированной, силовой, скоростно-силовой и гликолитической анаэробной работе; статическую выносливость, связанную с длительным пребыванием в вынужденной позе в условиях малой подвижности или ограниченного пространства; выносливость к продолжительному выполнению работы умеренной и малой мощности; к длительной работе переменной мощности; а также к работе в условиях гипоксии (недостатка кислорода); сенсорную выносливость - способность быстро и точно реагировать на внешние воздействия среды без снижения эффективности профессиональных действий в условиях физической перегрузки или утомления сенсорных систем организма. Сенсорная выносливость зависит от устойчивости и надёжности функционирования анализаторов: двигательного, вестибулярного, тактильного, зрительного, слухового.

Завершая параграф «Проблемы выносливости в баскетболе», мы пришли к следующим выводам:

1. Выносливый игрок способен оставаться эффективным в действиях независимо от интенсивности и длительности проведенных игровых отрезков на протяжении всего участия в матче. Выносливость - одно из главных составляющих баскетбола.

2. Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Уровень развития выносливости определяется прежде всего функциональными возможностями сердечно-сосудистой и

нервной системы, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. Кроме того, на выносливость оказывает влияние уровень развития координации движений, силы психических процессов и волевых качеств.

3. Высокий уровень общей выносливости баскетболистов позволяет им меньше уставать во время игры, быстрее восстанавливаться после интенсивных нагрузок. Кроме того, общая выносливость является "фундаментом" для развития остальных физических качеств. Поэтому между уровнем развития общей выносливости и уровнем квалификации баскетболистов наблюдается тесная зависимость. В связи с этим, повышению уровня общей выносливости юных игроков тренеры должны постоянно уделять повышенное внимание.

* *
*
*

1. В процессе игры в баскетбол происходит непрерывное чередование между игрой в защите и игрой в нападении. С момента овладения мячом одним из игроков команды вся пятерка переходит в нападение и стремления игроков направлены к тому, чтобы прорвать оборону противника и добиться результата. С момента потери мяча команда целиком переходит к обороне и каждый игрок стремится возможно скорее овладеть мячом, не дав забросить его в свою корзину.

2. Успех команды зависит от качества игры и в нападении и в защите. Поскольку вся игра складывается из действий каждого из пяти участников команды, описание тактики начинается с индивидуальных действий игрока в защите и в нападении. Под индивидуальными тактическими действиями игрока понимаются его преднамеренные действия, выражающиеся в выборе места на площадке, в непосредственной борьбе с противниками (в пределах правил игры) и в обманных действиях.

3. Участие в соревнованиях по баскетболу предполагает предварительное развитие физических качеств, овладение такими важными двигательными навыками, как бег, прыжки и метание. Только тогда появляется возможность освоить технику и тактику игры и результативно использовать их в соревнованиях. Разнообразие содержания игровой деятельности требует комплексного развития основных физических качеств и функционального совершенствования деятельности всех систем организма, что достигается в процессе разносторонней физической подготовки. Наряду с развитием

основных физических качеств воспитываются и специальные качества, специфичные для баскетбола.

4. Между развитием двигательных качеств /сила, быстрота и другие/ и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь. Развитие двигательных навыков происходит в процессе совершенствования движений. Физическая подготовка - это процесс, направленный на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения спортсмена, развитие и совершенствование его физических качеств. Специфика содержания физической подготовки юных спортсменов заключается в развитии основных физических качеств, необходимых для достижения хороших результатов в спорте.

5. Психологическая подготовка- это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

6. Неотъемлемым компонентом учебно-тренировочного процесса юных баскетболистов является психологическая подготовка, которая с одной стороны имеет свои специфические задачи, а с другой стороны неразрывно связана с другими видами подготовки, а может как непосредственно включаться в тренировочную деятельность спортсмена, так и осуществляется в виде специально организованно воздействий.

7. Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Уровень развития выносливости определяется прежде всего функциональными возможностями сердечно-сосудистой и нервной системы, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем.

8. Высокий уровень общей выносливости баскетболистов позволяет им меньше уставать во время игры, быстрее восстанавливаться после интенсивных нагрузок. Кроме того, общая выносливость является "фундаментом" для развития остальных физических качеств. Поэтому между уровнем развития общей выносливости и уровнем квалификации баскетболистов наблюдается тесная зависимость.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1. Организация исследований

1 этап – на этом нашей работы нами осуществлялся сбор и анализ литературных источников по теме «Основы подготовки в баскетболе». За период обучения нами было собрано и проанализировано 100 литературных источников.

2 этап – в период с октября по ноябрь 2013 года нами было проведено анкетирование. В анкетировании приняли участие 100 респондентов, большинство участвующих приняли участия спортсмены 74% , из них юноши 63% и девушки 11% , учителя по физической культуре связанные со спортом баскетбол 26% , где мужчин 22% и женщин 4%. Средний возраст опрошенных спортсменов 22-28 лет, учителей 25-67 лет.

Анкетирование было направлено на выявление у спортсменов и тренеров знаний о формах и методах совершенствования выносливости.

3 этап – на этом этапе нашей работы нами было проведено педагогическое наблюдение, которое проходило с февраля по май 2014 года. В наблюдении приняли участие баскетболисты в возрасте 15-17 лет. Нами было просмотрено и изучено 100 тренировочных занятий по баскетболу. Педагогическое наблюдение было направлено на определение уровня развития выносливости у баскетболистов.

4 этап – проведение педагогического эксперимента. В педагогическом эксперименте приняли участие 22 баскетболиста в возрасте 15-17 лет, эксперимент проходил в течение 3 месяцев (октябрь-декабрь 2014). Педагогический эксперимент проводился в МОУОУ по баскетболу лицей №10. В ходе проведения педагогического эксперимента мы делали акцент на развитие скоростной выносливости у баскетболистов.

5 этап – дальнейшим этапом нашей работы стало проведение второго педагогического эксперимента, в котором мы продолжили исследовать и выявлять эффективные средства и методы развития скоростной выносливости у баскетболистов 15-17 лет. В педагогическом эксперименте приняли участие 20 баскетболистов в возрасте 15-17 лет, длительность педагогического эксперимента составила 3 месяца (01.02.2015 – 01.05.2015), эксперимент проводился в МОУОУ по баскетболу лицей №10. Участников педагогического эксперимента мы разделили на две группы: контрольная и экспериментальная, в каждой группе по 10 человек.

6 этап – на заключительном этапе нашей работы нами осуществлялась статистическая обработка результатов, установление достоверности полученных результатов. Выявление эффективности наших экспериментальных исследований.

2.2. Методы исследований

Анализ литературных источников – этот метод использовался нами для исследования основных вопросов связанных с основами подготовки в баскетболе. В результате проведения анализа литературных источников нами были исследованы следующие вопросы: «Техника и тактика игры в баскетбол», «Физическая подготовка баскетболиста», «Индивидуально-психологическая подготовка», «Проблемы выносливости в баскетболе».

Анкетирование - техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Нами анкетирование проводилось с целью выявления знаний спортсменов и учителей по физической культуре и какие формы и методы нужно совершенствовать для формирования выносливости и техническим упражнениям тренировки.

Педагогическое наблюдение - метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления для получения конкретных фактических данных. Оно носит созерцательный, пассивный характер, не влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, и отличается от бытового наблюдения конкретностью объекта наблюдения, наличием специальных приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов.

Наше педагогическое наблюдение было направлено на определение уровня развития функциональной подготовленности. В ходе проведения педагогического наблюдения мы отслеживали динамику уровня развития общей и специальной выносливости у баскетболистов. Также в ходе проведения педагогического наблюдения мы отслеживали основные средства и методы, используемые тренерами для развития общей и специальной выносливости.

Педагогический эксперимент – слово «эксперимент» (от лат. experimentum – «проба», «опыт», «испытание»). Существует множество определений понятия «педагогический эксперимент». Это специальная организация педагогической деятельности учителей и учащихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений, или гипотез.

Суть педагогического эксперимента заключалась в том, что нами для развития скоростной выносливости у баскетболистов использовался интервальный метод. Нами был разработан комплекс упражнений и тренировочных заданий, который применялся интервальным методом тренировки.

Во время проведения второго педагогического эксперимента мы продолжили исследовать и выявлять эффективные средства и методы развития скоростной выносливости у баскетболистов 15-17 лет.

Статистическая обработка результатов – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности, разности средних значений по t – критерию Стьюдента.

данный метод заключается в следующем:

Во-первых, мы вычисляли среднюю арифметическую величину. Чтобы её подсчитать, мы суммировали все значения ряда и разделили сумму на количество суммированных значений.

$$\bar{X} = (X_1 + X_2 + X_3 + X_4) / n,$$

где \bar{X} – значение отдельного измерения; n – количество человек.

Во-вторых, вычисляли среднее квадратическое отклонение (обозначаемое греческой буквой сигма) и называемое также стандартным отклонением. Для вычисления используется следующая формула:

$$\delta = (X_{\max} - X_{\min}) / K,$$

где X_{\max} – наибольшее значение варианты; X_{\min} – наименьшее значение варианты; K – табличный коэффициент, соответствующий определённой величине размаха.

В-третьих, вычисляли стандартную ошибку среднего арифметического значения (m) по формуле:

$$m = (\delta) / \sqrt{n - 1}$$

В-четвёртых, находили среднюю ошибку разности по формуле:

$$t = (\bar{X}_a - \bar{X}_k) / \sqrt{m_a^2 + m_k^2}$$

Затем по специальной таблице мы определяли достоверность различий. Для этого полученное (t) сравнивалось с граничным при 5%-ном уровне значимости ($t_{0,05} = 2,45$) при числе степеней свободы $f = n_a + n_k - 2$, где n_a и n_k – общее число индивидуальных результатов соответственно в контрольной и экспериментальной группах.

ГЛАВА 3. ИНТЕРВАЛЬНЫЙ МЕТОД ТРЕНИРОВКИ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В БАСКЕТБОЛЕ

ВЫВОДЫ

1. В результате проведения анализа литературных источников нам удалось выявить, что участие в соревнованиях по баскетболу предполагает предварительное развитие физических качеств, овладение такими важными двигательными навыками, как бег, прыжки и метание. Только тогда появляется возможность освоить технику и тактику игры и результативно использовать их в соревнованиях. Разнообразие содержания игровой деятельности требует комплексного развития основных физических качеств и функционального совершенствования деятельности всех систем организма, что достигается в процессе разносторонней физической подготовки. Наряду с развитием основных физических качеств воспитываются и специальные качества, специфичные для баскетбола.

2. Нами было выявлено, что в современном баскетболе все большее значение приобретает высокий уровень работоспособности организма или специальная выносливость при различных режимах мышечной деятельности. Уделяющие СФП респонденты способствуют овладению техникой игровых приемов, повышению

эффективности тактических действий, достижению спортивной формы, а так же совершенствованию психической подготовленности. Максимальная цель развитие силы, быстроты и других качеств во взаимосвязи и единстве. Респонденты уделяют СФП, после каждой тренировки (15%), 3 раза в неделю (10%) и лишь иногда по желанию (75%).

3. В результате проведения педагогического наблюдения мы выявили динамику уровня развития общей и специальной выносливости у баскетболистов 17-20 лет. В течение проведения педагогического наблюдения уровень развития общей выносливости изменился на 1,65%. Уровень развития специальной выносливости увеличился на 1,85%.

4. Внедрение в учебно-тренировочный процесс баскетболистов интервального метода тренировки позволило добиться следующих результатов. В контрольной группе прирост результатов по всем исследуемым нами показателям оказался не достоверным. Прирост результатов в контрольной группе составил: «40 секундный Челночный бег» - 1,8%; «Быстрота передвижений в защитной стойке» - 0,8%. «Бег Елочкой» - 1,2%. В экспериментальной группе прирост нам удалось добиться достоверного прироста результата по исследуемым нами показателям. Прирост результатов составил: «40 секундный Челночный бег» - 3,3%; «Быстрота передвижений в защитной стойке» - 1,3%. «Бег Елочкой» - 2,2%.

5. Полученные результаты говорят об эффективности использования интервального метода тренировки для развития скоростной выносливости баскетболистов 15-17 лет.

6. Внедрение в учебно-тренировочный процесс, разработанной нами программы повышения уровня развития скоростной выносливости у баскетболистов 15-17 лет оказалось эффективным. В ходе проведения педагогического эксперимента нам удалось добиться достоверного прироста во всех контрольных тестах в экспериментальной группе. В контрольной группе прирост результатов не достоверен.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. При развитии и совершенствовании скоростной выносливости у баскетболистов 15-17 лет целесообразно придерживаться комплексного подхода, суть которого заключается в использовании в рамках одного и того же занятия различных скоростных упражнений.

2. Упражнения скоростного характера должны быть хорошо освоены, движения в них нужно довести до автоматизма, чтобы занимающийся не концентрировал внимание на преодолении сложностей построения движений.

3. Общая физическая подготовка – основа успехов в развитии скоростной выносливости. Поэтому необходимо включать в тренировку упражнения для развития выносливости, быстроты, гибкости, координации и точности движений, спортивные и подвижные игры.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Вахитов, И.Х. Динамика частоты сердечных сокращений, ударного объема крови и антропометрических показателей баскетболистов в процессе многолетней спортивной

подготовки / И.Х. Вахитов, О.П. Мартьянов // Теория и практика физической культуры. - 2010. - № 7. - С. 86-88.

2. Биомеханические основы правильной и ошибочной техники ловли мяча баскетболистами различной квалификации / В.И. Андреев [и др.] // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. - 2011. - № 10. - С. 80-82.

3. Сысоев, А.В. Эргометрические критерии работоспособности баскетболисток различного возраста / А.В. Сысоев, В.И. Сысоев, И.Е. Попова // Теория и практика физической культуры. - 2011. - №9. - С. 3-7.

4. Сухарев, С.В. Модель повышения эффективности дальнего броска в баскетболе / С.В. Сухарев, В.Н. Притыкин // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. - 2010. - №12. - С. 75-77.

5. Капилевич, Л.В. Физиологический контроль технической подготовленности спортсменов / Л.В. Капилевич // Теория и практика физической культуры. - 2010. - №11. - С. 12-15 .

6. Андреев, В.И. Проблема минимального времени выполнения броска в прыжке в баскетболе / В.И. Андреев [и др.] // Теория и практика физической культуры. - 2010. - №11. - С. 3-5.

7. Родин, А.В. Особенности подготовки спортсменов различной квалификации в спортивных играх: (психофизиол. аспект) / А.В. Родин // Теория и практика физ. культуры: тренер : журнал в журнале. - 2011. - №3. - С. 78-80.

8. Гусева, Н.Л. Оптимизация двигательной активности студентов на основе интеграции учебной и внеучебной деятельности / Н.Л. Гусева, В.Г. Шилько // Теория и практика физической культуры. - 2008. - №10. - С. 26-27.

9. Севастьянов, А.Г. Способы повышения уровня спортивного мастерства баскетболистов массовых разрядов / А.Г. Севастьянов // Теория и практика физической культуры. - 2008. - №12. - С. 28.

10. Чачин, А.В. Формирование индивидуальных атакующих действий у баскетболистов 14-16 лет на основе методики варьирования тренировочной нагрузки / А.В. Чачин, В.В. Троицкий // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2011. - №3. - С. 73.

11. Чачин, А.В. Формирование индивидуальных атакующих действий у баскетболистов 14-16 лет на основе методики варьирования тренировочной нагрузки / А.В. Чачин, В.В. Троицкий // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2011. - №3. - С. 73.

12. Сысоев, В.И. Изменения микроциркуляции крови как показатель адаптации к регулярным физическим нагрузкам у спортсменов / В.И. Сысоев [и др.] // Теория и практика физической культуры. - 2008. - №6. - С. 66-70.

13. Гришина, Е.И. Определение специальной подготовленности у баскетболистов в различные периоды тренировочного процесса / Е.И. Гришина // Теория и практика физической культуры. - 2010. - №6. - С. 39.

14. Беглецов, А.Н. Баскетбол: восприятие пространства в закрытом помещении / А.Н. Беглецов // Теория и практика физической культуры. - 2011. - №12. - С. 52-55.

15. Вахитов, И.Х. Динамика частоты сердечных сокращений, ударного объема крови и антропометрических показателей баскетболистов в процессе многолетней спортивной подготовки / И.Х. Вахитов // Теория и практика физической культуры. - 2010. - №7. - С. 86-88.

16. Захаров, П.С. Специальная работоспособность баскетболистов студенческих команд в годичном тренировочном цикле / П.С. Захаров // Теория и практика физической культуры. - 2010. - №10. - С. 49.

17. Марченко, Н.В. Биомеханические закономерности подготовительной фазы бросков в прыжке в баскетболе / Н.В. Марченко, В.И. Андреев // Теория и практика физической культуры. - 2008. - №7. - С. 14-18.

18. Нестерова, Э.Э. Возможности адаптации организма мужчин зрелого возраста к физическим нагрузкам / Э.Э. Нестерова, Е.Н. Чернышева // Теория и практика физической культуры. - 2011. - №4. - С. 6.

19. Сухарев, С.В. Модель повышения эффективности дальнего броска в баскетболе / С.В. Сухарев, В.Н. Притыкин // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2010. - №12. - С. 75-77.

20. Чачин, А.В. Формирование индивидуальных атакующих действий у баскетболистов 14-16 лет на основе методики варьирования тренировочной нагрузки /

А.В. Чачин, В.В. Троицкий // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2011. - №3. - С. 73.

21. Севастьянов, А.Г. Способы повышения уровня спортивного мастерства баскетболистов массовых разрядов / А.Г. Севастьянов // Теория и практика физической культуры. - 2008. - №12. - С. 28.

22. Нестерова, Э.Э. Возможности адаптации организма мужчин зрелого возраста к физическим нагрузкам / Э.Э. Нестерова, Е.Н. Чернышева // Теория и практика физической культуры. - 2011. - №4. - С. 6.

23. Лаптев, А.В. Сравнительный анализ студенческого баскетбола в Российской Федерации и США / А.В. Лаптев // Теория и практика физической культуры. - 2011. - №4. - С. 10.

24. Романов, А.А. Совершенствование точности бросков в баскетболе / А.А. Романов // Теория и практика физической культуры. - 2008. - №6. - С. 11-13.

25. Родин, А.В. Тактическая подготовка квалифицированных баскетболистов на основе метода игровых задач / А.В. Родин, Е.А. Павлов // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. - 2011. - №4. - С. 69.

26. Внебрачный, Д.И. Становление и развитие великолукского студенческого баскетбола / Д.И. Внебрачный // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. - 2010. - №6. - С. 80.

27. Сысоев, А.В. Эргометрические критерии работоспособности баскетболисток различного возраста / А.В. Сысоев, В.И. Сысоев, И.Е. Попова // Теория и практика физической культуры. - 2011. - №9. - С. 3-7.

28. Набиуллин, Р.Р. Влияние мышечных нагрузок на частоту сердечных сокращений детей дошкольного возраста / Р.Р. Набиуллин // Теория и практика физической культуры. - 2009. - №10. - С. 35-36.

29. Хрусталева, Г.А. Влияние уровня специальной физической подготовленности высококвалифицированных спортсменов игровых видов спорта на формирование игровых звеньев / Г.А. Хрусталева // Теория и практика физической культуры. - 2012. - №6. - С. 60.

30. Беглецов, А.Н. Баскетбол: восприятие пространства в закрытом помещении / А.Н. Беглецов, Е.М. Никитенко, Т.П. Инкина // Теория и практика физической культуры. - 2011. - №12. - С. 52-55.

31. Индивидуальные свойства спортсменов-игровиков / Т.В. Балыкина-Милушкина [и др.] // Теория и практика физической культуры. - 2012. - №1. - С. 9-11.

32. Фомин, А.С. Методика индивидуальной самостоятельной подготовки высокорослых профессиональных баскетболистов в период межсезонья / А.С. Фомин, О.Е. Лихачев // Теория и практика физической культуры. - 2012. - №2. - С. 63.

33. Булычева, Т.И. Роль педагогических умений при обучении игре в баскетбол / Т.И. Булычева // Физическая культура в школе. - 2012. - №2. - С. 35-38.

34. Махлин, А.П. Профессиограмма спортивного судьи на примере судьи по баскетболу / А.П. Махлин // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2012. - №3. - С. 71-73.

35. Литвинова, С.В. Активизация учебно-познавательной деятельности студентов на занятиях по спортивным играм / С.В. Литвинова // Теория и практика физической культуры. - 2000. - №12. - С. 18-22.

36. Костикова, Л.В. Инновационная деятельность Российской Федерации баскетбола по повышению квалификации / Л.В. Костикова // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2001. - №12. - С. 33-35.

37. Критерии отбора и функциональной подготовки баскетбольного арбитра / Полиевский С.А., Костикова Л.В., Ерофеев С.Д., Давыдов М.А. // Теория и практика физической культуры. - 2001. - №11. - С. 53-55.

38. Доровских, И. Г. Инновационные направления в адаптивной физической культуре / И. Г. Доровских // Актуальные проблемы модернизации высшего педагогического образования. - Шадринск, 2004.-С.239-240.

39. Малинаускас, Р.К. Особенности характера студентов - легкоатлетов и баскетболистов / Р.К. Малинаускас // Теория и практика физической культуры. - 2001. - №5. - С. 23-25.

40. Миронов, А.А. Новые виды тренажеров для баскетбола / А.А. Миронов // Теория и практика физической культуры. - 2001. - №8. - С. 46.

41. Подколзина, О.В. Эффективность программированного обучения элементам баскетбола на основе физической готовности студентов ИФК / О.В. Подколзина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - №3. - С. 75.
42. Бугреева, С.И. Влияние игровых видов спорта на умственную работоспособность и стратегию адаптации студентов / С.И. Бугреева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - №6. - С. 57-59.
43. Жомин, К.М. Морфофункциональная характеристика и физическая подготовленность студенток в зависимости от физкультурно-спортивной деятельности / К.М. Жомин, В.Б. Рубанович, Р.И. Айзман // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2011. - №1. - С. 63-67.
44. Троицкий, В.В. Взаимосвязь эффективности индивидуальных атакующих действий с показателями функциональной подготовленности юных баскетболистов 14-16 лет / В.В. Троицкий // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2011. - №1. - С. 31.
45. Зайцева, И.П. Сезонные изменения иммунного статуса у студенток, занимающихся ациклическими видами спорта / И.П. Зайцева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2011. - №5. - С. 59-61.
46. Саблин, А.Б. Особенности специальной подготовленности высококвалифицированных высокорослых баскетболисток / А.Б. Саблин // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2002. - №2. - С. 36-37.
47. Сысоев, В.И. Государственное управление юношеским спортом и его поддержка - залог успешного выступления сборных команд России на международной арене / В.И. Сысоев // Теория и практика физической культуры. - 2002. - №4. - С. 12-15.
48. Сысоев, В.И. Прогноз выступления сборных команд России по баскетболу на европейской арене в 2002-2005 годах / В.И. Сысоев // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2002. - №11. - С. 34-37.
49. Хуцински, Т. Социально-психологические характеристики разыгрывающего игрока в баскетболе / Т. Хуцински // Теория и практика физической культуры. - 2002. - №7. - С. 21.

50. Костикова, Л.В. Женский баскетбол: от Чемпионата мира до Олимпиады / Л.В. Костикова // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2003. - №2. - С. 28-30.

51. Ольхов, С.С. Специальная физическая подготовка баскетболистов высокой квалификации / С.С. Ольхов // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2003. - №4. - С. 31-32.

52. Опарина, О.Н. Антиэндотоксиновый иммунитет в реакции срочной адаптации к физическим нагрузкам / О.Н. Опарина // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №6. - С. 26,39-40.

53. Елевич, С.Н. Особенности структуры соревновательного периода и специальной подготовленности баскетболистов высокой квалификации / С.Н. Елевич // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2004. - №2. - С. 36.

54. Корнеев, Р.А. Динамика атлетической подготовки баскетболистов и критерии ее оценки / Р.А. Корнеев // Теория и практика физической культуры. - 2004. - №3. - С. 48-50.

55. Бабушкин, Г.Д. Психологическая совместимость и срабатываемость в различных видах спортивной деятельности / Г.Д. Бабушкин // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2005. - №10. - С. 28-30.

56. Кущенко, С.В. Состояние и перспективы профессиональных баскетбольных клубов России / С.В. Кущенко // Теория и практика физической культуры. - 2005. - №6. - С. 56.

57. Кущенко, С.В. Организационно-методические аспекты управления профессиональным баскетбольным клубом (на примере ПБК ЦСКА): (на примере ПБК ЦСКА) / С.В. Кущенко, Л.В. Костикова // Теория и практика физ. культуры. - 2005. - №11. - С. 61-63.

58. Хромин, Е.В. Повышение эффективности физкультурного образования школьников на основе их учебно-тренировочной специализации / Е.В. Хромин // Теория и практика физической культуры. - 2005. - №8. - С. 5-6.

59. Алпацкая, А.Е. Особенности начального обучения студентов броскам мяча по кольцу в прыжке с дистанции на основе развития восприятия ритма в баскетболе / А.Е.

Алпацкая, О.Е. Лихачев, Т.С. Гнусова // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №11. - С. 44-46.

60. Еремин, И.В. О прыгучести баскетболистов в различных видах прыжков / И.В. Еремин // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. - 2006. - №12. - С. 38.

61. Игошев, С.Б. Способ построения содержания образования по теме "Техника выполнения штрафного броска в баскетболе" / С.Б. Игошев // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №12. - С. 23.

63. Мазурина, А.В. Уличный баскетбол в физическом воспитании студентов высших учебных заведений / А.В. Мазурина, О.Е. Лихачев // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №11. - С. 41-43.

64. Маркелов, В.В. Психолого-педагогические аспекты интегративного подхода к управлению развитием индивидуальности спортсмена / В.В. Маркелов // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-26.

65. Чернов, С.В. Инновационные технологии подготовки профессиональных спортивно-игровых команд / С.В. Чернов // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №3. - С. 56-59.

66. Абудеев, А.Л. Интеграция основного и дополнительного физкультурного образования (школа-техникум-институт) на факультативных занятиях по баскетболу / А.Л. Абудеев, А.П. Ермолаев, Т.В. Скрипкина // Теория и практика физической культуры. - 2007. - №5. - С. 55-57.

67. Елевич, С.Н. Управление спортивной формой баскетболистов высокой квалификации / С.Н. Елевич // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2007. - №6. - С. 43-46.

68. Капилевич, Л.В. Зрительные и когнитивные вызванные потенциалы головного мозга у спортсменов / Л.В. Капилевич, Е.В. Замулина, В.Г. Шилько // Теория и практика физической культуры. - 2007. - №3. - С. 59-61.

69. Колотильщикова, С.В. Программированная командная тактическая подготовка квалифицированных баскетболисток / С.В. Колотильщикова // Теория и практика физической культуры. - 2007. - №10. - С. 74.

70. Повышение эффективности защитных передвижений, используемых в баскетболе учащимися общеобразовательных школ / Портнов Ю.М., Данилов В.А., Бутузова Л.Л. [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2000. - №4. - С. 16-19.

71. Сковородникова, Н.В. Возрастная динамика проявления быстроты и целевой точности у школьников и юных баскетболистов / Сковородникова Н.В., Голомазов С.В. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: журнал в журнале. - 2000. - №1. - С. 28-29.

72. Факторы, определяющие эффективность бросков с дистанции в баскетболе у школьников старшего / Портнов Ю.М., Данилов В.А., Бутузова Л.Л. [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2002. - №3. - С. 22-25.

73. Оценка скоростных перемещений юных баскетболистов с помощью прецизионной методики фотоэлектронного хронометража в модельном эксперименте / Ю.М. Портнов, В.А. Данилов, А.А. Аруцев [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: журнал в журнале. - 2004. - №6. - С. 28-30.

74. Шнирас, Ш.А. Формирование социальных навыков юных баскетболистов / Ш.А. Шнирас, Р.К. Малинаускас, Д.М. Яткавичус // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2005. - №3. - С. 62-63.

75. Колесникова, Е.А. Методика подготовки баскетболисток 15-16 лет к соревнованиям по стритболу / Е.А. Колесникова, В.В. Костюков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2007. - №1. - С. 71-73.

76. Особенности проявления показателей эффективности при выполнении некоторых приемов игры в защите у занимающихся баскетболом учащихся общеобразовательных школ / Ю.М. Портнов [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: журнал в журнале. - 2006. - №3. - С. 31-34.

77. Использование сравнительного педагогического эксперимента для оценки уровня спортивного мастерства при формировании навыков игровых защитных действий у учащихся общеобразовательных школ / В.А. Данилов [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: журнал в журнале. - 2007. - №4. - С. 41-42.

78. Маньшин, Б.Г. Повышение точности бросков мяча в баскетболе / Б.Г. Маньшин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: журнал в журнале. - 2007. - №4. - С. 34-36.

79. Романов, А.А. Перенос тренированности при различных методах тренировки точности бросков одной рукой от плеча у юных баскетболистов 10-12 лет / А.А. Романов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2007. - №5. - С. 57.

80. Сони́на, Н.В. Совершенствование физической и технической подготовленности юных баскетболистов на этапе углубленной специализации путем дифференцированного подхода / Н.В. Сони́на // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: журнал в журнале. - 2007. - №3. - С. 47-48.

81. Тарасов, А.Е. Педагогическая поддержка развития спортивных способностей юношей-баскетболистов / А.Е. Тарасов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: журнал в журнале. - 2007. - №3. - С. 34-36.

82. Баталов, Э.М. Дифференцированный подход к тренировке баскетболистов-студентов / Э.М. Баталов // Вестник спортивной науки. – 2006. - №3. – С. 21-25.

83. Шлемова, М.В. Самостоятельная тренировка как один из факторов повышения индивидуального мастерства баскетболистов / М.В. Шлемова // Международный журнал экспериментального образования. – 2010. - №2. – С. 51-54.

84. Худякова, Г.Г. Совершенствование спортивной тренировки юных баскетболистов за счет повышения функциональных возможностей вестибулярного аппарата / Г.Г. Худякова // Фундаментальные исследования. – 2014. - №1. – С. 34-38.

85. Юров, С.В. Сравнительная характеристика показателей интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок юных баскетболистов различного игрового амплуа / С.В. Юров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. - №1. – С. 19-21.

86. Мясникова, Е.Ф. Применение методов интервальной гиперкопнической гипоксической тренировки в ациклических видах спорта / Е.Ф. Мясникова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. - №2. – С. 45-46.

87. Бондарь, А.А. Основные компоненты формирования технико-тактической подготовленности баскетболистов 17-20 лет / А.А. Бондарь // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. - №3. – С. 56-59.

88. Полевщиков, М.М. Метрологическое обоснование совершенствования способов оценки уровня развития выносливости / М.М. Полевщиков // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2009. - №39. – С. 15-18.
89. Полевщиков, М.М. Методика развития общей выносливости / М.М. Полевщиков // Успехи современного естествознания. – 2014. - №12. – С. 34-38.
90. Сахарова, М.В. Методики совершенствования скоростной выносливости гандболистов высокой квалификации в подготовительном периоде / М.В. Сахарова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. - №7. – С. 45-48.
91. Денисенко, Ю.П. Подвижные игры в учебно-тренировочном процессе с юными баскетболистами / Ю.П. Денисенко // Международный журнал экспериментального образования. – 2011. - №9. – С. 9-12.
92. Зиятдинов, В.Р. Эффективность применения игровых упражнений в учебно-тренировочном процессе для развития физических способностей баскетболистов 8-10 лет / В.Р. Зиятдинов // Успехи современного естествознания. – 2012. - №5. – С. 32-35.
93. Ширококов, А.А. Влияние комплекса скоростно-силовых тренировок на развитие физических способностей баскетболистов в переходном периоде учебно-тренировочного процесса / А.А. Ширококов // Успехи современного естествознания. – 2013. - №10. – С. 45-49.
94. Кретов, Ю.А. Возможности оперативного контроля физического состояния студентов-баскетболистов в соревновательном периоде / Ю.А. Кретов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. - №8. – С. 21-25.
95. Пашинцев, В.Г. Развитие аэробно-анаэробного компонента выносливости разными средствами подготовки / В.Г. Пашинцев // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2013. - №3-2. – С. 54-57.
96. Ткач, П. Реакция организма студенток первого курса на эргофизиологический режим развития скоростной выносливости / П. Ткач // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. - №7. – С. 45-48.
97. Венгерова, Н.Н. Физические кондиции девушек 17-20 лет как показатель здоровья / Н.Н. Венгерова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. - №4. – С. 34-37.

98. Германов, Г.Н. Классификационный подход и теоретические представления специального и общего в проявлениях выносливости / Г.Н. Германов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. - №2. – С. 41-46.

99. Лалаков, Г.С. Влияние тренировочных нагрузок, направленных на развитие специальной выносливости у квалифицированных спортсменов, занимающихся мини-футболом / Г.С. Лалаков // Омский научный вестник. – 2012. - №3. – С. 11-14.

100. Мищенко, В. Проблемы и перспективы совершенствования специальной выносливости квалифицированных спортсменов / В. Мищенко // Вестник спортивной науки. – 2004. - №2. – С. 43-46

ПРИЛОЖЕНИЕ

Анкета

Пол _____ Возраст _____ Стаж тренировок _____ Спортивный разряд/звание _____
Лучшее достижение _____

1. Ведете ли вы статистику результата после каждой игры?

- а) да, каким образом _____
б) нет, почему _____

2. Успех баскетболиста на соревнованиях зависит: (выберите 1 вариант ответа)

- а) психологическая подготовленность б) тренерская деятельность в) физическая подготовленность
г) техническая д) тактическая

3. Ваш уровень владения техникой игры:

- а) высокий б) средний в) низкий

4. Настраиваетесь ли вы на игру психологически:

- а) да, каким образом _____
б) нет, почему _____

5. Выделите ваше эффективное действие в игре: (1 вариант ответа)

- а) броски с игры б) штрафные броски в) трехочковые броски
г) подбор на своем щите д) подбор на чужом щите е) перехваты
ж) результативные передачи

6. Скоростным упражнениям в конкретной тренировке уделяется:

- а) 5-10 мин б) 15-30 мин в) 1 час г) Ваш вариант

7. Наиболее оптимальная дистанция выполнения броска:

- а) сверхдальняя б) дальняя в) ближняя

8. Позиция в команде (1 вариант ответа):

- а) разыгрывающий защитник б) атакующий защитник в) легкий форвард
г) тяжелый форвард д) центровой

9. Продолжительность Вашей тренировки по баскетболу:

- а) 1 час б) 1 час 30 минут в) 2 часа Ваш вариант _____

10. Ошибки в технике игры чаще всего Вы допускаете:

- а) в начале игры б) в середине игры в) в конце игры

11. Внимание ОФП вне тренировки Вы уделяете:

а) после каждой тренировки б) 3 раза в неделю
тренажерном зале

в) 1 раз в неделю в

11. Внимание СФП вне тренировки Вы уделяете:

а) после каждой тренировки б) 3 раза в неделю

в) иногда по желанию