

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

Департамент спортивных единоборств  
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

**БЕЗЧАСНЮК МАКСИМ ОЛЕГОВИЧ**

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

Тема **Методика обучения дальнему броску в баскетболе**

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)  
образовательной программы Спортивная тренировка

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ**

Заведующий кафедрой  
академик РАО, д.п.н., профессор Миндианвили Д.Г.

15.05.2019

(дата, подпись)

Руководитель  
д.п.н., профессор Завьялов А.И.

10.05.2019

(дата, подпись)

Дата защиты 25.06.2019

Обучающийся Безчаснюк М.О.

(фамилия, инициалы)

6.05.2019

(дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск 2019

## Оглавление

	стр.
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	<b>3</b>
<b>ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТА ДЛЯ ДАЛЬНЕГО БРОСКА</b>	
1.1. Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания.....	<b>6</b>
1.2. Характеристика, классификация и значение бросков в современном баскетболе .....	<b>8</b>
1.3. Требования к современным броскам и методика начального обучения .....	<b>11</b>
1.4. Физические качества, требуемые для броска.....	<b>15</b>
1.5. Психологическая подготовка баскетболиста.....	<b>19</b>
1.6. Координация.....	<b>23</b>
1.7. Понятие о выносливости. Виды и показатели выносливости.....	<b>26</b>
<b>ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ</b>	
2.1. Организация исследований.....	<b>34</b>
2.2. Методы исследований.....	<b>35</b>
<b>ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ</b>	
3.1. Организация учебно-тренировочного процесса баскетболистов, направленного на отработку дальнего броска.....	<b>36</b>
3.2. Выявления наиболее эффективных методов обучения дальнему броску.....	<b>43</b>
3.3. Реализация методики обучения дальнего броска в баскетболе на практике .....	<b>48</b>
<b>ВЫВОДЫ</b> .....	<b>53</b>
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....	<b>55</b>

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность:** В баскетболе уровень технического мастерства сразу выделяет мастера на площадке среди прочих других. Чем совершеннее у игрока техника владения мячом, дриблинга, броска и передачи, тем больше у него шансов достичь вершины в избранном виде спорта [А.Я. Гомельский, 1997]. В настоящее время происходит совершенствование бросковой деятельности. В непосредственной близости от корзины атаки становятся все более затруднительными, поэтому увеличилось количество атак со средних и дальних дистанций [Т.В. Михайленко, 2000]. А это в свою очередь приводит к тому, что все спортсмены, желающие достичь высокого уровня технико-тактического мастерства, большую часть тренировочного времени уделяют именно повышению результативности бросков.

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс баскетболистов.

**Предмет исследования** – изменение эффективности дальних бросков баскетболистов под влиянием предлагаемых объемов и интенсивности тренировочных занятий.

**Цель исследования** – добиться эффективности дальних бросков баскетболистов.

### **Задачи исследования:**

1. Провести анализ отечественных и зарубежных литературных источников по исследуемой проблеме.
2. Установить эффективность количественных и качественных показателей эффективности бросков с дальней дистанции у баскетболистов разной квалификации под воздействием различных соревновательных нагрузок.
3. Разработать и апробировать методику повышения эффективности дальних бросков у баскетболистов различных разрядов.

**Гипотеза исследования:** мы предположили, что внедрение в учебно-тренировочный процесс баскетболистов разработанной нами методики

позволит повысить результативность попадания дальних бросков в кольцо соперника.

**Научная новизна:** Разработанная методика, основанная на построении направленности тренировочного процесса, повышает эффективность дальних бросков в краткосрочный период.

**Практическая значимость:** Использование разработанной методики позволит тренерам, тренерам-преподавателям и спортсменам эффективнее осуществлять подготовку баскетболистов к соревнованиям и повышать уровень мастерства спортсменов.

## ГЛАВА I. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТА ДЛЯ ДАЛЬНЕГО БРОСКА

По теме «Методика обучения дальнему броску в баскетболе» мы исследовали 72 литературных источников. Все литературные источники распределились по 7 разделам неравномерно (рис. 1).

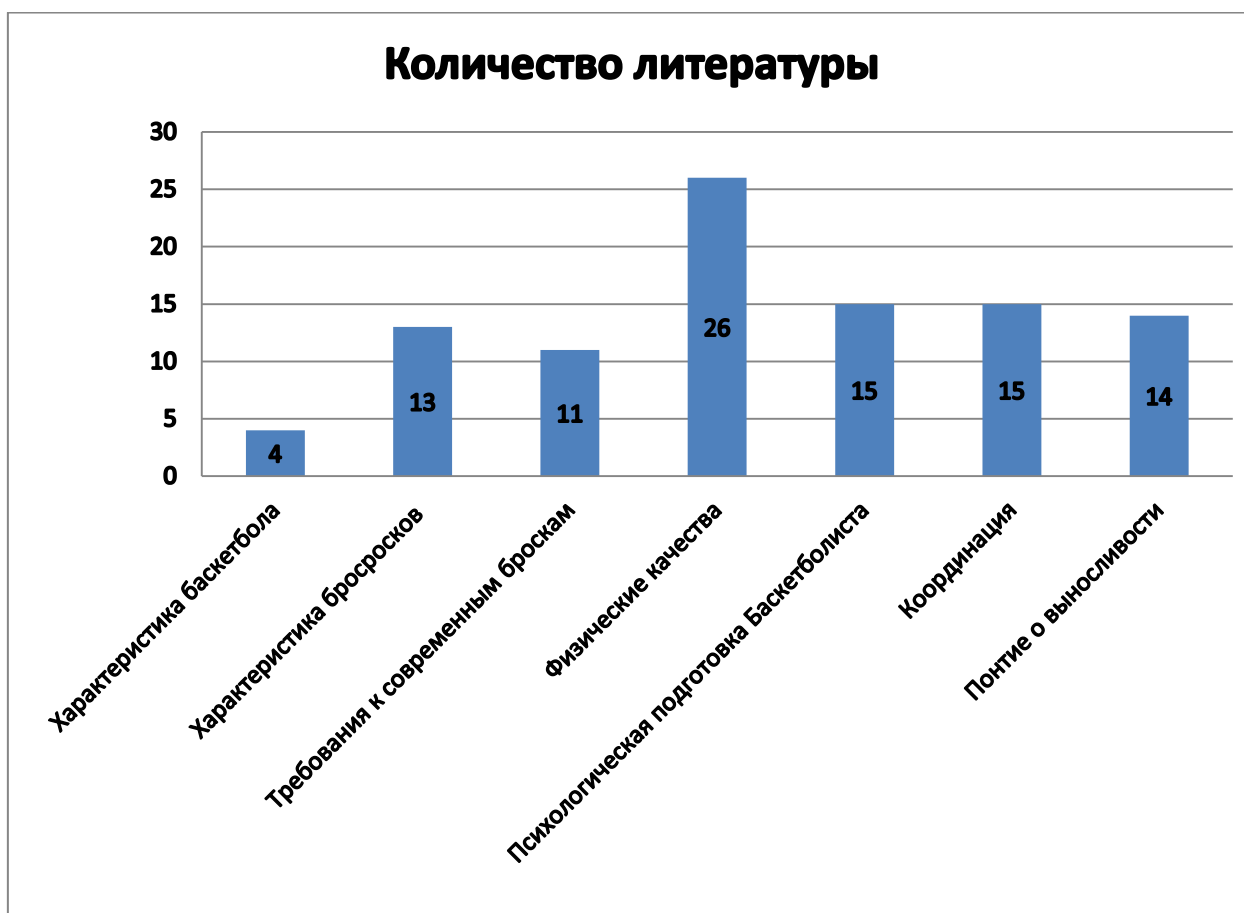


Рис. 1. Распределение литературных источников по выделенным разделам

Из рис. 1 видно, что наибольшее количество литературы обнаружено по разделу “Физические качества требуемые для броска” это связано с тем что для удачного броска в кольцо требуется хорошая физическая подготовка. А меньше всего по разделу Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания это связано с тем что характеристика баскетбола используется в книгах одна и та же.

## **1.1. Характеристика баскетбола, как средство физического воспитания**

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания [1,16,23,24].

Баскетбол, как средство физического воспитания, нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения.

В системе народного образования баскетбол включен в программы физического дошкольников, общего среднего, среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования [1,16,24].

Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Не случайно он очень популярен среди школьников. Баскетбол, как важное средство физического воспитания и оздоровления детей, включен в общеобразовательные программы средних школ, школ с политехническим и производственным обучением, детских спортивных школ, городских отделов народного образования и отделения при спортивных добровольных обществах.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой

оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых юношей и девушек. Такие резервы подготавливаются в детских спортивных [1].

Многолетнее обучение детей требует учета особенностей их возрастного развития, и в связи с этим, тщательного набора средств и методов учебной работы. В настоящее время имеется много пособий, подробно освещающих современную технику баскетбола. В них изложены общие вопросы организации педагогической работы, а также приведены конкретные практические материалы, которые необходимо усваивать в определенном возрасте [1, 24].

Одна из важнейших задач общеобразовательной школы - воспитание у детей потребности в повседневных занятиях физическими упражнениями. Решение этой задачи требует от учителя физической культуры настойчивости, творчества, много умений и знаний. И прежде всего, надо уметь строить не только свою деятельность, но и деятельность учеников на уроке. Причем так, чтобы она имела свое соответствующее продолжение в форме самостоятельных занятий в домашних условиях с целью физического самосовершенствования. А для этого, в первую очередь, надо знать реальные возможности своих [24].

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры [1,16,23,24]

\* \* \*

Завершая раздел 1.1. Характеристика баскетбола, как средство физического воспитания можно сделать следующие выводы:

1. Баскетбол - одна из самых популярных игр в мире. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию;

2. Во время занятий баскетболом наблюдается увеличение физической выносливости, ловкости, улучшение координации. Игроки учатся работать командой, согласовывать свои действия с партнерами;

3. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств;

4. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

## **1.2. Характеристика, классификация и значение бросков в современном баскетболе**

Современная тенденция игры определяет направленность технической подготовки. Высоких результатов можно достичь только при высоком уровне технической подготовленности игроков. Для этого баскетболист должен: 1) владеть известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях; 2) уметь сочетать приемы друг с другом



в любой последовательности в разнообразных условиях игры. Разнообразие действий, сочетая различные приемы в условиях единоборства с противником;

3) владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, и выполнять их с наибольшим эффектом; 4) постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность и скорость их выполнения [16,23,24,30,31.32].

В баскетболе успех команды обеспечивает точный завершающий бросок. До недавнего времени, да и в настоящие дни основное средство нападения - это бросок одной рукой сверху в прыжке. В состязаниях сильнейших мужских команд мира до 70% всех бросков с игры выполняются именно этим способом, с различных дистанций.

Основные характеристики броска. Говоря о бросках в баскетболе, следует иметь в виду три основных их характеристики - вид броска, стиль и технику, понимаемую здесь как организационную структуру движений при броске. Баскетбольные снайперы отличаются в стилях, в разновидности бросков. Но они не отличаются в основах техники - биомеханических принципах движений - рук, ног, туловища при направлении мяча точно в корзину. Основы техники, такие как работа ног, держание мяча и направление локтя бросающей руки не одинаковы у разных снайперов [14,24,30,31.32].

Броски в корзину - важнейший элемент в баскетболе. Чтобы выиграть матч, команда должна превзойти противника в счете, а это достигается посредством более точных бросков. Все остальные приемы игры служат созданию условий для овладения корзинкой. Чтобы приносить пользу команде, каждый игрок должен уметь метко поражать корзину [14,24,30,31.32].

Каждый бросок основывается на технике выполнения одного из шести бросков: 1) двумя руками снизу; 2) одной рукой снизу; 3) двумя руками с места; 4) одной рукой с места; 5) бросок в прыжке; 6) крюком. Хотя некоторая модификация и необходима для выполнения различных дистанций

и в различных условиях, перечисленные выше броски обеспечивают основу для выполнения любого другого [1, 31.32].

Классификация бросков в корзину выглядит следующим образом:

- 1) броски двумя руками; броски одной рукой;
- 2) броски сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание;
- 3) броски с вращением мяча, с отскоком от щита, без отскока от щита;
- 4) по характеру передвижения игрока: с места, в движении, в прыжке;
- 5) по расстоянию: дальние, средние, ближние
- 6) по направлению к щиту: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно к щиту [31.32].

\* \* \*

Завершая раздел 1.2. Характеристика, классификация и значение бросков в современном баскетболе можно сделать следующие выводы:

1. Говоря о бросках в баскетболе, следует иметь в виду три основных их характеристики - вид броска, стиль и технику, понимаемую здесь как организационную структуру движений при броске. Баскетбольные снайперы отличаются в стилях, в разновидности бросков. Но они не отличаются в основах техники - биомеханических принципах движений - рук, ног, туловища при направлении мяча точно в корзину. Основы техники, такие как работа ног, держание мяча и направление локтя бросающей руки не одинаковы у разных снайперов;

2. Броски в корзину - важнейший элемент в баскетболе. Чтобы выиграть матч, команда должна превзойти противника в счете, а это достигается посредством более точных бросков. Все остальные приемы игры служат созданию условий для овладения корзиной. Чтобы приносить пользу команде, каждый игрок должен уметь метко поражать корзину. Каждый бросок основывается на технике выполнения одного из шести бросков: 1) двумя руками снизу; 2) одной рукой снизу; 3) двумя руками с места; 4) одной рукой с места; 5) бросок в прыжке; 6) крюком. Хотя некоторая модификация

и необходима для выполнения различных дистанций и в различных условиях, перечисленные выше броски обеспечивают основу для выполнения любого другого ;

3. Баскетбольные снайперы отличаются в стилях, в разновидности бросков. Но они не отличаются в основах техники - биомеханических принципах движений - рук, ног, туловища при направлении мяча точно в корзину.

### **1.3. Требования к современным броскам и методика начального обучения**

Конечной целью передвижения игрока по площадке с мячом и без мяча являются броски в корзину. Понимание этого положения тренером и игроками повышает мотивационный уровень при выполнении упражнений, направленных на совершенствование этих вспомогательных игровых навыков. Игрок не может стать снайпером, не совершенствуя постоянно свои способности в рывках, остановках и поворотах, быстром изменении направления при ведении, ловле и передачах мяча.

Это утверждение становится особенно важным в связи с постоянным повышением активности защитных действий баскетболистов [23,24,30,31,32,39,48].

В связи с повышением активности защитных действий баскетболистов, повышаются и требования к выполнению бросков.

В книгах [23, 39,48] выделяются два основных принципа выполнения бросков. Для удобства разделили на две группы:

а) психические

б) физические

1. Психические принципы: собранность, умение расслабляться, уверенность.

2. Физические принципы. Выполнение броска по цели включает следующие факторы:

- а) удержание равновесия тела, что позволяет выполнять координационные усилия ногами, туловищем и руками;
- б) создание усилия;
- в) расчет атаки таким образом, что каждое движение в своем развитии происходит в нужный момент и правильной последовательности;
- г) использование кончиков пальцев для достижения желаемой траектории;
- д) эффективное сопровождение;

Точность броска в корзину в первую очередь определяется рациональной техникой, стабильностью движения и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полет и вращения мяча [23,24,30,31].

Траектория мяча выбирается от дистанции, роста игрока, высоты его и активности противодействия высокорослого защитника. При бросках со средних и дальних дистанциях лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета мяча, при которой высокая точка над уровнем кольца примерно 1,4 – 2 метра. Авторы [23,39,48] считают, что наиболее приемлемым углом выпуска мяча при броске равным 58 градусов к горизонтали. При этом угле выпуска игроки добиваются самой большой результативности.

Мяч обычно бросают с обратным вращением, которое позволяет удержать его на заданной траектории и добиться более мягкого отскока в случае неудачного броска. Кроме того, обратное вращение замедляет скорость полета мяча, при встрече с кольцом увеличиваются шансы на то, что он проскочит в корзину, а не отскочит наружу [23,24,30,31,32,39,48].

С точки зрения динамики, все броски лучше выполнять с отскоком от щита. Наблюдения показывают, что большинство бросков неточны из-за недолета мяча до корзины [23,39,48]. Независимо от того, целится игрок в

переднюю или заднюю часть обруча или в щит, он концентрирует внимание на избранной точке мишени, во время и после броска.

При броске все движения должны быть плавными и ритмичными. Сопровождение мяча естественное продолжение броска, в то время как взгляд игрока все ещё направлен на цель. Естественное сопровождение шага гарантирует прохождение его по заранее намеченной траектории. Мяч контролируется кончиками пальцев, а не ладонью. Пальцы благодаря чувствительным нервным окончаниям помогают игроку контролировать мяч и “ощущать его контроль” [31,32,39,48].

Основные требования при броске следующие:

- 1) выполняй бросок быстро,
- 2) в исходном положении удерживай мяч близко к туловищу,
- 3) если бросаешь одной, то направь локоть бросающей руку на корзину,
- 4) выпускай мяч через указательный палец,
- 5) сопровождай бросок рукой и кистью,
- 6) постоянно удерживай взгляд на цели,
- 7) полностью сосредотачивайся на бросок,
- 8) следи за мягкостью и непринужденностью броска,
- 9) для сохранения равновесия удерживай плечи параллельно ( Яхонтов Е.Р., Генкин В.А.,1978)

Техника выполнения броска одной рукой от плеча с места. Используется бросок со средних и дальних позиций. Бросок выполняется с наименьшими колебаниями туловища по вертикали. Вперед на полшага выставляется одноименная с бросающей рукой нога. Мяч выносится из основной позиции в положении перед лицом. Рука, выполняющая бросок контролирует мяч сзади. Пальцы широко расставлены и поправлены вверх, тыльная сторона кисти обращена к лицу, левая рука поддерживает мяч снизу и убирается от мяча перед его выпуском из правой руки. Взгляд направлен на цель [23,24,30,31,32,39,48].

При выпускании мяча игрок последовательно разгибает звенья тела: колено, бедро, плечо, локоть, кисть разогнута до момента полного выпрямления всех звеньев, после чего она выполняет захлестывающее движение и слегка разворачивается наружу, мяч должен уйти с кончиков пальцев. После выпуска мяча игрок последовательно разгибает кисть, опускает локоть и плечо вниз [23, 39,48].

Поскольку технические закономерности работы звеньев бросающей руки одинаковы для всех видов броска одной рукой, молодые игроки должны начинать с самых легких. Бросок с места на один счет, с локтем, поднятым на одну четверть, самый легкий для выполнения. Невысокое положение локтя при этом броске и выполнение броскового движения вместе с легким подскоком облегчают координацию движений [23,24,30,48]. Общие ошибки при бросках в корзину.

1. Неумение сосредоточить внимание на цели.
2. Слишком сильное вращение мяча.
3. Плохое равновесия тела.
4. Поспешность при выполнении броска.
5. Разведение локтей при выполнении броска.
6. Отсутствие сопровождения мяча.
7. Броски со слишком низкой или слишком высокой траекторией.
8. Держание мяча на ладони во время броска

Проанализировав 38 литературных источников мы пришли к выводу, игрок должен:

-Знать, когда и как бросать мяч по корзине, когда следует произвести бросок, а когда лучше передать мяч партнеру, находящемуся в более удобной позиции для броска.

-Уметь расслабляться при броске, совершенствовать это умение.

-Быть уверенным в своих силах, Воспитать в себе чувство способности реализовать каждый бросок.

-Сосредотачивать внимание на цели. При бросках с близкой дистанции рекомендуется целиться в щит.

-Быть в равновесии и сохранить основную стойку.

-Сопровождать каждый бросок и немедленно занимать исходное положение для добивания мяча или быстрого возвращения в защиту.

-Контролировать вращения мяча. Придавать мячу минимум вращения, и только тогда, когда это необходимо. Чтобы придать мячу небольшое обратное вращение, нужно выполнить мягкое и плавное движение кистью.

-Быстро выполнять бросок и определять направления броска

\* \* \*

Завершая раздел 1.3. Требования к современным броскам и методика начального обучения можно сделать следующие вывод:

1.Требования к современным броскам и методика начального обучения Точность броска в корзину в первую очередь определяется рациональной техникой, стабильностью движения и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полет и вращения мяч

#### **1.4. Физические качества требуемые для броска**

Физическая подготовка в баскетболе складывается из двух видов - общей и специальной физической подготовки [6,7,8,9,10,16,22,25].

Общая физическая подготовка - процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена [ 25,26,27,28,29,39,46,47,49,52,55,56,58,62,63,66,67].

Специальная физическая подготовка - процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике баскетбола [ 7,8,9,10,16,22,25,26,27].

Специфика физической подготовки баскетболиста состоит в том, что вначале необходимо создать базу, фундамент для наращивания силы, а затем постоянно ее накапливать. Для этого сначала работают над развитием основных физических качеств человека [25,26,27].

Физическими качествами принято называть врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности [ 22,25,26,27].

Так как физические качества являются врожденными, т.е. даны человеку в виде природных задатков, то их необходимо развивать, совершенствовать.

Развитие физических качеств - это естественный ход изменений физического качества [10,16,22,].

А когда процесс естественного развития приобретает специально организованный, т.е. педагогический характер, то корректнее говорить не «развитие», а «воспитание физических качеств».

Воспитание физических качеств - это воспитание, предусматривающее направленное воздействие на рост показателей физического качества.

Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

Воспитание физических качеств в младшем школьном возрасте обеспечивается подбором физических упражнений и методикой занятия.

Особенности этого возрастного развития обуславливают необходимость разносторонней тренировки в процессе физического воспитания ребенка с постепенным расширением арсенала используемых средств, направленных на развитие различных качеств и навыков.



Физические качества составляют основу двигательных (физических) способностей.

Под физическими (двигательными) способностями понимают относительно устойчивые врожденные и приобретенные функциональные особенности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательного действия.

Форму проявления двигательных способностей составляют двигательные умения и навыки. К двигательным способностям, относятся силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно координационные способности, общая и специальная выносливость.

В основе развития двигательных способностей лежат:

- анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойство нервных процессов - сила, подвижность уравновешенность, строение коры головного, мозга и так далее)
- физиологические особенности (сердечнососудистой системы, дыхательной, показатели кровообращение и так далее)
- биологические особенности (биологические, окисление, эндокринной регуляции обмена веществ, энергетики мышечного сокращения и так далее)
- телесные способности (длина тела конечностей, масса тела, масса мышечной и жировой ткани и так далее)
- хромосомные или генные особенности.
- психодинамические параметры (темперамент, характер, особенности регуляции, саморегуляции психических состояний и так далее).

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности) [7,8,9,10,16,22,25,26,27].

Наиболее благоприятным методом для развития физических качеств в младшем школьном возрасте является игровой метод. Поэтому подвижные игры занимают важнейшее место на уроках физкультуры в младших классах.

Для проведения игр в младших классах необходимо использовать яркий инвентарь из-за рассеянного внимания детей младшего школьного возраста. Также инвентарь должен соответствовать физическим возможностям детей.

В основной части урока следует проводить игры для развития ловкости и быстроты. Во время таких игр у детей есть возможность отдохнуть. Игры с ритмичной ходьбой и дополнительными гимнастическими движениями, требующие от играющих организованности, внимания, согласованности движений, способствуют общему физическому развитию. Их лучше включать в подготовительную и заключительную части урока [27,28,29,39,46,47,49,52,55,56].

\* \* \*

Завершая раздел 1.4. Физические качества требуемые для броска можно сделать следующие выводы:

1. Специфика физической подготовки баскетболиста состоит в том, что вначале необходимо создать базу, фундамент для наращивания силы, а затем постоянно ее накапливать. Для этого сначала работают над развитием основных физических качеств человека

2. Физические качества составляют основу двигательных (физических) способностей.

3. Под физическими (двигательными) способностями понимают относительно устойчивые врожденные и приобретенные функциональные особенности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательного действия.

4. Форму проявления двигательных способностей составляют двигательные умения и навыки. К двигательным способностям, относятся

силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно координационные способности, общая и специальная выносливость

### **1.5. Психологическая подготовка баскетболиста**

Психическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования у спортсменов личности и психологических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Психическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.) [16,22,23,33,34,35,36].

Давно доказано, что успешное выступление в соревнованиях зависит не только от уровня высокой физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности.

Действительно, чтобы реализовать свои физические, технические и тактические способности, навыки, умения, а кроме того, вскрыть резервные возможности, как обязательный элемент соревнования, спортсмену необходимо психологически готовиться к определенным условиям спортивной деятельности. Психологические особенности соревнований, закономерности, причины и динамика предсоревновательных состояний определяет высокие требования к психике спортсмена. Все то, что было отработано и накоплено в процессе обучения и тренировок в течение месяцев или лет, может быть растеряно в считанные минуты, а порой и секунды перед стартом или в ходе спортивной борьбы. Поэтому следует

помнить, что психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям есть важный и обязательный элемент обучения и тренировки [33,34,35,36].

Психика, сознание и личностные качества человека не только проявляются, но и формируются в деятельности. Соревновательная деятельность – это особый вид деятельности человека, который может осуществляться только при определенных условиях: соревнования должны быть соревнованиями.

Естественно, что лучшей школой психологической подготовки является участие спортсмена в соревнованиях. Соревновательный опыт в спорте – важнейший элемент подготовки спортсмена. Но каждое соревнование – это и разрядка накопленного нервно-психологического потенциала и не редко причина значительных физических и духовных травм. К тому же, участие в соревнованиях это получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа тренировок, и приобретение спортивного мастерства спортсмена [50,51,53,54,59].

Психологическую подготовку спортсменов делят на две части: общая психологическая подготовка и психологическая подготовка непосредственно к соревнованию, и матчу.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по настоящему проявляется и закрепляется, но формируется он в тренировочном процессе [41,50,51,53,54,59].

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде;
- уверенность спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, подготовленность действий, помехоустойчивость;
- боевым духом спортсмена, как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, то есть к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера осуществляет состояние спокойной боевой уверенности.

Психологическая подготовленность юных баскетболистов особенно ярко проявляется в соревнованиях. Официальный матч – это пробный камень достижений тренера в психологической подготовке команды. В календарной игре спортсмены испытывают предельные напряжения и полностью раскрывают как свои волевые достоинства, так и недостатки. В напряженном матче довольно быстро формируются ценные психологические качества баскетболиста. Учитывая эти особенности соревновательных игр, нужно воспитывать сильный дух игроков в учебных, контрольных, календарных играх.

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 [38,41,50,].

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 [34,35,36,37].

\* \* \*

Завершая раздел 1.5. Психологическая подготовка баскетболиста можно сделать следующие выводы:

1. Организация психологической подготовки должна быть направлена на формирование средств и качеств личности и психологических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность в 3 очковом броске.

2. В условиях равной спортивной борьбы лучшая психологическая подготовленность игроков является решающим фактором, так как дает возможность наиболее эффективно показать физическую, техническую, тактическую и теоретическую подготовленность игроков.

3. Психическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях.

4. Самой важной и трудной борьбой спортсмена является его борьба с самим собой, за преодоление своих психологических недостатков. Один из лозунгов, стимулирующий психологическую подготовку гласит: «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

## 1.6. Координация

Под координацией мы будем понимать способность человека выполнять сложные движения с пространственно-временной дифференциацией. Специалисты по физическому воспитанию выделяют следующие относительно самостоятельные виды координационных способностей: оценивание и регулирование динамических и пространственно-временных параметров движений; сохранение устойчивого равновесия; ощущение и усвоение ритма; произвольное расслабление мышц; согласование движений во время двигательного действия. В целостной двигательной деятельности эти способности взаимодействуют. При этом в определённых ситуациях одни способности играют ведущую роль, другие — вспомогательную. Отдельные виды двигательной деятельности подразумевают в роли ведущей конкретную координационную способность. По мнению большинства ведущих баскетбольных специалистов, координация и равновесие — важнейшие физические способности, развитие которых необходимо для юных баскетболистов. В основном, координация — это врождённая особенность, которая развивается с раннего детства, но в позднем пубертатном возрасте её развитие нарушается из-за морфологических изменений, связанных, в первую очередь, с изменениями в опорно-двигательном аппарате подростка. В то же время, специфическую координацию определённого вида двигательной деятельности можно приобрести и развить с помощью соответствующих упражнений. Развитие координации и равновесия длится до 16–17 лет, но и после этого благодаря целенаправленной тренировке возможно дальнейшее усовершенствование этих способностей. Равновесие — это способность человека сохранять устойчивую позу в статических и динамических условиях при наличии опоры или без неё. Особое значение равновесие имеет для гимнастических и игровых упражнений, единоборств и т. п. Каждому отклонению тела от оптимального положения должно соответствовать усилие на восстановление

такого положения ученика путём балансирования. Качество выполнения упражнения тем выше, чем меньше амплитуда балансирования [11,12,13,14,16,17,18,19,20,21].

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличения ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени. Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами и др.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии. Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков (в длину, высоту и глубину, опорных прыжков), метаний, лазанья. Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой высокоэффективными средствами служат подвижные и спортивные игры, единоборства (бокс, борьба, фехтование), кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности, горнолыжный спорт. Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции,



обеспечивающие управление и регулярно двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий. Специальные упражнения для совершенствования координации движений разрабатываются с учетом специфики избранного вида спорта, профессии. Это координационно-сходные упражнения с технико-тактическими действиями в данном виде спорта или трудовыми действиями [ 21,40,46,58,60,61,64,45,68,69,70].

При воспитании координационных способностей используются следующие основные методические подходы. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, занимающиеся не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей. Прекращение обучения новым разнообразным движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот методический подход также находит большое применение в базовом физическом воспитании, а также в игровых видах спорта и единоборствах. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятия. Данный методический прием широко используется в ряде видов спорта (спортивной гимнастике, спортивных играх и др.) и профессионально-прикладной физической подготовке [ 20,21,40,46,58].

\* \* \*

Завершая раздел 1.6. Координация можно сделать следующие вывод:

1. Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков (в длину, высоту и глубину, опорных прыжков), метаний, лазанья. Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой высокоэффективными средствами служат подвижные и спортивные игры, единоборства (бокс, борьба, фехтование), кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности, горнолыжный спорт. Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регулярность двигательных действий.

### **1.7. Понятие о выносливости. Виды и показатели выносливости**

Выносливость — важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной практике (в той или иной степени в каждом виде спорта) и повседневной жизни. Она отражает общий уровень работоспособности человека. В теории физвоспитания под выносливостью понимают способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки её интенсивности или как способность организма противостоять утомлению. Выносливость — многофункциональное свойство человеческого организма и интегрирует в себе большое число процессов, происходящих на различных уровнях: от клеточного до целостного организма. Однако, как показывают результаты современных научных исследований, ведущая роль в проявлении выносливости принадлежит факторам энергетического обмена веществ и вегетативным системам, которые его обеспечивают, а именно сердечно-сосудистой, дыхательной, а также ЦНС [16,17,18,19,20,21,].

Выносливость как качество проявляется в двух основных формах:

~ в продолжительности работы без признаков утомления на данном уровне мощности;

~ в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

На практике различают несколько видов выносливости: общую и специальную. Необходимо отметить, что большое количество изометрических упражнений в тренировочном занятии вызывает специфические приспособления организма к статической работе и не оказывает положительного влияния на динамическую силу. Дозировка упражнений, на развитие силы такова, что при выполнении упражнения появилось чувство усталости, но не предельного утомления [ 17,18,19].

Под общей выносливостью понимают совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности. С точки зрения теории спорта общая выносливость – это способность спортсмена длительное время выполнять различные по характеру виды физических упражнений сравнительно невысокой интенсивности, вовлекая в действие многие мышечные группы. Уровень развития и проявления общей выносливости определяется:

~ аэробными возможностями организма (физиологическая основа общей выносливости);

~ степенью экономизации техники движений;

~ уровнем развития волевых качеств.

Функциональные возможности вегетативных систем организма будут высокими при выполнении всех упражнений аэробной направленности. Именно поэтому выносливость к работе любой направленности имеет общий характер и её называют общей выносливостью.

Общая выносливость является основой высокой физической работоспособности.

Основным показателем выносливости является максимальное потребление кислорода (МПК) л/мин. С возрастом и повышением квалификации МПК повышается. Средствами развития общей выносливости являются упражнения, позволяющие достичь максимальных величин сердечной и дыхательной производительности и удерживать высокий уровень МПК длительное время.

В зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений выносливость различают как: силовую, скоростную, скоростно-силовую, координационную и выносливость к статическим усилиям.

Под силовой выносливостью понимают способность преодолевать заданное силовое напряжение в течении определённого времени. В зависимости от режима работы мышц можно выделить статическую и динамическую силовую выносливость. Статическая силовая выносливость, следует из названия, характеризуется предельным временем сохранения определённых мышечных усилий (определённая рабочая поза.) Динамическая силовая выносливость обычно определяется числом повторений какого-либо упражнения. С возрастом силовая выносливость к статическим и динамическим силовым усилиям возрастает.

Под скоростной выносливостью понимают способность к поддержанию предельной и околопредельной интенсивности движений (70-90% max) в течение длительного времени без снижения эффективности профессиональных действий. Эти действия специфичны для многих профессий в том числе и для спорта. Поэтому методика совершенствования скоростной выносливости все будет иметь сходные черты при профессиональной и спортивной подготовке [ 11,12,16,17,].

Для «базовой» подготовки логика тренировочного процесса остаётся прежней: сначала развитие общей выносливости и разносторонняя

скоростно-силовая подготовка. По мере решения этой задачи, тренировочный процесс должен всё больше специализироваться.

Координационная выносливость характеризуется способностью выполнять продолжительное время сложные по координационной структуре упражнения.

Специальная выносливость — это способность спортсмена эффективно выполнять специфическую нагрузку за время, обусловленное требованиями его специализации.

Иными словами — это выносливость к определённому виду спортивной деятельности, способность эффективно проводить технические приёмы в течение схватки, игры и т.д.

Специальная выносливость с педагогической точки зрения представляет многокомпонентное понятие т.к. уровень её развития зависит от многих факторов:

- ~ общей выносливости;
- ~ скоростных возможностей спортсмена; (быстроты и гибкости работающих мышц)
- ~ силовых качеств спортсмена;
- ~ технико-тактического мастерства и волевых качеств спортсмена.

Можно выделить два основных методических подхода к развитию специальной выносливости:

1. аналитический, основанный на избирательно направленном воздействии на каждый из факторов, от которых зависит уровень её проявления в избранном виде спорта. Это связано с тем, что в одних видах спорта выносливость непосредственно определяет достигаемый результат (ходьба, бег на разные дистанции и т.д.), в других — она позволяет лучшим образом выполнить определённые тактические действия (бокс, спорт. игры и т.д.)

2. целостный подход, основанный на интегральном воздействии на различные факторы специальной выносливости [ 30,39,46,57,65].

Уровень развития выносливости зависит от функциональных возможностей всех органов и систем организма, особенно ЦНС, ССС, дыхательной и эндокринной систем, а также состояния обмена веществ и нервно-мышечного аппарата. Некоторые виды выносливости могут некоррелировать друг с другом. Можно обладать высокой выносливостью в динамической работе и малой в удержании статического усилия. Это обусловлено различиями в биохимических механизмах обеспечения работ и в особенностях развития торможения в ЦНС. Чем больше интенсивность, тем меньше выносливость.

Одно из самых эффективных и доступных средств воспитания общей выносливости является бег [19,20,21,29,30,39].

\* \* \*

Завершая раздел 1.7. Понятие о выносливости. Виды и показатели выносливости можно сделать следующие выводы:

1. Под силовой выносливостью понимают способность преодолевать заданное силовое напряжение в течении определённого времени. В зависимости от режима работы мышц можно выделить статическую и динамическую силовую выносливость. Статическая силовая выносливость, следует из названия, характеризуется предельным временем сохранения определённых мышечных усилий (определённая рабочая поза.) Динамическая силовая выносливость обычно определяется числом повторений какого-либо упражнения. С возрастом силовая выносливость к статическим и динамическим силовым усилиям возрастает.

\* \* \*

Проанализировав все источники можно сделать вывод что:

Баскетбол - одна из самых популярных игр в мире. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с

соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию;

Во время занятий баскетболом наблюдается увеличение физической выносливости, ловкости, улучшение координации. Игроки учатся работать командой, согласовывать свои действия с партнерами;

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств;

Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры

Говоря о бросках в баскетболе, следует иметь в виду три основных их характеристики - вид броска, стиль и технику, понимаемую здесь как организационную структуру движений при броске. Баскетбольные снайперы отличаются в стилях, в разновидности бросков. Но они не отличаются в основах техники - биомеханических принципах движений - рук, ног, туловища при направлении мяча точно в корзину. Основы техники, такие как работа ног, держание мяча и направление локтя бросающей руки не одинаковы у разных снайперов;

Броски в корзину - важнейший элемент в баскетболе. Чтобы выиграть матч, команда должна превзойти противника в счете, а это достигается посредством более точных бросков. Все остальные приемы игры служат созданию условий для овладения корзинкой. Чтобы приносить пользу команде, каждый игрок должен уметь метко поражать корзину. Каждый бросок основывается на технике выполнения одного из шести бросков: 1) двумя руками снизу; 2) одной рукой снизу; 3) двумя руками с места; 4)

одной рукой с места; 5) бросок в прыжке; 6) крюком. Хотя некоторая модификация и необходима для выполнения различных дистанций и в различных условиях, перечисленные выше броски обеспечивают основу для выполнения любого другого ;

Баскетбольные снайперы отличаются в стилях, в разновидности бросков. Но они не отличаются в основах техники - биомеханических принципах движений - рук, ног, туловища при направлении мяча точно в корзину.

Требования к современным броскам и методика начального обучения

Точность броска в корзину в первую очередь определяется рациональной техникой, стабильностью движения и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полет и вращения мяч.

Специфика физической подготовки баскетболиста состоит в том, что вначале необходимо создать базу, фундамент для наращивания силы, а затем постоянно ее накапливать. Для этого сначала работают над развитием основных физических качеств человека

Физические качества составляют основу двигательных (физических) способностей.

Под физическими (двигательными) способностями понимают относительно устойчивые врожденные и приобретенные функциональные особенности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательного действия.

Форму проявления двигательных способностей составляют двигательные умения и навыки. К двигательным способностям, относятся силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно координационные способности, общая и специальна. Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков (в длину, высоту и



глубину, опорных прыжков), метаний, лазанья. Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой высокоэффективными средствами служат подвижные и спортивные игры, единоборства (бокс, борьба, фехтование), кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности, горнолыжный спорт. Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регулярно двигательных действий.

Под силовой выносливостью понимают способность преодолевать заданное силовое напряжение в течении определённого времени. В зависимости от режима работы мышц можно выделить статическую и динамическую силовую выносливость. Статическая силовая выносливость, следует из названия, характеризуется предельным временем сохранения определённых мышечных усилий (определённая рабочая поза.) Динамическая силовая выносливость обычно определяется числом повторений какого-либо упражнения. С возрастом силовая выносливость к статическим и динамическим силовым усилиям возрастает.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

### 2.1. Организация исследований

**1 этап** – сбор и анализ литературных источников для определение проблемы и дальнейшего направления исследования. Сбор и анализ литературных источников осуществлялся на протяжении всего процесса обучения.

**2 этап** – в период с октября до декабря 2016 нами было проведено анкетирование. В анкетировании приняли участие сто респондентов. Проводилось анкетирование среди спортсменов от 14 лет, разной спортивной квалификации с целью выявления особенностей дальнего броска.

**3 этап** - на этом этапе нашей работы нами было проведено педагогическое наблюдение в период с февраля по май 2017 года, в котором приняли участие спортсмены-Баскетболисты из города Норильска. Тренировки проходили у разных групп 2 раза в день. В сумме было проведено наблюдение ста тренировок ( $n=100$ ).

**4 этап** – в период с ноября 2017 по май 2018 года нами был поведен педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие двадцать спортсменов тренировочной группы в возрасте от 14 до 17 лет. Участники эксперимента были разделены на 2 группы по 10 человек: контрольная и экспериментальная группа. Контрольная группа тренировалась по своему традиционному учебному плану, в учебно-тренировочный план экспериментальной группы были внесены изменения.

Изменения были направлены на повышение уровня точности и уверенности при выполнении броска у спортсменов. эксперимент проходил на базе СОШ №33 в г.Норильске

**5 этап** – после проведения всех исследований мы приступили к анализу полученных результатов и установлению достоверности полученных результатов.

## 2.2. Методы исследований

**Теоретический анализ литературных источников** был использован нами для сбора информации по интересующей теме исследований. Благодаря этому методу нам удалось рационально оценивать особенности учебно-тренировочного процесса по баскетболу, а также выявить особенности обучения дальнему броску в баскетболе.

**Анкетный опрос** - наиболее распространенный метод сбора информации. Опрос предусматривает письменное обращение исследователя к определенной совокупности людей с вопросами, содержание которых представляет изучаемую проблему на уровне эмпирических индикаторов, их регистрацию и статистическую обработку полученных ответов, а также теоретическую интерпретацию. Нами анкетирование использовалось с целью выявления организации учебно-тренировочного процесса баскетболистов, направленного на отработку дальнего броска.

**Педагогическое наблюдение** - метод сбора первичных эмпирических данных, который заключается в преднамеренном, целенаправленном, систематическом непосредственном восприятии и регистрации фактов, подвергающихся контролю и проверке. Нами педагогическое наблюдение было проведено с целью выявления наиболее эффективных методов обучения дальнему броску.

**Педагогический эксперимент** – это строго контролируемое педагогическое наблюдение, с той лишь разницей, что экспериментатор наблюдает процесс, который он сам целесообразно и планомерно осуществляет. Нами было проведен педагогический эксперимент. Эксперимент был направлен на повышение уровня точности и уверенности при выполнении броска у спортсменов. Нами был разработан комплекс заданий, направленный на решение этих задач.

**Метод статистической обработки** результатов мы использовали после планомерного сбора данных на каждом этапе исследования с целью их дальнейшей обработкой. Нами проводились вычисления достоверности, разности средних значений по  $t$  – критерию Стьюдента.

## ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ

### 3.1. Организация учебно-тренировочного процесса баскетболистов, направленного на отработку дальнего броска

Анкетирование одно из основных технических средств конкретного социального исследования и применяется в социологических, социально-психологических, экономических, демографических и других исследованиях. В процессе анкетирования каждому лицу из группы, выбранной для анкетирования, предлагается ответить письменно на вопросы, поставленные в форме опросного листа — анкеты.

Анкетирование может проводиться 3 способами:

- 1) анкета заполняется в присутствии сборщика индивидуально;
- 2) групповое заполнение в присутствии сборщика; опрашиваемые самостоятельно заполняют и для сохранения анонимности одновременно сдают анкеты;
- 3) «почтовое» анкетирование, когда анкета раздается или рассылается на дом, а затем опрошенным возвращается по почте.

В ходе анкетирования, которое проводилось с октября до декабря 2016 года, было опрошено 100 спортсменов. Тема анкет «Методика обучения дальнему броску в баскетболе». Проводилось анкетирование среди спортсменов от 14 лет, разной спортивной квалификации с целью выявления особенностей дальнего броска.

Вопросы по анкетам:

1. Занимаетесь ли вы каким ни будь спортом? Если да то каким и какой у вас разряд?

1) Да Б) Нет

Ваш вид спорта и разряд : \_\_\_\_\_

2.Знаете что такое дальний бросок в баскетболе? Если да, то опишите его

А)Да Б)Нет

Описание:\_\_\_\_\_

3. Учат ли вас дальнему броску на тренировках?

А) Да Б)Нет В) Не знаю что такое дальний бросок

4.На какой вы позиции играете?

А) Разыгрывающий защитник Б) Атакующий защитник В) Лёгкий форвард

Г)Тяжёлый форвард Д) Центровой

5.Игрок какой позиции по вашему мнению должен выполнять дальний бросок?

А) Разыгрывающий защитник Б) Атакующий защитник В) Лёгкий форвард

Г)Тяжёлый форвард Д) Центровой

6. Если у вас есть возможность выполнить 100% 2 очковый бросок или рискнуть и выполнить 3 очковый бросок?

А)Я рискну Б)Нет я не буду рисковать В) Отдам пас

7.Сколько по времени у вас идет тренировка?

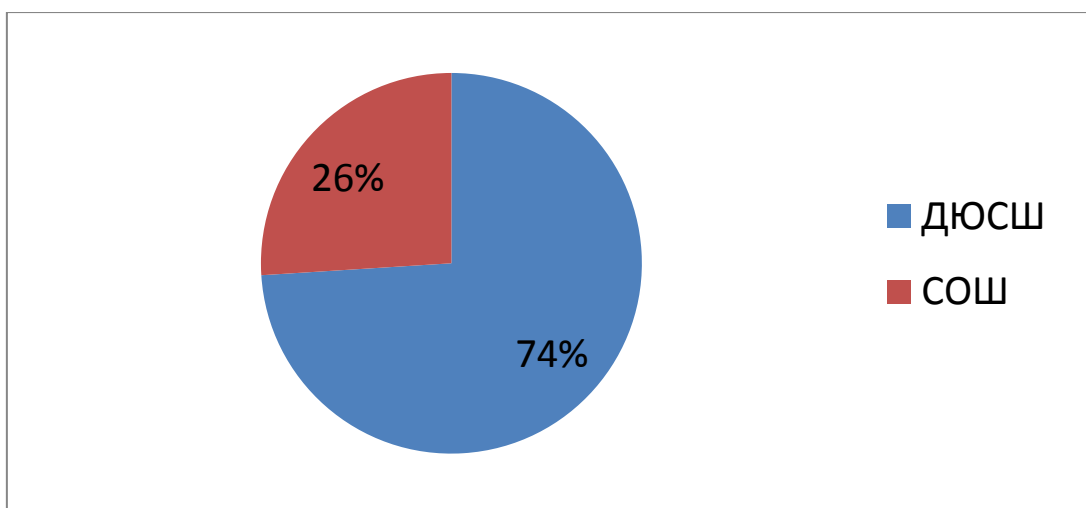
А) 1 час Б)2 часа В) более 2 часов

8.Важен ли психологический настрой при выполнении 3 очкового броска?

А) да Б)Нет В) воздержусь от ответа

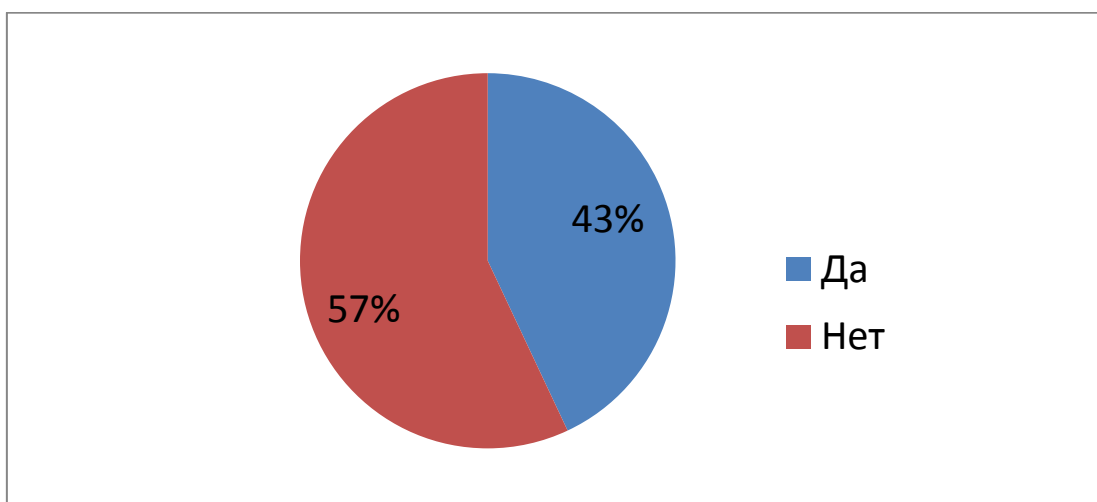
9.Сколько времени вы уделяете 3 очковым броскам на тренировке ?

Ответ:



**Рис. 2.** Где вы занимаетесь баскетболом?

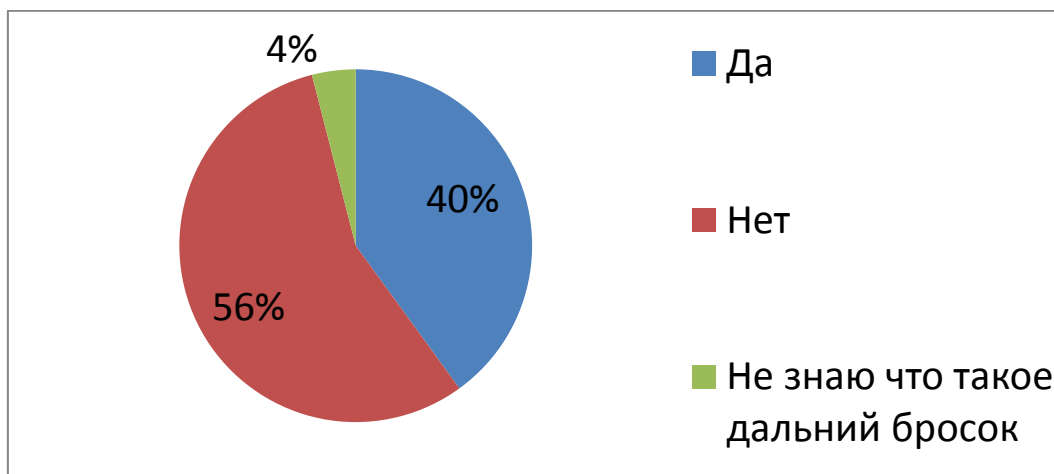
В результате опроса спортсмены мы видим что 74% респондентов ходят на тренировки в ДЮСШ. И только 26% занимаются в обычных школах. Благодаря этим данным можно сделать вывод, что большинство респондентов занимаются у квалифицированных тренеров. Что ведет к более качественному тренировочному процессу [1].



**Рис.3.** Информированность о дальнем броске.

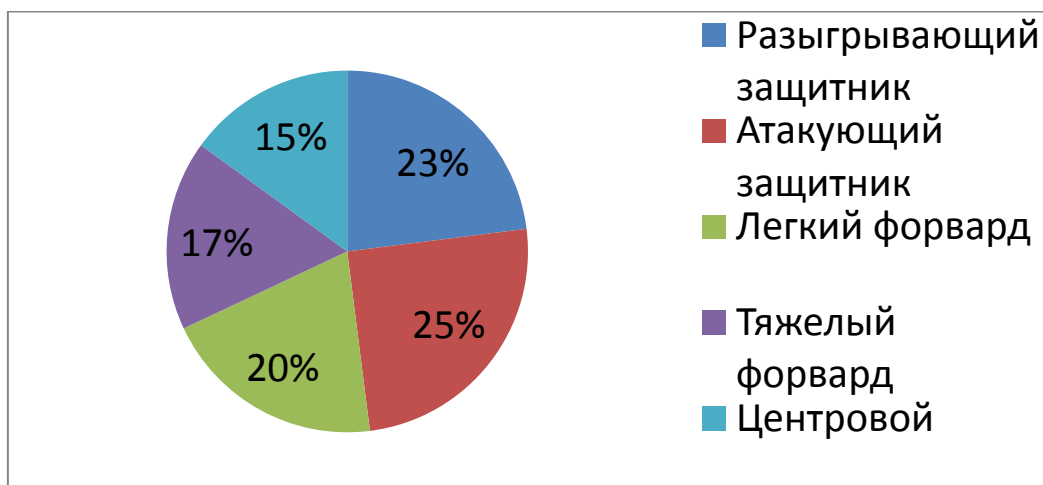
Благодаря анкетированию мы видим что большую часть респондентов(57%) не знает как выполняется дальний бросок в баскетболе и

только 43% респондентов ответили что знают что это такое. Мы видим по результатам анкетирования, что на тренировках не достаточно уделяется времени терминологии что ведет к не знанию названия того или иного приема



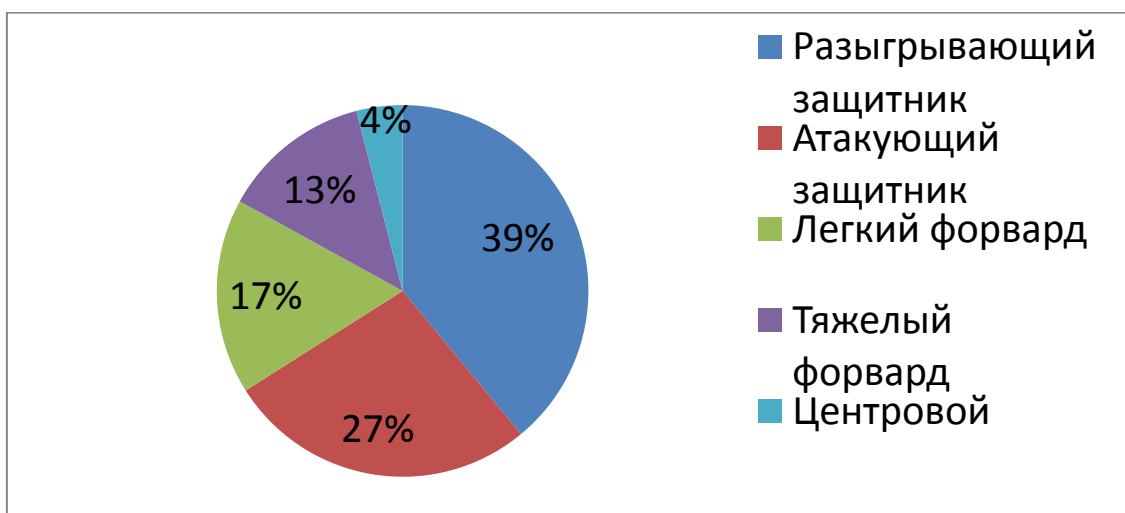
**Рис. 4.** Учат ли вас дальнему броску на тренировках?

В результате опроса спортсмены мы видим что только у 40% респондентов на тренировках происходит обучение дальнему броску. 56% спортсменов ответили что их не учат дальнему броску на баскетболе и 4% не знают что такое дальний бросок. По результатам видно, что тренеры только в половине случаев уделяют время на обучение спортсменов дальнего броска, это говорит нам о том что лишь половина игроков умеет и использует дальний бросок в соревновательных играх[55].



**Рис.5.** На какой позиции вы играете?

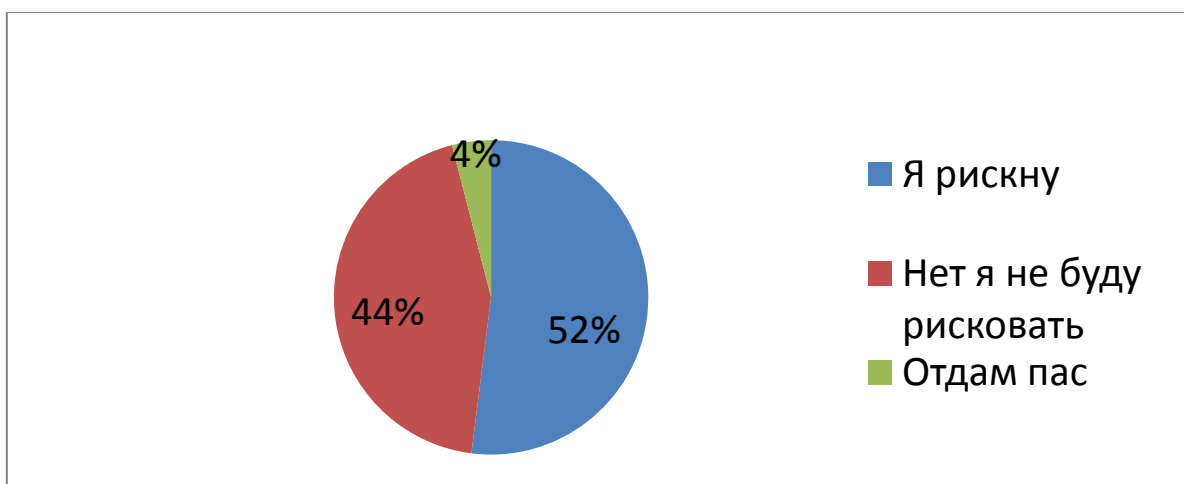
В результате опроса мы видим что среди респондентов находились игроки разных позиций, благодаря этому мы можем выявить игрок какой позиции наиболее часто выполняет дальний бросок. Наиболее часто выполняют прием игроки позиции - разыгрывающий защитник ведь именно им удобнее реализовать бросок во время игры.



**Рис.6.** По вашему мнению игрок какой позиции должен выполнять дальний бросок?

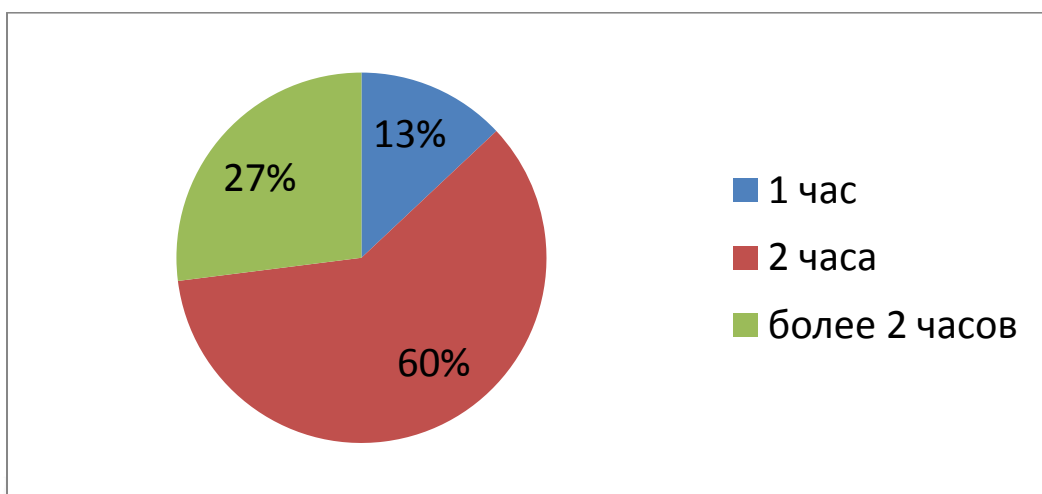
На вопрос игрок какой позиции должен выполнять дальний бросок 39% респондентов ответили что разыгрывающий защитник, 27% Атакующий защитник, 17% что должен Легкий форвард, 13% тяжелый форвард и 4% Центровой. Большинство реализованных дальних бросков в баскетболе выполняет именно разыгрывающих защитник ведь именно он решает кому отдавать пас или же саму выполнять бросок в кольцо [30].





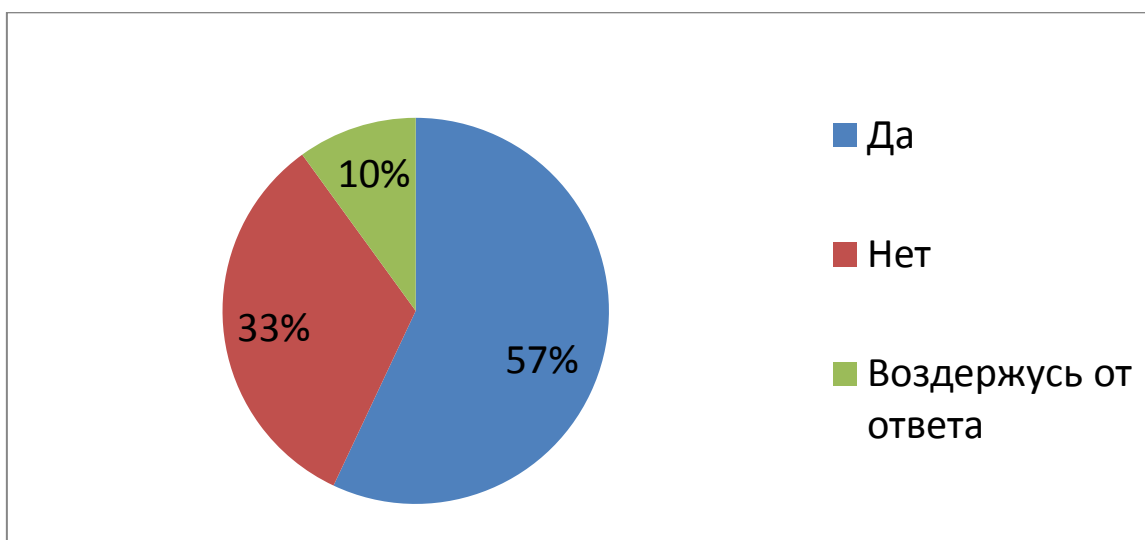
**Рис.7.** Если у вас есть возможность выполнить 100% 2 очковый бросок или рискнуть и выполнить 3 очковый бросок, что вы сделаете?

Анкетирование показало что большинство игроков(52%) рискнет и выполнит 3 очковый бросок, 44% лучше выполняют 2 очковый бросок и 4% отдадут пас другому игроку. Мы видим что большинство респондентов готовы и хотят выполнить 3 очковый бросок. Чтобы увеличить вероятность попадания 3 очкового броска нужно уделять больше времени ему на тренировках [2].



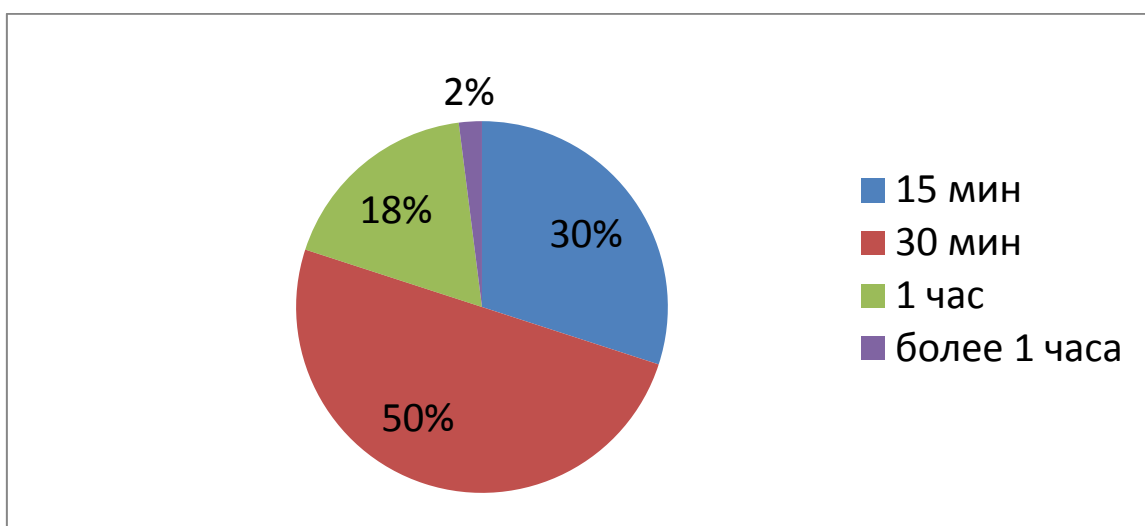
**Рис.8 .** Длительность тренировки

Благодаря вопросу мы узнали, что у 60% респондентов тренировка длится 2 часа, у 27% опрошенных более 2 часов и у 13% опрошенных тренировка длится 1 час.



**Рис. 9.** Психологический настрой при дальнем броске

Анкетирование показало, что большинство спортсменов (57%) считают что психологический настрой важен, 33% считают что психологический настрой не важен и 10% респондентов воздержались от ответа[34].



**Рис. 10.** Сколько времени вы уделяете 3 очковому броску на одной тренировке?

Благодаря опросу мы узнали что у большинства спортсменов уделяет всего лишь 30 мин 3 очковому броску (50%) . Умение совершать трехочковый бросок в баскетболе может позволить вашей команде выйти вперед, если вы забросите мяч с дальней дистанции[2].

\* \* \*

Завершая раздел 3.1. Организация учебно-тренировочного процесса баскетболистов, направленного на отработку дальнего броска можно сделать вывод:

Для выполнения дальнего броска подходит игрок с позиции разыгрывающий защитник, так же что при выполнении броска важен психологический настрой .

Но 3 очковому броску уделяют в среднем 30 мин при тренировке в 2 часа , но при этом всего в 40% случаев тренируют именно дальний бросок. Также стало известно что большинство спортсменов рискнут и попробуют забить 3 очковый бросок но при этом мало практикуя его на тренировках.

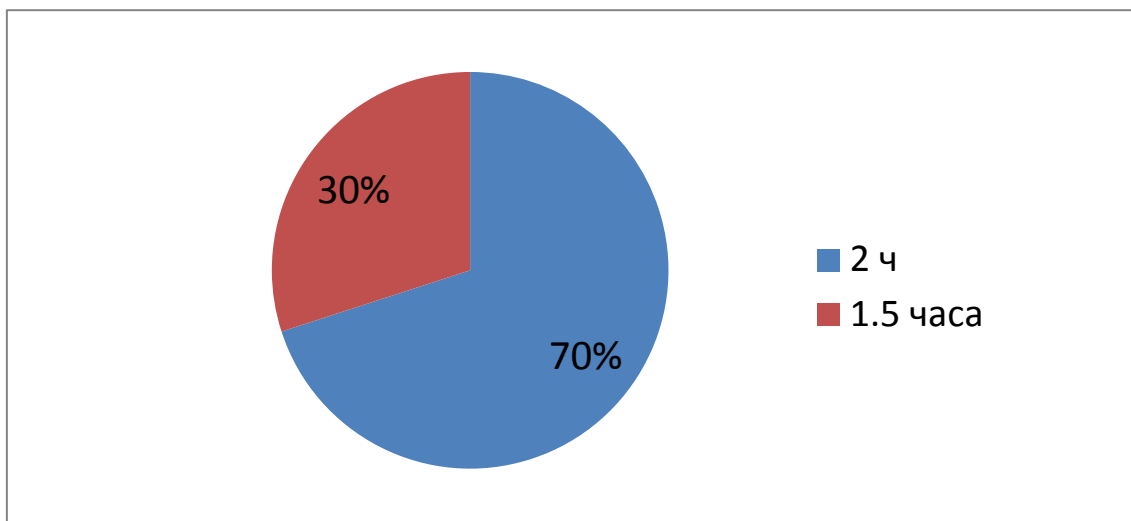
### **3.2. Выявления наиболее эффективных методов обучения дальнему броску**

Нами в период с февраля по май 2017 года было проведено наблюдение, в котором приняли участие спортсмены-Баскетболисты из города Норильска. Тренировки проходили у разных групп 2 раза в день. В сумме было проведено наблюдение ста тренировок (n=100).

Протокол наблюдения состоит из 6 вопросов: Длительность тренировки; время уделенная 3 очковым броскам на тренировке; происходит ли обучение дальнему броску; Происходит ли разбор ошибок по завершению тренировки; Упор на дальний бросок осуществлял игрок какой позиции;

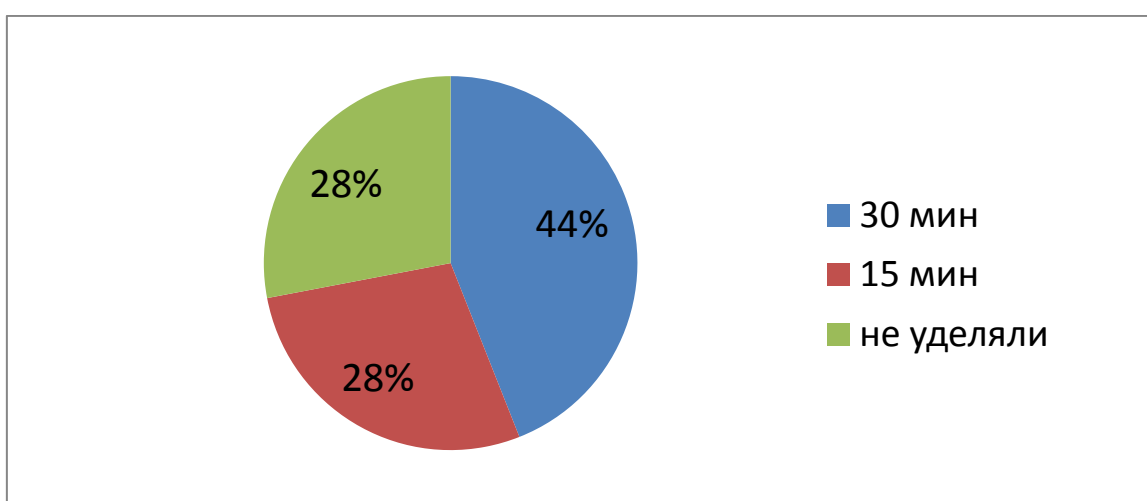
создавались ли игровые ситуации во время тренировок, измерение ЧСС; регистрация ЭКГ;

Все вопросы были подобраны с учетом более проблемных либо важных зон в данном виде спорта. Окончательный выбор вопросов базировался на предварительно проведенном анкетировании.



**Рисунок. 11.** Длительность тренировки

Наблюдение показало что тренировки в основном длятся 2 часа. Тренировки. В баскетболе, как и в других видах спорта, чтобы стать успешным, нужно много работать, развиваться и оттачивать свое мастерство [58].

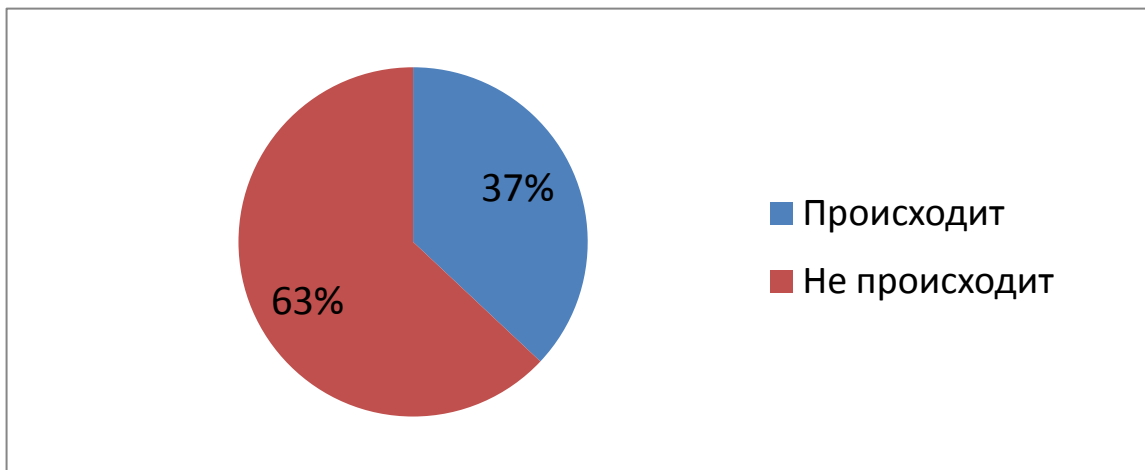


**Рисунок.12.** Время уделенное 3 очковым броскам на тренировке

Наблюдение показало, что время отведенное дальнему броску на тренировках в 44 случаях превышало 30 мин, в 28 тренировках 15 мин и было 28 тренировок где время вообще не уделялось.

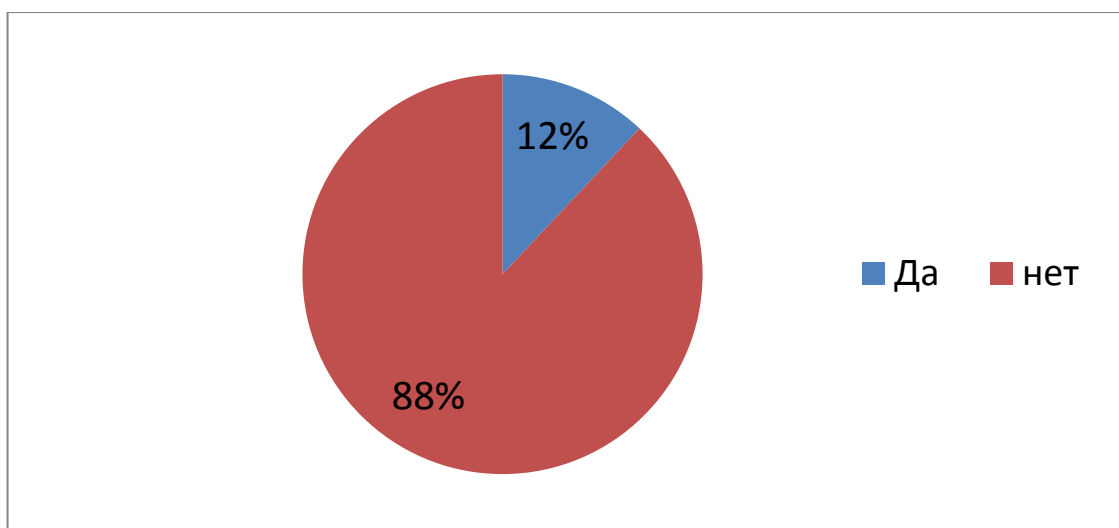
#### Измерение ЧСС, регистрация ЭКГ

Стоит отметить что ни на одной из тренировок небыли использованы средства показывающие состояния спортсмена на период тренировки. По этому по полученным данным не имеет смысла выполнять графики



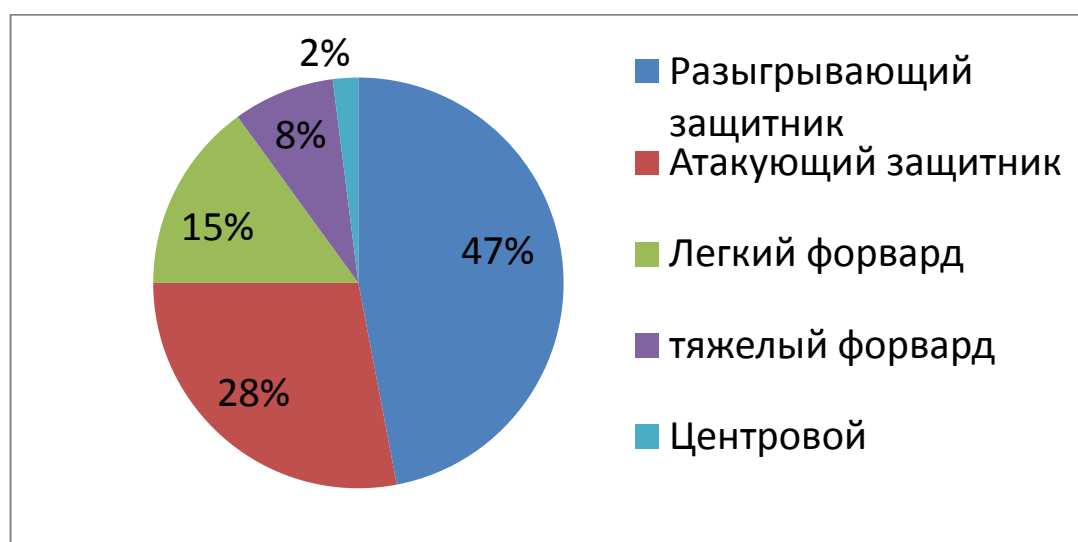
**Рисунок. 13** .Происходит ли обучение дальнему броску

Благодаря наблюдению мы узнали, что лишь на 37 тренировках происходило обучение дальнему броску, а на 63 тренировка упустили этот момент. Для успешного использования 3 очкового броска требуется больше уделять время на тренировке, так как это сложный прием и без подготовки к нему сложно выполнить[1].



**Рисунок.14** Происходит ли разбор ошибок по завершению тренировки

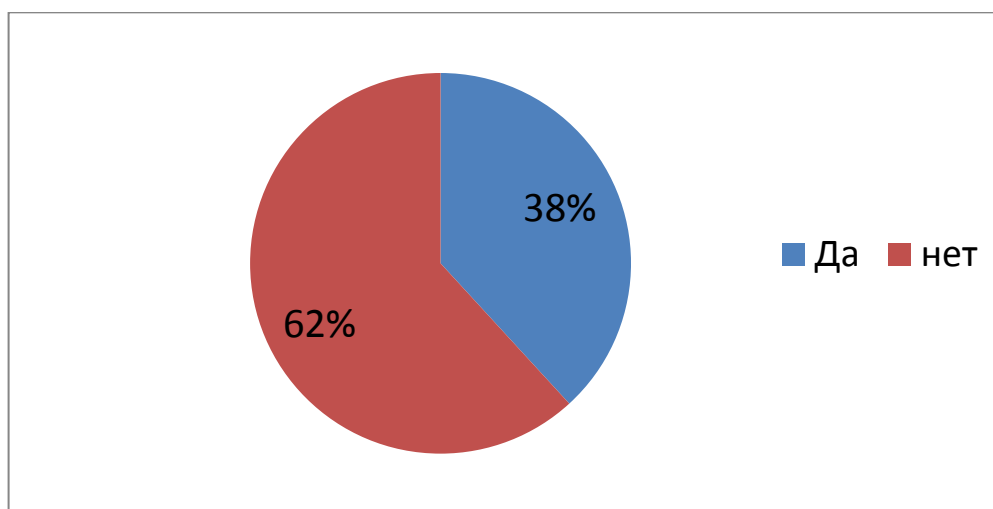
Разбору ошибок уделяли время после тренировки только на 12 тренировках в 88 тренировках не уделяли этому внимание. Несомненно для достижения наиболее высоких результатов в баскетболе необходимо проводить разбор всех ошибок после тренировки [34].



**Рисунок. 15.** Упор на дальний бросок осуществлял игрок позиции

Наблюдение показало, что упор на выполнение дальнего броска делают в большинстве тренировок на игрока позиции разыгрывающий защитник 47% дальше идет игрок позиции атакующий защитник 28%. Большинство реализованных дальних бросков в баскетболе выполняет именно

разыгрывающих защитник ведь именно он решает кому отдавать пас или же саму выполнять бросок в кольцо [30].



**Рисунок. 16** .Создавались ли игровые ситуации для дальнего броска во время тренировок.

По результатам мы видим, что только в 38% тренировка создавались ситуации похожие на игровые моменты, для лучшей тренировки дальнего броска. В остальных же тренировках (62%) ситуации не создавались.

\* \* \*

Завершая раздел 3.2. Выявления наиболее эффективных методов обучения дальнему броску:

Что почти полное отсутствие разбора ошибок по окончании тренировки приводит к тому, что учащиеся не знают, где они совершают ту или иную ошибку. Следовательно, они ее не отрабатывают, и это ведет к тому, что упор делается не на серьезные упражнения (такие, как дальний бросок или 3-х очковый бросок), а на уже отработанные приемы.

\* \* \*

### **Заключение**

Подводя итог по двум наблюдениям мы можем сделать вывод о том, что дальние броски играют значительную роль в баскетболе. Это

определяется не только тем, что реализованный дальний бросок приносит команде 3 очка, но и то, что баскетболист, способный забивать в кольцо броски с дальней дистанции, как правило, считается снайпером команды, против которого очень трудно играть защитникам. Кроме того, баскетболисты и тренеры уделяют не достаточное количество времени в тренировочном процессе на повышение эффективности данного приема.

В среднем за игру команды разной квалификации выполняют 21–24 броска с дальней дистанции, что составляет около 20% от общего количества бросков, произведенных за игру. Причем нет достоверных различий в показателях игроков, выполняющих функции защитников и нападающих.

Мы по нашим исследованиям обнаружили, что нужно создавать новейшие методики и воплощать их в жизнь спортсменов для успешного выполнения дальнего броска. Тренерам надо больше уделять внимание ученикам, как физическом так и психологическом развитии.

Постоянное изменение игровых ситуаций требует высокой аналитической деятельности и быстрого выбора решения. В процессе игры можно получить высокую эмоциональную нагрузку и испытать большую радость и удовлетворение

### **3.3. Реализация методики обучения дальнего броска в баскетболе на практике**

С целью увеличения точности выполняемых дальних трехочковых бросков в соревновательных играх по баскетболу нами разработанная программа тренировок и проведен эксперимент который проходил на базе СОШ №33 в г.Норильске с ноября 2017 по май 2018 . В эксперименте приняли участие двадцать спортсменов тренировочной группы в возрасте от 14 до 17 лет. Участники эксперимента были разделены на 2 группы по 10 человек: контрольная и экспериментальная группа. Контрольная группа тренировалась по своему традиционному учебному плану, в учебно-тренировочный план экспериментальной группы были внесены изменения.



Изменения были направлены на повышение уровня точности и уверенности при выполнении броска у спортсменов. Нами был разработан комплекс заданий, направленный на решение этих задач.

Упражнения которые были добавлены в тренировочный процесс экспериментальной группы:

1) Броски в прыжке с дальних дистанций с приземлением на точке выпрыгивания. Выполняется в четверках двумя мячами. Первый игрок в колонне начинает на большой скорости движение к препятствию, перед которым резко останавливается и бьет по кольцу в максимально высоком прыжке (препятствия - высокие банкетки или манекены).

2) Броски в парах с дальней дистанции после длинной передачи. Партнеры - на противоположных сторонах площадки. После броска игрок подбирает свой мяч и делает длинную передачу партнеру на другую половину поля. Тот выполняет бросок сразу после ловли мяча, без удара в пол. Проводится как соревнование: побеждает та пара, которая раньше забьет 20 мячей.

3) Броски в парах дистанции после короткого ведения. Игрок Н получает мяч, обводит препятствие (стул) и после 2-3 ударов выполняет бросок в максимально высоком прыжке. Партнер Х, подобрав мяч у щита, возвращает его нападающему Н в исходное положение. Смена после 10 попыток. По сигналу тренера игроки начинают обходить препятствие с другой стороны

4) Дальние и средние броски в тройках. У каждой тройки два мяча. Один игрок выполняет 10-15 бросков подряд, двое партнеров снабжают его мячами, не позволяя делать пауз. Затем происходит смена мест. Каждый игрок в тройке должен сделать 2 подхода и считать количество попаданий.

Обработав результаты, полученные после проведения педагогического эксперимента и сравнив их с результатами до эксперимента, мы можем сделать вывод, что в контрольной группе прирост результатов оказался не

достоверным. В экспериментальной группе прирост результатов во всех контрольных испытаниях достоверен.

В начале и в конце эксперимента были применены следующие контрольные упражнения:

1) Дистанционные броски .Игрок выполняет по 2 броска с 6 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй – дальше 3 очковой зоны. Фиксируется количество попаданий (максимальное количество 12 раз).

2) Броски через препятствие (блокировку) с 3 очковой линии с 3 разных точек .Игрок начинает на большой скорости движение к препятствию, перед которым резко останавливается и бьет по кольцу в максимально высоком прыжке, после выполнения броска игрок поднимает самостоятельно мяч и бежит выполнять бросок со следующей точки, выполняется 2 круга. Фиксируется количество попаданий(максимальное количество 6 раз)

Прыжок вверх с места со взмахом руками (для всех этапов подготовки). Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. В зачет идет лучший результат из трех попыток (табл. 1).

Таблица 1.

**Результаты контрольных испытаний в контрольной группе  
до и после проведения педагогического эксперимента**

Фамилия	Дистанционные броски		Броски через препятствие		Прыжок вверх с места	
	До	После	До	После	До	После
Александр А	7	8	2	3	37	39
Иван А	6	7	2	4	30	33
Галина Е	5	5	3	4	27	27
Иван Ж	9	9	5	5	45	48
Виктория К	6	7	3	2	33	34
Ксения К	6	6	3	3	29	30
Александр Л	6	7	4	5	39	40
Егор Р	7	8	3	4	35	36
Сергей В	6	6	4	4	36	36
Анастасия Г	9	8	4	5	38	39
<b>X<sub>ср.</sub>±σ</b>	6.6±0,94	7.1±0,97	3.3±0,97	3.9±0,97	34.9±5,84	36.2±5,69
<b>t</b>	1.21		1.42		0.50	
<b>p</b>	не достоверно		не достоверно		не достоверно	

Обработав полученные результаты в контрольной группе, мы пришли к следующим выводам. За время проведения педагогического эксперимента в контрольном испытании «Дистанционные броски» количество успешно реализованных бросков увеличилось на 0.5 раз и прирост результатов составил 7.57%. Количество успешных «бросков через препятствие» увеличилось на 0.6 раз и прирост результатов составил 18.1%. Прыжок в контрольной группы повысился на 1.3 раз и прирост результатов составил 3.2%.

Таблица 2

**Результаты контрольных испытаний в экспериментальной группе  
до и после проведения педагогического эксперимента**

Фамилия	Дистанционные броски		Броски через препятствие		Прыжок вверх с места	
	До	После	До	После	До	После
Катерина А	7	9	3	4	33	36
Артем И	8	9	2	3	34	38
Виктор Г	7	7	3	4	38	43
Павел Ж	9	10	5	5	36	40
Дмитрий Н	6	8	3	4	33	38
Никита К	6	8	2	3	45	50
Андрей Р	5	6	3	4	39	44
Егор Е	7	8	3	4	35	38
Кристина С	6	8	4	4	34	38
Полина С	5	7	4	5	35	38
<b>Х<sub>ср.</sub> ±σ</b>	6.6±1,29	7.8±1,29	3.2±0.97	4.0±0.64	36.2±3,89	40.5±4,54
<b>t</b>	2.5		2.5		2.33	
<b>p</b>	<b>достоверно</b>		<b>достоверно</b>		<b>достоверно</b>	

Проведя анализ полученных результатов в экспериментальной группе, и отслеживая динамику изменения результатов контрольных испытаний, мы пришли к следующим выводам. За время проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе в испытании «Дистанционные броски» количество успешно реализованных бросков увеличилось на 1.2 раз и прирост результатов составил 18.1%. Количество успешных «бросков через препятствие» увеличилось на 0.8 раз и прирост результатов составил 25%. Прыжок в контрольной группы повысился на 11.8%.

\* \* \*

### Заключение по экспериментальной работе

Прирост результатов в контрольной группе оказался не достоверным. В экспериментальной группе прирост результатов достоверен во всех исследуемых нами контрольных испытаниях ( $p > 0,05$ )

Разработанная нами программа является эффективной, и ее применение может рекомендовано в практической деятельности тренеров-преподавателей.

## Выводы

1. Подводя итог по двум наблюдениям мы можем сделать вывод о том, мы может заключить о том, что дальние броски играют значительную роль в баскетболе. Это определяется не только тем, что реализованный дальний бросок приносит команде 3 очка, но и то, что баскетболист, способный забивать в кольцо броски с дальней дистанции, как правило, считается снайпером команды, против которого очень трудно играть защитникам. Кроме того, баскетболисты и тренеры уделяют не достаточное количество времени в тренировочном процессе на повышение эффективности данного приема.

В среднем за игру команды разной квалификации выполняют 21–24 броска с дальней дистанции, что составляет около 20% от общего количества бросков, произведенных за игру. Причем нет достоверных различий в показателях игроков, выполняющих функции защитников и нападающих.

2. Специфика физической подготовки баскетболиста состоит в том, что вначале необходимо создать базу, фундамент для наращивания силы, а затем постоянно ее накапливать. Для этого сначала работают над развитием основных физических качеств человека. Физические качества составляют основу двигательных (физических) способностей.

Под физическими (двигательными) способностями понимают относительно устойчивые врожденные и приобретенные функциональные особенности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательного действия.

3. В результате проведенного анкетирования и наблюдения мы узнали, что методика обучения и построение тренировки почти не изменилось с годами. А ведь с каждым годом требование к обучению растёт. Это требует поиска новых, более рациональных путей подготовки спортсменов. Постоянное изменение игровых ситуаций требует высокой аналитической деятельности и быстрого выбора решения.

4. Прирост результатов в контрольной группе оказался не достоверным. В экспериментальной группе прирост результатов достоверен во всех исследуемых нами контрольных испытаниях ( $p > 0,05$ )

Разработанная нами программа является эффективной, и ее применение может рекомендовано в практической деятельности тренеров-преподавателей.

### Библиографический список:

1. Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г. Физическое воспитание студенческой молодежи. - Красноярск: КГПУ, 1996.-С.128
2. Андреев В.И., Капилевич Л.В., Марченко Н.В., Смирнов О.В., Плиев С.З. Б 887 Бросок в прыжке в баскетболе. Биомеханические основы и совершенствование техники: учебное пособие / В.И.Андреев, Л.В.Капилевич, Н.В.Марченко, Смирнов О.В., Плиев С.З. – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2009. – 144 с.
3. А.С Медведев Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике 1986 г 131 с
4. Божко А.И. Тяжелая атлетика. 1966 98с
5. Черняк А.В. Методика планирования тренировки тяжелоатлета. 1978
6. Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет. 1982 80с
7. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета. 1986 176 с
8. А.С.Медведев. Результаты приоритетных научных исследований, проведенных на кафедре теории и методики тяжелоатлетических видов спорта российской государственной академии физической культуры. 2001 76с
9. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке. 1977 256с
10. Dvorkin\_leonid\_podgotovka\_yunogo\_tyazheloatleta 300 стр  
Дворкин леонид подготовка юного тяжелоатлета 300 стр 1998
11. Юный легкоатлет Попов В. Б. и др 1984
12. Владимир Куц - От новичка до мастера спорта Москва, Издательство “Воениздат”, 1962 68 с
13. И. В. Батяшова, А. Н. Мучкина. Методика обучения техники владения мячом в баскетболе: учебно-методическое пособие для студентов всех специальностей / сост. : И. В. Батяшова, А. Н. Мучкина. -Павлодар :Кереку, 2011. – 40с.

14. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения : метод. указания / сост. В. В. Носов. – Ульяновск : УлГТУ, 2006. – 30 с.

15. Н.И. Шумкова, руководитель авторского коллектива Е.М. Аблов, В.А. Краев, Ю.П. Строшков. Проведение учебных и учебно-тренировочных занятий по баскетболу в школе. Методическое пособие. - Екатеринбург: Издательство "Граф", 2002. - 100 с.

16. Энциклопедия: Индивидуальная тренировка баскетболистов

17. abdullaev\_a\_m\_orlov\_r\_v\_tennov\_v\_p\_i\_dr\_kniga\_legkoatleta

18. Бойцова Т. Л. Теоретические основы лёгкой атлетики: учебное пособие / Т. Л. Бойцова, В. В. Бисеров Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2010. 45 с.

19. Лёгкая атлетика: Учеб.-метод. пособие для студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура» / Сост. В. Н. Давиденко. – Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л. Н. Толстого, 2012. – 75 с.

20. Легкая атлетика: методичні вказівки до виконання практичних занять / уклад.: С.М. Киселевська, Н.Р. Дубина. - К.: КНУБА, 2014. - 24 с.

21. Проблемы физической культуры и спорта, здоровья детей и молодежи : сб. тезисов докладов XIII республ. студенч. научно-методич. конф., Брест, 18–19 апреля 2013 г. / Брест. гос. ун-т имени А.С. Пушкина; редкол.: А.С. Голенко (гл. ред.), А.В. Шаров. – Брест : БрГУ, 2013. – 268 с.

22. Чешихина В.В., Кулаков В.Н., Филимонова С.Н. Ч-57 Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: Учебное пособие. – М.: Изд-во МГСУ «Союз», 2000. – 250 с.

23. Методичка по баскетболу 2009.-148 с

24. Насирова А.М. Методика проведения занятий по баскетболу в группе спортивного совершенствования (девушки), 2008.- 144с

25. Тяжелая атлетика.: Справочник. - М.: Физкультура и спорт, 1983.- 415 с.

26. Аптекарь М. Л. Тяжелая атлетика.: Справочник. - М.: Физкультура и спорт, 1983.-415 с.

27. М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. - 191 с.



28. Тяжелая атлетика: Учеб. Для ин-тов физ культ.- 3-е изд., перераб. И доп./ Под ред. А. Н Воробьева.- М.: Физкультура и спорт, 1981.- 256 с.

29. Воротынцев А.И Гири. Спорт сильны и здоровых. – М.:Советский спорт, 2002.- 272с.

30.Нестеровский Д. И. Н561 Баскетбол : Теория и методика обучения : учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д. И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с

31. Пельменев В.К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов: Учебное пособие / Калинингр. ун-т. – Калининград, 2000. – 162 с.

32.Программа разработана коллективом авторов в составе: Ю. Д. Железняк — доцент, заслуженный тренер СССР; И. А. Водяникова канд. пед. наук; В. Б. Гаптов канд. пед. наук; В. М. Левин доцент, канд. Пед. наук; С. В. Жданов (кафедра спортивных игр МОГИФКа), Ю. Ф. Буйлин (Спорткомитет СССР). 1984 г. 150 с

33. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата / под общ.ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — М. : Издательство Юрайт, 2014. — 367 с. — Се-рия : Бакалавр. Академический курс.

34.А. А. Полозов, Н. Н. Полозова Модули психологической структуры в спорте: монография [Текст] / А. А. Полозов, Н. Н. Полозова. – М. : Советский спорт, 2009. – 296 с.

35.Практикумпоспортивнойпсихологии / Подред. И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — 288 с: ил. —(Серия«Практикумпсихологии»).

36.Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. -288с.

37.Акимова Л.Н. Психология спорта: Курс лекций. – Одесса: Студия «Негоциант»,2004. – 127 с.

38. Педагогическая психология: Учеб. для студ. высш учеб заведений / Под ред. Н.В. Ключевой. - М.: П24 Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 400 с

39. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ.вос. Под общей ред. Л. П Матвеева и А.Д Новикова. Изд. 2-е испр. И доп. М., "Физкультура и спорт" 1976 256с.

40. Алексеев А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте/ А. В. Алексеев; худож.-оформ. А. Киричёк. — Изд. 5-е, перераб. и доп. — Ростов н/Д: Феникс, 2006. — 352 с.

41. В.А Иванченко. Секреты вашей бодрости. Издательство Знание. 1991-253с.

42. Дубровский В.И. Д79 Спортивная медицина: Учеб.для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., доп. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС 2002.—512 с

43. Макарова Г.А , Локтев С.А Медицинский справочник тренера, советский спорт, 2006-587с.

44. Михайлов С.С Спортивная биохимия: учебник для вузов и колледжей физической культуры, Советский спорт 2004-220с.

45. Фурманов А.Г Оздоровительная физическая культура. Учебник для студентов вуза. Тесей.2003-528с.

46. Шевченко И.Б.- МБОУДОД СДЮСШОР №2 «Красные Крылья» 34с.

47. Немцев О.Б. Место точности движений в структуре физических качеств // Теория и методика физической культуры. - М., 2003. - № 8.-С. 22-25

48. Вовк С.И. Особенности долговременной динамики тренированности // Теория и практика физической культуры. - М., 2001. - № 2. - С. 28-29

49. Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. - М., 1978. - 203с

50. Спиридонов В.А. Харлампиев А.А. Специальная подготовка // Основы самозащиты. Тренировка и методика: 2005.-С.38-41

51.Бондарчук Т.В. Орехов Е.Ф. Павлов С.В. Использование прямого преднамеренного внушения в бодрствующем состоянии методике воспитания физических качеств // Теория и практика физической культуры. - М., 1997. - №9. - С. 43-47

52.Матафонов К. Упражнения для развития физических качеств борцов // Институт спортивных единоборств им. И.Ярыгина: Выпуск №5, 2001.-С.30-31

53.О.А. Рапопорт Психологическое обеспечение в системе подготовки юных самбистов. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : Журнал в журнале. - 2004. - N 1. - С. 30-31

54.Пунин А.Ц. Повышение эмоционального возбуждения как фактор, способствующий улучшению соревновательной деятельности // Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте: 1958. – С.34

55.Захаров Е.Н Карасев А.ВСафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) // Под общей А.В.Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.

56. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб.для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 160-245 с.

57.Суслов Ф.П. Проблема общей выносливости в системе подготовки спортсменов // Теория и практика физической культуры: 1997.-№7.-С.38-41

58.Афонасьев А. Физическая подготовленность и двигательные способности как важные составляющие здоровья // Институт спортивных единоборств им. И.Ярыгина: Выпуск №12, 2005.-С.56-58.

59.Гогоунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования // Психология физического воспитания и спорта: 2002.-С.80-81.

60. Суханов А.Д. Динамика взглядов на процесс управления подготовкой спортсменов // Теория и практика физической культуры: №10-2001.-С.-22-23

61. Панков В.А. Современные технологии оптимизации тренировочного процесса в спорте высших достижений // Теория и практика физической культуры: №8- 2001.-С.-49-50.

62. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М., 1966. - 198с

63. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория методика физического воспитания: - М.,2000.-478с

64. Минаев Б. М. Шиян Б. М. Основы методики физического воспитания школьников: - М., 1989.- 220с.

65. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М., 1966. - 198с

66. Жалпанова Л.Ж Спорт какой нас убивает Москва:”Вече” 2007-176с

67. Эпифанова. В.А Лечебная физическая культура и спортивная медицина М:”Медцина” 1999- 304с

68. Михайлов С. Спортивная биохимия М:”Советский спорт” 2004-220с

69. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. Красноярск. Издательство КГПУ, 1995. 213 с.

70. Завьялов Д.А. Основные вопросы в развитии скоростных качеств у дзюдоистов // Институт спортивных единоборств им. И.Ярыгина: Выпуск №11, 2004.-С.51.

71. Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г. Физическое воспитание студенческой молодежи. - Красноярск: КГПУ, 1996.-С.128.

72. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость : Пер. с англ. - Мурманск: Издательство "Тулума", 2006. - 160 с.