

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Корженевский Даниил Иванович

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Особенности обучения среднему и дальнему броску учащихся 8-9
классов

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

(дата, подпись)

Научный руководитель: к.п.н.,
профессор кафедры ТОФВ Савчук А. Н.

(дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся: Корженевский Д. И.

(дата, подпись)

Оценка _____

Красноярск 2022

Оглавление

	стр.
ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТА ДЛЯ ДАЛЬНЕГО БРОСКА	
1.1. Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания.....	6
1.2 Характеристика возрастных особенностей детей среднего школьного возраста.....	9
1.3. Основные характеристики броска	11
1.4. Требования к современным броскам и методика начального обучения.....	22
1.5. Особенности построения тренировочного процесса у баскетболистов 8-9 класса.....	27
1.6.Координация.....	36
1.7. Понятие о выносливости. Виды и показатели выносливости.....	40
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ	
2.1.Организация методов исследования.....	48
2.2. Апробация методики обучения технике броска в баскетболе обучающихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры.....	51
2.3. Анализ результатов исследования.....	56
Заключение.....	59
Библиографический список.....	61

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.

Возрастают требования к точности бросков, необходимости завершения атак с различных дистанций (в том числе средних и дальних), увеличивается значимость обучения и совершенствования методов спортивной тренировки спортсменов различной квалификации. Это обуславливает важность проблемы организации тренировки и влияние техники выполнения бросков с различных дистанций на эффективность атак в игровых условиях.

Бросок мяча в корзину — считается одним из наиболее необходимых технических приемов в баскетболе. Бросок как бы венчает усилия баскетболистов, ведущих нападение. Точность бросков мяча по корзине сразу же отражается не только на счете матча, но и на боевом духе, настроении команды, а в итоге на эмоциональном состоянии баскетболистов.

Развитие точности бросков, как и совершенствование других сложных технических приемов, закрепление правильного навыка их выполнения, требует большого количества повторений. В то же время, несмотря на большой объем тренировочной работы, часто случается, что точность бросков повышается недостаточно, а время, затраченное на их

совершенствование, используется неэффективно. Все это вызывает особый интерес к поиску методов и методических приемов развития броска в баскетболе в процессе тренировок и игровой деятельности.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс баскетболистов.

Предмет исследования – совершенствование средних и дальних бросков баскетболистов под влиянием предлагаемых объемов и интенсивности тренировочных занятий.

Цель исследования – повышение эффективности дальних бросков в баскетболе у школьников 8-9 классов.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретико-методические основы развития точности у баскетболистов.
2. Установить эффективность количественных и качественных показателей эффективности бросков со средней и дальней дистанций у обучающихся под воздействием различных соревновательных нагрузок.
3. Разработать и апробировать методику совершенствования дальних бросков в баскетболе у обучающихся 8-9 классов.

Гипотеза исследования: мы предположили, что внедрение в учебно-тренировочный процесс баскетболистов разработанной нами методики позволит повысить результативность попадания средних и дальних бросков в кольцо соперника.

Научная новизна: Разработанная методика, основанная на построении направленности тренировочного процесса, повышает эффективность средних и 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.

База исследования: средняя школа № 19 им. А. В. Седельникова г. Красноярска. В исследовании принимали участие обучающихся мальчиков в возрасте 14-15 лет, из них 12 обучающихся составляют экспериментальную группу, 12 обучающихся – контрольную.

ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ УЧЕНИКОВ ДЛЯ СРЕДНЕГО И ДАЛЬНЕГО БРОСКА

1.1 Характеристика баскетбола, как средства 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.

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.

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

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.

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.

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 возрастных особенностей детей среднего школьного возраста

Период развития 13—15 лет характеризуется некоторой функциональной неустойчивостью и сравнительно легкой ранимостью организма. Это объясняется тем, что в этом возрасте происходят сложные внутренние перестройки, связанные с переходом от детства к юности. Внешне эти преобразования проявляются в резком ускорении роста тела в длину, в некоторой дискоординации движений, довольно быстрой утомляемости, неуравновешенности. В эти годы завершается функциональное созревание мышц и начинается бурное развитие мышечной силы. В центральной нервной системе ослабляются процессы иррадиации, и усиливается способность к дифференцировке. Значительно совершенствуются функции двигательного анализатора: обостряется мышечное чувство и уточняется управление движениями. Наблюдается начало автоматизации двигательных навыков, что имеет важное значение, для изучения техники и тактики игр, поскольку сознание играющих освобождается от постоянного контроля за выполнением приемов и переключается на решение тактических задач. К концу этого периода функции сердечно-сосудистой системы становятся совершенными: размеры и вес сердца, кислородная емкость крови, максимальное потребление кислорода достигают величин, наблюдающихся у взрослых. Вместе с тем еще нет полного согласования между двигательными и вегетативными функциями. Поэтому возможности для специального развития выносливости ограничены. Интенсивные нагрузки следует применять с осторожностью и достаточными паузами для восстановления. При развитии силы более предпочтительны упражнения динамического характера. Поведение подростков определяется все в большей мере деятельностью второй сигнальной системы. На смену чисто эмоциональным стимулам в обучении приходит сознательное волевое усилие. Простое копирование уступает место продуманному усвоению. С точки зрения

спортивной подготовки этот возраст является решающим. Именно здесь достигается наибольший прирост в развитии быстроты, силы, ловкости, закладываются основы правильной техники и тактики, формируется «спортивный характер». Решение этих задач должно быть главным содержанием учебно-тренировочной работы.

Завершая раздел 1.2. Характеристика возрастных особенностей детей среднего школьного возраста можно сделать следующие выводы:

1. возможности для специального развития выносливости школьников ограничены. Интенсивные нагрузки следует применять с осторожностью и достаточными паузами для восстановления. При развитии силы более предпочтительны упражнения динамического характера.

2. именно в этом возрасте достигается наибольший прирост в развитии быстроты, силы, ловкости, закладываются основы правильной техники и тактики, формируется «спортивный характер». Решение этих задач должно быть главным содержанием учебно-тренировочной работы.

1.3. 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 (Яхонтов Е.Р., 1987).

Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо – ее главная цель. Для успешного участия в состязаниях каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций при противодействии соперников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяет необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных способностей и особенностей игрока.

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 (Линдберг Ф., 1971).

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. Бросок крюком.

Хотя некоторая модификация и необходима для выполнения различных дистанций и в различных условиях, перечисленные выше броски обеспечивают основу для выполнения любого другого (Коузи Б., Пауэр Ф., 1975).

Классификация бросков корзину (Портнов Ю.М., 1997) 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.



Рис. 1. Классификация бросков в корзину

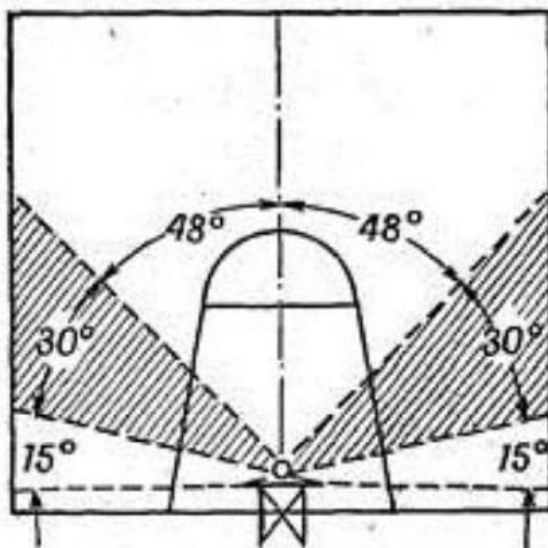


Рис. 2. Примерные границы областей площадки для бросков прямо в корзину (не заштриховано) и с отскоком от щита (заштриховано)

Бросок двумя руками от груди преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника. Этот способ броска можно освоить достаточно быстро, поскольку его структура близка к структуре передачи мяча тем же способом (рис. 3).

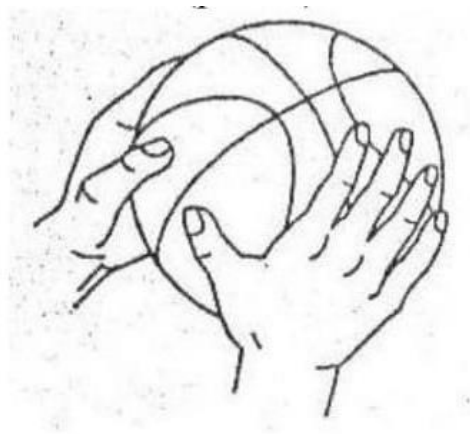


Рис. 3. Бросок двумя руками от груди

Бросок двумя руками сверху целесообразно применять со средних дистанций при плотной опеке соперника (рис. 4).



Рис. 4. Бросок двумя руками сверху

Бросок двумя руками снизу выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затыжном прыжке под руками закрывающего мяч защитника (рис. 5).

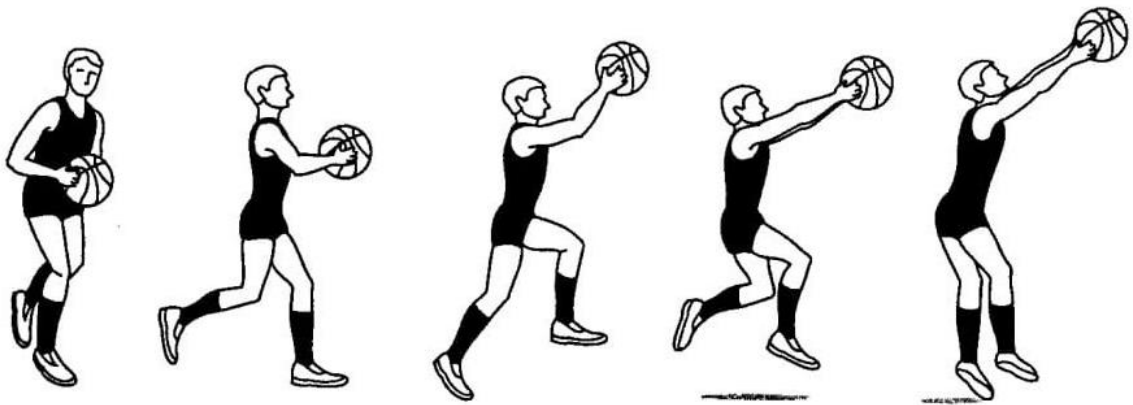


Рис. 5. Бросок двумя руками снизу

Бросок двумя руками сверху вниз все чаще начинают использовать игроки высокого роста с отличной прыгучестью. Помешать этому способу броска соперник почти не в состоянии, так как мяч летит по нисходящей, очень короткой траектории с большой скоростью (рис. 6). Подготовительная фаза: баскетболист выпрыгивает перед кольцом и выносит мяч на прямых руках над его уровнем. Основная фаза: резким поворотом кистей и пальцев сверху вниз игрок опускает мяч в кольцо. Завершающая фаза: после выполнения броска баскетболист мягко приземляется на обе ноги.

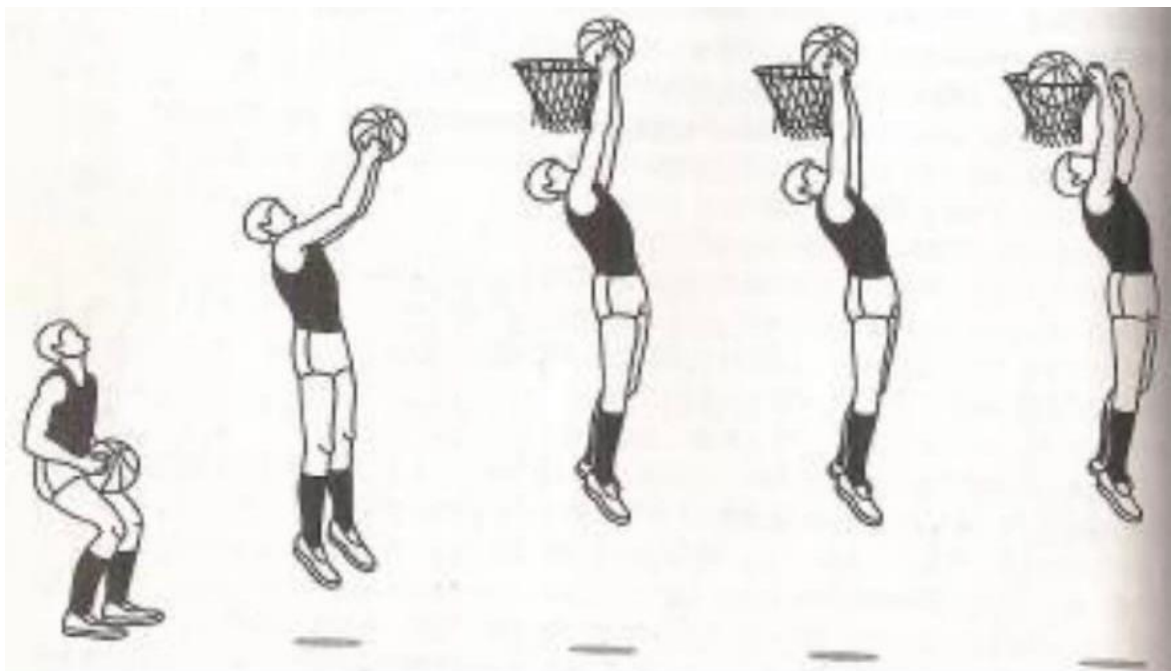


Рис. 6. Бросок двумя руками сверху вниз

Бросок одной рукой от плеча – распространенный способ атаки кольца с места средних и дальних дистанций. Многие спортсмены используют его также в качестве штрафного броска (рис. 7).

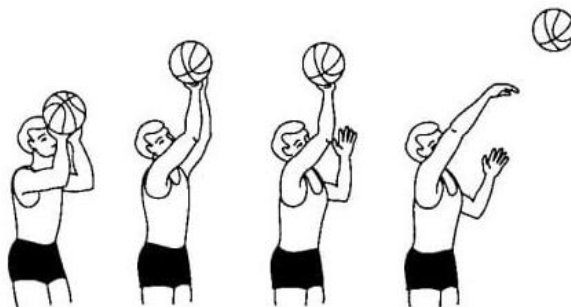


Рис. 7. Бросок одной рукой от плеча

Бросок одной рукой сверху используют чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита (рис. 8). Подготовительная фаза: мяч ловят под правую ногу (при броске правой рукой). Шаг, под который ловят мяч, наиболее растянут. Последующий шаг должен быть укороченным, стопорящим – игрок должен быстрее и сильнее оттолкнуться почти вертикально вверх. При отталкивании от площадки мяч выносят над плечом и перекладывают на повернутую часть правой руки.

Основная фаза: в высшей точке прыжка рука выпрямлена для максимального приближения к кольцу, мяч выталкивается мягким движением кисти и пальцев, ему придается обратное вращение.

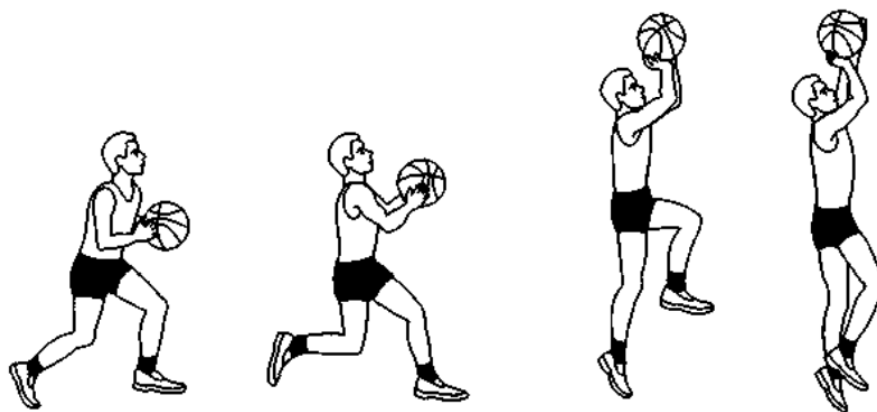


Рис. 8. Бросок одной рукой сверху

Бросок одной рукой сверху в прыжке (бросок в прыжке) – основное средство нападения в современном баскетболе. В состязаниях сильнейших мужских команд мира до 70% всех бросков с игры выполняются именно этим способом, с различных дистанций. Есть несколько разновидностей данного броска, которые выбирают в зависимости от дистанций и особенностей противодействия защитника. В качестве типового можно рассматривать бросок со средней дистанции (рис. 9).

Подготовительная фаза: игрок получает мяч в движении и сразу делает стопорящий шаг левой ногой. Затем он приставляет к ней правую ногу, сгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку–сверху.

Основная фаза: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты. При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед–вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев, при этом мячу придается обратное вращение.

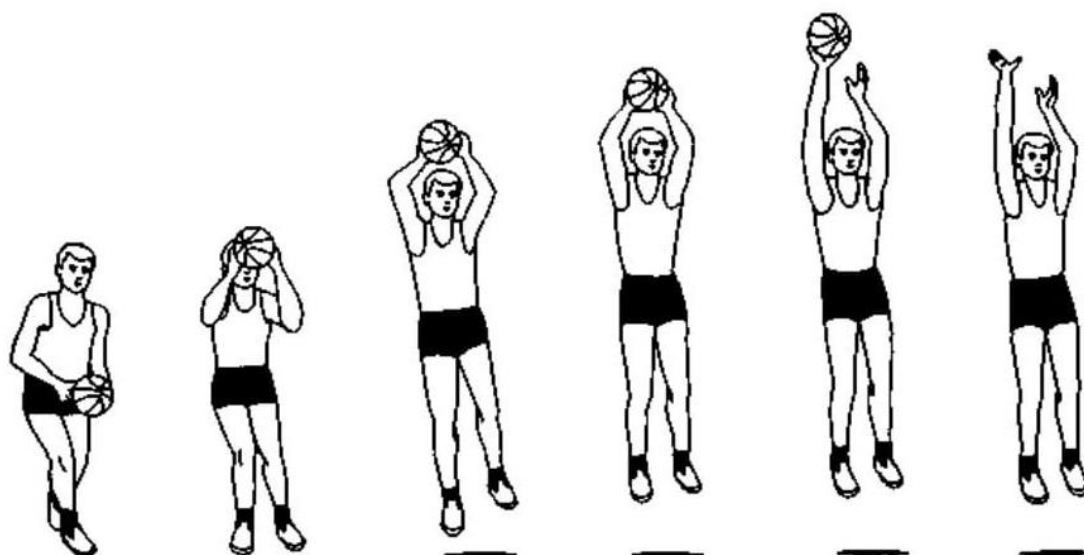


Рис. 9. Бросок одной рукой сверху в прыжке

При выполнении броска в прыжке со сравнительно близкого расстояния отпадает необходимость в большой амплитуде разгибания руки с мячом. Основным бросковым движением становится движение кисти и пальцев, причем благодаря уровню исходного положения мяча перед броском и точке выпуска мяча игрок может успешно преодолеть сопротивление соперника (рис. 10).



Рис. 10. Бросковые движения кистью

Бросок в прыжке с отклонением туловища назад стали применять для атаки кольца с близких и средних расстояний при полной опеке высокорослого защитника, обладающего хорошей прыгучестью.

Мяч выпускают над головой вне центрального поля зрения игрока – он летит по навесной траектории, что в определенной степени затрудняет достижение высокой точности броска (рис. 11).

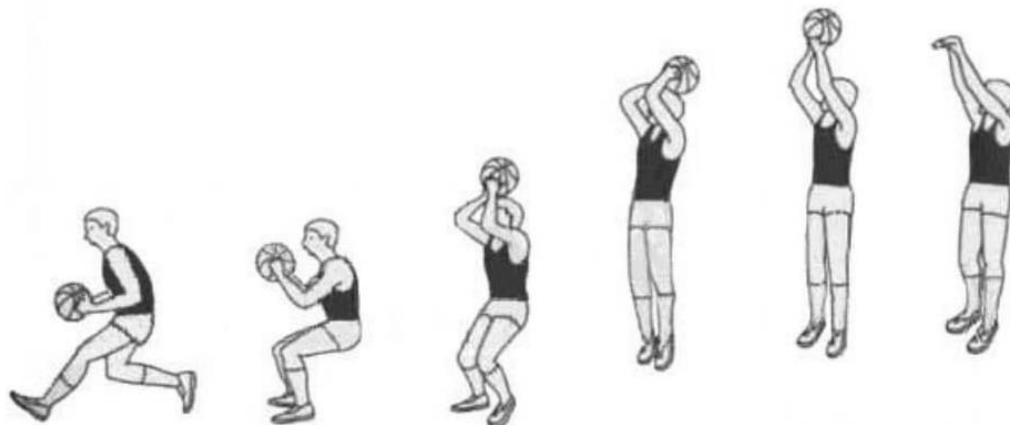


Рис. 11. Бросок в прыжке с отклонением туловища назад

Бросок одной рукой «крюком» часто используется центровыми игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии высокорослого защитника (рис. 12).

Подготовительная фаза: игрок делает шаг левой ногой в сторону от соперника, поворачивается левым боком к щиту, слегка сгибая левую ногу. Мяч лежит на согнутой правой руке и поддерживается сверху, голова отворачивается к корзине.

Основная фаза: отталкиваясь левой ногой, игрок выпрыгивает вверх, одновременно правую руку с мячом отводит от туловища и дугообразным движением поднимает вверх.

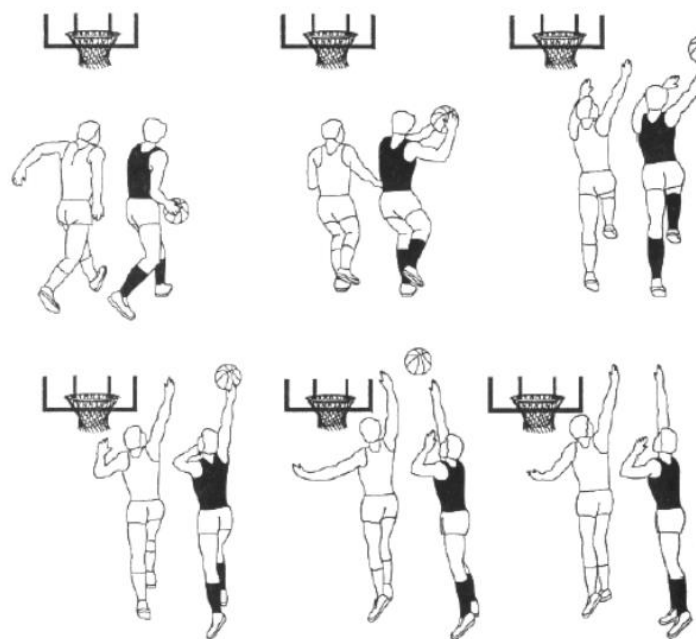


Рис. 12. Бросок одной рукой «Крюком»

Левая рука, согнутая в локтевом суставе под прямым углом, как бы отгораживает мяч от защитника. Колено правой ноги подтягивают вверх. Мяч выпускают в наиболее высокой точке, когда рука приближается к голове. Потом его направляют в корзину.

При плотной опеке и подстраховке некоторые центровые предпочитают не делать рукой с мячом полную дугу. Они выносят мяч двумя руками в сторону верх от защитника, затем одной рукой проводят лишь заключительную часть, т.е. бросают мяч «полукрюком».

Бросок одной рукой снизу применяют примерно в тех же ситуациях, что и бросок двумя руками снизу в прыжке. Кроме того, некоторые центровые игроки с успехом используют этот бросок в сочетании с поворотом и финтами при борьбе вблизи щита соперника. «Добивание» мяча. В ряде игровых положений, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины, у игрока нет времени для приземления с мячом, прицела и броска. В таких случаях следует добивать мяч в кольцо в

прыжке двумя руками или одной, к тому же при добивании одной рукой баскетболисту удастся достать мяч в более высокой точке (рис. 13).

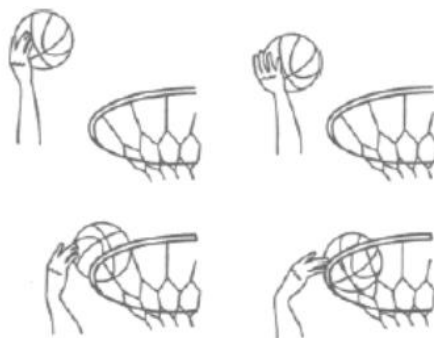


Рис. 13. Место выпуска мяча при броске одной рукой «Крюком»

1.4. 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.

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

В книгах 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.

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 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.

С точки зрения динамики, все броски лучше выполнять с отскоком от щита. Наблюдения показывают, что большинство бросков неточны из-за недолета мяча до корзины. 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”.

Основные требования при броске следующие:

- 1) выполнять бросок быстро;
- 2) в исходном положении удерживать мяч близко к туловищу;
- 3) если бросать одной, то направить локоть бросающей руку на корзину;
- 4) выпускать мяч через указательный палец;
- 5) сопровождать бросок рукой и кистью;
- 6) постоянно удерживать взгляд на цели;
- 7) полностью сосредотачиваться на броске;
- 8) следить за мягкостью и непринужденностью броска;
- 9) для сохранения равновесия удерживать 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.

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.

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.

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 1.4. Требования к современным броскам и методика начального обучения можно сделать следующий вывод:

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.

1.5. Особенности построения тренировочного процесса у баскетболистов 8-9 класса.

Современный баскетбол – это спортивная командная игра, которая характеризуется высокой двигательной активностью и большой напряженностью игровых действий, а также находится в стадии быстрого творческого роста, характеризуется тенденциями к активизации различных действий в нападении и защите. Разнообразие этих действий и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненных навыков и умений, всестороннего развития физических и психических качеств учащихся.

Основными методами организации занятий и тренингов являются обучение, поток-групповые методы и метод кругового обучения. Важной частью обучения являются игровые упражнения и подвижные игры, способствующие развитию моторики, закреплению материала в игровой форме.

Содержание технико-тактической подготовки в средней школе (5 - 9 классы) имеет следующую последовательность: взаимодействие один на один с мячом соперника (без кегельного действия); выбор игроков и без мяча, занимающего свободное место на площадке; обучение стрельбе; удары ногой по мячу во время ударов соперника и прикрывающих ударов; дриблинг с соперником; открытие на месте движения после возврата передач, быстрые рывки с бросками в корзину; стрельба из-за противодействия противника; выбор места при выборе мяча, отскакивающего от щита; коллективные атаки с использованием центра игроков; групповые барьеры. В старших классах общий смысл обучения должен основываться на следующей последовательности: броски в корзину с разных расстояний; использование различных приемов атаки и финтов в условиях строгой опеки; различные способы передачи мяча в прыжке; блокировка броска: организация позиционной атаки двумя центровыми; скрытый перевод и скидки;

попадание мяча в корзину в прыжке; дриблинг, пас и бросок в сложных условиях.

Урок состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. Основными методическими рекомендациями для подготовительной части является предварительная подготовка зала или площадки, начало занятий по построению учащихся и постановка общих, групповых и личных задач, чередование различных средств для обеспечения комплексной нагрузки на различные части тела и группы мышц учащихся, различные по характеру упражнений (например, быстрые и медленные, растяжка и расслабление), включение в занятия элементов подготовки к баскетбольным играм на свежем воздухе.

С точки зрения содержания в подготовительную часть рекомендуется включить:

- 1) несколько общих развивающих упражнений (для разогрева тела);
- 2) несколько упражнений из арсенала растяжки (для растяжки мышц);
- 3) серию упражнений из арсенала баскетбольной тренировки (для доведения до основной части).

Комплекс упражнений из арсенала растяжки включает упражнения для статического, динамического и пассивного растяжения. Упражнения из Арсенала баскетбольной тренировки делятся на те, в которых у каждого ученика есть свой мяч (бросание мяча из разных положений с разными движениями тела мяча вокруг спины, коленей, головы, туловища, ног; маятники и передачи мяча), и те, в которых два ученика работают с одним мячом (передача попарно двумя руками от груди, с поворотами и т. д.).)

Основными методическими рекомендациями для основной части урока являются одновременное использование как можно большего количества мячей, чередование различных приемов в обучении элементам техники и

тактики игры, следование последовательности этапов обучения (ознакомление ученика с методом; обучение приему в упрощенных условиях; обучение его в сложных условиях; закрепление в игровых условиях). используются вербальные, визуальные, вербально-визуальные, целостные (комплексные), фрагментарные, двигательные информационные, игровые и соревновательные методы. В рамках индивидуальных методов обучения необходимо чередовать различные методы выполнения упражнений. В двусторонних играх учащиеся должны уметь произвольно использовать практически все приемы и тактические действия, которые они ранее изучали.

Основную часть рекомендуется начинать с упражнений на барселонских воротах (бег на носках и пятках с дриблингом; бег по наружному и внутреннему краям стопы с дриблингом; бег с поворотами и дриблингом, с перемещением мяча перед собой, за спиной, между ног, Бег с перекрестным шагом вперед и назад с дриблингом, Прыжки на двух и одной ноге с дриблингом мяча; синхронное управление мячом попарно, используя удержание рук, бег с дриблингом с поворотами и рывками вперед и т. д.). Эти упражнения дополняются подвижными играми с мячом (удержание мяча в замкнутом пространстве, бросание его назад парами, игра в 2x2, 1x1 и др.). Важную роль играют упражнения и подвижные игры с использованием техники ловли и передачи мяча например, ловля и передача мяча во встречном движении с тремя мячами, передача после движения мяча с финтами, передача мяча в квадрате, передача из рук в руки на высокой скорости, передача с подбрасыванием на короткие расстояния (с двумя мячами). Не менее важны индивидуальные упражнения и упражнения в паре с двумя и тремя мячами.

Особое значение имеют упражнения и подвижные игры с использованием техники забрасывания мяча в корзину-индивидуальные, с участием двух-трех игроков. Бросание мяча в корзину - это один из важнейших технических приемов баскетбола, который частично суммирует все остальные приемы. В

современном баскетболе бросок одной рукой в прыжке или в движении играет решающую роль с технической точки зрения, но во время тренировки следует обращать внимание на бросок обеими руками в движении и с места. Для повышения точности выстрелов важны упражнения, выполняемые из статических положений.

При обучении юных спортсменов броскам в корзину необходимо обращать внимание на соблюдение следующих условий:

- 1) не затягивать время выполнения броска;
- 2) в исходном положении держать мяч близко к туловищу;
- 3) при выполнении броска одной рукой локоть направлять на корзину;
- 4) мяч отпускать указательным пальцем;
- 5) выстрел сопровождать рукой и кистью;
- 6) умение держать на корзине, а другой рукой направлять на корзину. это сосредоточить все внимание;
- 7) следить за мягкостью броска;
- 8) держать плечи параллельно для поддержания баланса.

Ошибки в выполнении бросков - это неспособность сконцентрироваться на корзине, отсутствие вращения мяча. Среди индивидуальных упражнений по технике выполнения бросков - выполнение бросков из статических положений с разных расстояний, с близкого расстояния в движении, в прыжке за мячом, с близкого расстояния с обманными движениями и поворотами, с дополнительными приемами и с разных расстояний, выполнение дальних бросков и добивание мяча в корзину. В современном баскетболе трудно переоценить значение штрафных бросков. Есть много примеров из спортивной практики, когда команда забивает больше голов из игры, чем соперник, но проигрывает матч в том, что она проигрывает

сопернику в точном исполнении штрафных бросков. Во встрече равных по силе команд исход матча может быть решен 2-3 штрафными бросками.

Однако важны не только очки, которые команда набирает от реализации штрафных бросков, но и психологическое преимущество тех, кто забрасывает мяч в кольцо. Если каждый бросок достигает цели, то соперник теряет уверенность в игре в обороне. Примечательно, что процент штрафных бросков, выполняемых высококвалифицированными спортсменами в острых конфликтных ситуациях, ниже, чем при выполнении штрафных бросков в тренировочных условиях. Баскетбольные эксперты объясняют это тем, что низкая эффективность штрафных бросков решающих В матчах обусловлена недостаточной ответственностью игроков в совершенствовании штрафных бросков и нерациональной методикой их подготовки.

Целесообразно подчеркнуть, что приложения к правилам игры в баскетбол в последние годы значительно увеличили значение штрафных бросков, следует отметить, что этот пункт был удален согласно правилам, когда игроки могли отказаться от штрафных бросков на необходимости; промахи игроков на последних секундах теперь могут привести к нежелательному результату.

Изучение методической литературы и обобщение опыта показали, что техника подготовки штрафных бросков сводится в основном к выполнению их сериями по 2, 3, 5, 10 и более штрафные броски перед скольжением; штрафные броски в утомленном состоянии; соревнования по штрафным броскам. Педагогические наблюдения позволили установить, что спортсмены выполняют штрафные броски во время игры после особо активных действий. Эти действия носят индивидуальный характер (1x1) и при взаимодействии с партнерами (2x1, 2x2, 3x3) с разной степенью активности противники действуют с максимальной скоростью. В то же время наблюдения во время тренировок показали, что совершенствование штрафных бросков не учитывает особенностей их реализации в игре.

Правила дают баскетболисту 5 секунд, чтобы подготовиться к свободному броску. Результат броска зависит от того, насколько рационально он использует это время. Штрафные броски, сделанные в спешке, сразу после разрешения судьи, являются наименее эффективными - 48,2%. Наиболее результативными результатами как для женской, так и для мужской команд были штрафные броски со временем подготовки 3-4 с, когда имеется резерв для повышения эффективности штрафных бросков за счет использования оптимального тренировочного времени.

Во время тренировочных упражнений для улучшения штрафных бросков пульс колеблется от 20-23 ударов при 10с в начале упражнения до 19-17 ударов в конце. Эти данные свидетельствуют о несоответствии между условиями выполнения штрафных бросков во время тренировок и условиями их выполнения в соревнованиях. Для того чтобы интенсифицировать совершенствование штрафных бросков, приблизить напряжение их выполнения к соревновательным условиям, мы разработали тренировочные упражнения. Они позволяют моделировать игровые ситуации, предшествующие выполнению штрафных бросков в игре, дают игрокам возможность перейти от активных динамических действий к выполнению приемов, связанных с высокой точностью в статических условиях. Рекомендуемые тренировочные упражнения отличаются от описанных в литературе и часто используются на практике тем, что они учитывают специфику соревновательных условий для их реализации в тренировочном процессе.

В основную часть урока также необходимо включить комплексы упражнений для развития эффективных действий со слабой рукой (удержание слабой рукой мяча на прямой линии с минимальным количеством ударов по полу, передача мяча из слабой руки в сильную на месте и в движении, захват мяча слабой рукой в его последующем сильном подъеме и др.) и развитие

тактических навыков игры в баскетбол с мячом (такие упражнения должны выполняться с участием двух нападающих и одного защитника).

Очень важно обеспечить максимально полное содержание основной части игры в баскетбол. Она включает в себя подготовительные интегрированные игры по упрощенным правилам для совершенствования основ техники и тактики. Следует отметить, что упор делается на реализацию технических методов, а не на контр методы и контрдействия. Это положение основано на том, что активные контакты с соперником (присущие профессиональному баскетболу) приводят к частым нарушениям игровой техники, ошибкам. Игра с минимальными контактами способствует правильному подбору позиций на площадке защитников.

В заключительной части используются имитационные упражнения и упражнения для развития внимания, упражнения для координации движений, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, игры сидя.

В процессе обучения приемам игры в баскетбол тренер должен обращать внимание на активность учащихся, организацию упражнений, распределение учащихся по команде. Для обеспечения активности каждого ученика во время игровой сессии предлагается другой порядок замены:

- 1) все команды: если есть запасные команды после разделения класса (группы) на команды, они заменяются во время игры;
- 2) циклическая замена: через определенные промежутки времени меняются 1-3 игрока одновременно, при этом замена начинается с сильнейших игроков;
- 3) условные замены: поочередно игроки, которые часто нарушают правила или допускают грубые тактические ошибки (в основном в обороне и при организации атак); в то же время игроки, допустившие технические ошибки в атаке, не меняются.

Важную роль в работе играет оценка технико-тактической деятельности учеников: критерием такой оценки может быть соотношение количества баллов, набранных игроком в ходе игры или соревнования, количества баллов, набранных командой: количество точных пасов, попаданий и промахов со штрафных бросков и т.д.

Завершая раздел 1.5. Особенности построения тренировочного процесса у баскетболистов 8-9 класса можно сделать следующие выводы:

1. основными методическими рекомендациями для подготовительной части является предварительная подготовка зала, начало занятий по построению учащихся и постановка общих, групповых и личных задач, чередование различных средств для обеспечения комплексной нагрузки на различные части тела и группы мышц учащихся, различные по характеру упражнений включение в занятия элементов подготовки к баскетбольным играм на свежем воздухе.

2. ошибки в выполнении бросков - это неспособность сконцентрироваться на корзине, отсутствие вращения мяча. Среди индивидуальных упражнений по технике выполнения бросков - выполнение бросков из статических положений с разных расстояний, с близкого расстояния в движении, в прыжке за мячом, с близкого расстояния с обманными движениями и поворотами, с дополнительными приемами и с разных расстояний, выполнение дальних бросков и добивание мяча в корзину.

3. в процессе обучения приемам игры в баскетбол тренер должен обращать внимание на активность учащихся, организацию упражнений, распределение учащихся по команде.

4. В основную часть урока также необходимо включить комплексы упражнений для развития эффективных действий со слабой рукой и развитие тактических навыков игры в баскетбол с мячом.

5. важную роль в работе играет оценка технико-тактической деятельности учеников: критерием такой оценки может быть соотношение количества баллов, набранных игроком в ходе игры или соревнования, количества баллов, набранных командой: количество точных пасов, попаданий и промахов со штрафных бросков и т.д.

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 определенных 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 врожденная 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 и 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.

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 равновесия 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), метания, 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 развиваемых по выработке чувства пространства, времени, мышечных усилий. Специальные упражнения степени 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.

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 приём широко используется в ряде видов спорта (спортивной гимнастике, спортивных играх и др.) и профессионально-прикладной физической подготовке.

Завершая раздел 1.6. Координация можно сделать следующие выводы:

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.

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 показывает 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.

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.

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 течение 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.

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 – 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 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 выступления т.д.), в других — позволяет лучшим образом выполнить определённые действия (бокс, спорт. игры и т.д.)
2. целостный подход, основанный на интегральном воздействии на различные факторы специальной выносливости.

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.

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

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 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 разновидностях 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 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;

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

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 всех 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 специальная. 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 методов исследования

Исследование проводилось на базе Средней школы № 19 им. А. В. Седельникова г. Красноярск. В эксперименте приняли участие дети среднего школьного возраста – восьмиклассники. Перед началом эксперимента проведено организационное собрание с учителем физической культуры и занимающимися, где были уточнены и обсуждены условия, где были познакомлены с контрольными нормативами. Затем проведено учебное занятие. На следующей неделе проведены контрольное тестирование в контрольном и экспериментальном классе. Контрольная группа, занималась по стандартной программа урока для детей этого возраста, разработанной специалистами. Уроки 3 раза в неделю, по 45 минут.

Работа осуществлялась в несколько этапов.

На первом этапе (ноябрь 2021 – февраль 2022) проводился анализ литературных источников по исследуемой проблеме. Определялись цель, задачи, методы исследования.

На втором этапе (март 2021 – февраль 2022) проводился педагогический эксперимент с целью апробирования разработанной методикой обучения технике броска в баскетболе обучающихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры. Отбирались средства и методы для организации из проведения эксперимента: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование, методы математической статистики.

На третьем этапе (март – май 2022) осуществлялась статистическая обработка и анализ полученных результатов исследования, обобщение сведений, написание и оформление работы.

В исследовании принимали участие учащиеся 8х классов: 8«А» - контрольная группа (25 чел.), 8«Б» - экспериментальная группа (25 чел.).

После обработки результатов, полученных на начало экспериментатор, была внедрена методика управления процессом усвоения знаний и программы исправления ошибок при выполнении бросковой от плеча се места. В эксперименте использовались методы:

- рассказ;
- показ;
- детальная отработка полной ориентировочной основы действий.

В контрольной группе обучение проводилось по традиционной методике обучения (рассказ, показ, обучение).

Все данные цифрового материала, приведенные в протоколах, подвергались статистической обработке, при этом использовалось сравнение двух выборок и попарно несвязанные между собой (Лысенко В. В. с. соавт., 1997)

Были рассчитаны \bar{X} – среднее арифметическое, которое определяется как отношения индивидуальных показаний и количеству случаев, определялась между средним арифметическим и суммой индивидуальных показателей.

S - стандартное отклонение высчитывалось по формуле:

$$S = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (X_i - \bar{X})^2}{n-1}}$$

Определяем по формуле оценку стандартной ошибки:

$$\frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

$m\bar{X} = \pm$

Сравнительный анализ осуществляется по критерию –t Стьюдента.

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{m_1^2 - m_2^2}}$$

Степень достоверности (P) находили по таблице критерия Стьюдента

Если $P < 0,05$, $P < 0,01$, то ошибка меньше 5 % , 1% из результат достоверен.

Если $P > 0,05$, тоё ошибка большевик 5% из результат нет достоверен.

После проведения педагогического эксперимента, который продолжался до февраля 2022 года, для оценки эффективности педагогических воздействий, в экспериментальной группе по совершенствованной авторской методике, было проведено контрольное исследование.

2.2. Апробация методики обучения технике броска в баскетболе обучающихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры

В ходе эксперимента по обучению технике броска в баскетболе обучающихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры. В результате наблюдения выявлялись ошибки при выполнении бросков. Результаты заносились в специально разработанную карточку-протокол.

Тестирование проводилось при выполнении бросков в кольцо одной рукой от плеча с расстояния 1,5 метров с правой и с левой стороны от щита, под углом 45 градусов. Броски производились сериями, по десять бросков с каждой стороны. Учитывалось количество попаданий, и рассчитывался процент поражения цели. Цифровой материал записывался в протоколы. Формат технического протокола прилагается (Приложение1). В результате педагогического эксперимента нами был выявлен исходный уровень количества попаданий у школьников 8-х классов (таблица 2.1)

Исходный уровень показателей результативности бросков учащихся 8 классов.

Таблица 2.1

Показатели	Бросок с правой стороны		Бросок с левой стороны	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа
x	3	2,6	2,8	2,7
t	2,4		0,3	
P	>0,05		>0,05	

Как видно из таблицы 2.1 среднее количество попаданий из десяти бросков у учащихся контрольной и экспериментальной групп статистически не отличаются, в экспериментальной группе среднее количество бросков с правой стороны составило $2,6$, а в контрольной 3 -при индивидуальном разбросе показателей в обеих группах от 1 до 5 попадания ($t=2,4$; $P>0,05$). С левой стороны в экспериментальной группе среднее количество попаданий составило $2,7$; в контрольной группе $2,8$; при индивидуальном разбросе показателей в о обеих группах от 0 до 5 попаданий ($t=0,3$; $P>0,05$).

Результаты исходного тестирования показали, что показатели не зависят от обучаемости и носят случайный характер. По первоначальному тестированию показатели бросков одной рукой от плеча с правой и левой стороны у контрольной группы немного превышали показатели экспериментальной группы. В дальнейшем в экспериментальной группе применялась методика «Обучение техники броска мяча в баскетболе обучающихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры».

Методика применялась поэтапно:

1. Объяснение техники броска и показ наглядных пособий.
2. Выполнение комплекса упражнений, включающего упражнения на:
 - отработку броска;
 - скорость;
 - выносливость.

Комплекс упражнений:

1. В парах, без мяча. И.П. - стойка нападающего се выставлено впереди правой ноги. 1 - выполниться полуприседание, выпрямиться подняться на носки. Повторить 5-8 раз.

2. Тоже, с имитацией работы рук. Повторить 5-8 раз.
3. И.П.- рука прямая вытянута вверху - впереди (работает бросковая рука) с мячом, скатить мяч назад. Повторить 5-8 раз.
4. И.П. - мяч у плеча в согнутой в локтевом суставе руке. 1 - согнуть ноги, 2 - выйти вверху на носки с выпрямлением руки вперед и, оставаясь на носках, пока мяч не опустится вниз.
5. Тоже, выполнить выпуск мяча с высокой траекторией, чтобы он приземлился у ноги партнера. Высшая точка полёта мяча должна находиться между партнерами. Повторить 10-12 раз.
6. Тоже с броском в кольцо, вторая рука за спиной, расстояние 1 м, с правой из левой стороны угол 45 градусов. Повторить по 10 раз с каждой стороны.
7. В парах. Один бросает, а второй подает мячик. Бросок с отражением от щита. Выполнить 2 раза по 16 бросков каждому.
8. При условии 5 попаданий дистанцию увеличить на 1 метр. Выполнить по 10 бросков.

После начального усвоения техники броска мяча с места и формирования правильного рисунка техники броска, нами в процесс обучения были включены следующие упражнения:

1. «Соревнование снайперов» в парах с пяти точек в радиусе 2,5-3 м. от кольца. С каждой точки каждый игрок должен забить три мяча подряд. Выигрывает та пара, которая пройдет все точки, т.е. забьет 30 мячей.
2. Броски в парах. Выполняется по десять бросков со средней дистанции. После каждого броска игрок делает рывок до центральной линии поля и возвращается обратно.
3. Броски в парах до 21 (31 или 51) попадания. Игрок выполняет бросок (средний или дальний), подбирает мячик и возвращает его партнеру.

Проводится как соревнование: выигрывает та пара, которая быстрее наберёт указанное тренером количество попаданий.

4. Броски в группах. По две группы - на каждое кольцо. Игроки, согласно амплуа, выполняют броски со своих позиций. После броска подбирают мячик и отдают его партнеру. Задано время или количество попаданий - 20,30,50. Можно выполнять с пассивным сопротивлением со стороны подающего мячик игрока.

5. Соревнование снайперов, или игра «Вокруг света».

Правила игры:

5.1. у каждого кольца не более трех человек;

5.2. первый снайпер начинает движение с точки 1 и бросает с каждой последующей точки, пока не пройдет все или не промахнется;

5.3. в случае промаха снайпер может использовать вторую попытку с этой же точки и, если она окажется удачной, продолжает свой путь.

5.4. В случае второго промаха он должен вернуться на точку 1 и начать игру сначала, дождавшись своей очереди. Игрок также имеет право отказаться от второй попытки и ждать, пока совершит промах соперник. В этом случае, когда очередь вновь дойдет до него, он продолжает игру с той точки, над которой остановился. Побеждает тот, кто первым пройдет все 5 точек.

6. «25 + 10». Выполняется в парах. В радиусе 3,5-4 м. от кольца размечается 5 точек л. Игрок совершает 5 бросков с каждой точки, после каждой серии пробивает 2 фола. Побеждает тот, чья сумма окажется лучшей.

7. Броски в тройках (по 10 бросков). Каждый игрок в тройке совершает по 5 бросков подряд, в каждое кольцо в зале. Побеждает та тройка, которая наберет больше попаданий. Можно выполнять с сопротивлением.

8. Игра в баскетбол 2х2 или 3х3 на одной половине площадки. Броски из трехсекундной зоны запрещены. Игра ведется до 20 очков, после попадания в кольцо владение мячом сохраняется. За мяч, забитый из-за 5-метровой линии, начисляется 2 очка, за все остальные - 1.

9. Играть в баскетбол 3х3 или 4х4 по всей площадке. Быстрый прорыв разрешается завершать броском из-под кольца, а позиционное нападение - только средним или дальним броском.

Также велась постоянная работа над ошибками, для их устранения применялись подводящие упражнения.

Последовательность обучения в контрольной группе:

1. Объяснение и показ техники выполнения.
2. Имитация приёма.
3. Выполнения броска в парах по навесной траектории.
4. Броски в корзину с близкого расстояния сначала справа и слева, а затем по центру.
5. Броски мяча в корзину с постоянным увеличением расстояния.

За время эксперимента в обеих группах улучшились показатели, характеризующие эффективность владения броском от плеча. Однако это улучшение в разных группах участников эксперимента носило разный характер.

2.3. Анализ результатов исследования.

После проведения эксперимента по изучению броска динамика показателей в контрольной группе изменилась, но незначительно. Изменения показателей броска одной рукой у испытуемых контрольной группы в конце учебного года.

Таблица 2.2 Результаты бросков в контрольной группе.

Статические показатели	Бросок с правой стороны		Бросок с левой стороны	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
X	3	5	2,8	3
	0,5	0,7	1,2	1
M	0,09	0,14	0,23	0,19
t	7		0,6	
P	<0,001		>0,05	

Как видно из таблицы 2.2, в результате обучения выявлен закономерный небольшой прирост показателей броска как справа, так и слева. Индивидуальный разброс при исходном тестировании в контрольной группе при броске с правой стороны составил от 2 до 5 бросков, а через 5 месяцев от 3 до 6 бросков. Результаты тестирования, полученные при броске с правой стороны, составили 5 попаданий, результаты статистически достоверны ($t=7$; $P<0.001$)

При повторном тестировании в 8 «А» классе (КГ) значительное улучшение точности бросков отмечается с правой стороны. Вероятно, это связано с тем, чтоб на занятиях больше уделялось времени и внимания броскам правой рукой. Броскам слева, видимо, учащиеся уделяли меньше внимания. Кроме того, они стремились выполнить бросок быстро, а это приводило к

нарушению точности движений и рассогласованию действий при работе нога и рука.

По данным Таблицы 2.3, в экспериментальной группе был выявлен большой прирост показателей, как с правой, так и с левой стороны.

Изменения показателей броска одной рукой у испытуемых экспериментальной группы после применения специальной методики.

Таблица 2.3 Результаты бросков в экспериментальной группе.

Статически е показатели	Бросок с правой стороны		Бросок с левой стороны	
	До эксперимент	После эксперимент	До эксперимент	После эксперимент
	а	а	а	а
X	2,6	6	2,7	5,7
	0,75	0,75	1	0,5
M	0,14	0,14	0,19	0,09
t	8,1		6,3	
P	<0,001		<0,001	

Анализируя полученные данные, средние показатели составили с правой 6 попаданий, с левой стороны 5,7 при индивидуальном разбросе результатов при исходном от 1 до 5, из после предложенной экспериментальной методики с 5 до 8 бросков. При броске с правой стороны ($t=8,1; P<0,001$), левой стороны ($t=6,3; P<0,001$).

При проведении занятий в экспериментальной группе велась строгая последовательность усложнения двигательного опыта. Своевременно велась работа над ошибками. Результаты бросков одной рукой от плеча в конце эксперимента учащихся 8-х классов.

Таблица 2.4 Показатели точности броска в контрольной и экспериментальной группах.

Статические показатели	Бросок с правой стороны		Бросок с левой стороны	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа
X	5	6	3	5,7
t	5,2		6,8	
P	<0,001		<0,001	

Анализируя фактические данные таблицы 2.4, мы пришли к выводу, что выбранная нами методика обучения оказала существенное влияние на показатели точности броска одной рукой от плеча, как с левой стороны, так и с правой. Сравнительный анализ полученных результатов в экспериментальной и контрольной группах показал, что при использовании общепринятой методики обучения точность броска увеличилась не столько значительно, как после использования выбранной нами методики. Этот дает основание нам утверждать, что предложенная нами методика повысит эффективность обучения у учеников.

Заключение

По результатам исследования и в соответствии с сформированной целью и задачами, представляется возможным сделать следующие выводы:

1. В результате анализа литературы, нами было выявлено: 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. 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.

2. В ходе эксперимента были изучены особенности методики обучения технике броска в баскетболе для школьников 8-го класса, которые заключаются в многократном повторении каждого цикла броска по отдельности и детальной отработке полной ориентировочной основы действий.

3. В результате применения методики «Обучение технике броска в баскетболе обучающихся 8-го класса на уроках физической культуры» были получены следующие результаты: на этапе начального изучения броска одной рукой от плеча, мы выявили динамику изменения показателей тестирования в экспериментальной и контрольной группе. Исходный показатель при броске с правой и левой стороны (из 10 бросков) составили в

среднем 3 попадания ($t=2,4$; $P>0,05$). После проведенного эксперимента результативность повысилась в экспериментальной группе до 6 попаданий с правой стороны ($t=6,8$; $P<0,001$), с левой стороны 5,7 ($t=6,8$; $P < 0,001$). В результате экспериментатор был выявлен ряд ошибок, влияющих на технику броска. Половина ошибок являлась результатом незнания техники, правило выполнения броска и дефектами обучения. Неправильное держание мяча (43%), отсутствие сопровождающего движения бросковой руки (7%). Существенными ошибками при выполнении броска являлось: резкое опускание бросковой руки вниз при броске, рука не сопровождает мяч (43%), после предложенных подводящих упражнений и тренажеров ошибка была устранена в экспериментальной группе полностью. Также существенная ошибка, возникающая при броске, которая снижает процентный попадания, это когда бросок выполняется чисто в кольцо, без использования щита (70%). Экспериментальная методика положительно повлияла на технику обучения броску с использованием возникающих ошибок. К концу эксперимента качество владения техникой броска одной рукой от плеча с места в экспериментальной группе оказалось выше, чем в контрольной группе. Испытуемые экспериментальной группы превзошли испытуемых контрольной группы по всем показателям (при $P<0,001$) педагогическом эксперименте с участниками экспериментальной группы. Таким образом, многообразие ошибок позволяет заключить, что не нужно включать большое разнообразие бросков. Это позволит сформировать к 11 классу стабильный двигательный навык с хорошими техническими показателями его выполнения. Таким образом задачи решены, гипотеза подтверждена.

Библиографический список:

1. Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г. Физическое воспитание студенческой молодежи. - Красноярск: КГПУ, 1996 г.-128 с.
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, О.В. Смирнов, С.З. Плиев – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2009 г. – 144 с.
3. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике, 1986 г. - 131 с.
4. Божко А.И. Тяжелая атлетика, 1966 г. – 98 с.
5. Черняк А.В. Методика планирования тренировки тяжелоатлета, 1978 г.
6. Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет. 1982 г. - 80 с.
7. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета. 1986 г. - 176 с.
8. Медведев А.С. Результаты приоритетных научных исследований, проведенных на кафедре теории и методики тяжелоатлетических видов спорта российской государственной академии физической культуры. 2001 г. – 76 с.
9. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке. 1977 г. – 256 с.
10. Попов В. Б. и др. Юный легкоатлет– 1984 г.
11. Куц В. От новичка до мастера спорта Москва, Издательство “Воениздат”, 1962 г. - 68 с.

12. Батяшова И. В., Мучкина А. Н. Методика обучения техники владения мячом в баскетболе: учебно-методическое пособие для студентов всех специальностей 2011 г. – 40 с.
13. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения : метод. указания / сост. Носов В. В – Ульяновск : УлГТУ, 2006 г. – 30 с.
15. Шумкова Н.И., руководитель авторского коллектива Аблов Е.М., Краев В.А., Стрешков Ю.П. Проведение учебных и учебно-тренировочных занятий по баскетболу в школе. Методическое пособие. - Екатеринбург: Издательство "Граф", 2002. - 100 с.
16. Энциклопедия: Индивидуальная тренировка баскетболистов
17. Бойцова Т. Л. Теоретические основы лёгкой атлетики: учебное пособие/ Т. Л. Бойцова, В. В. Бисеров Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2010. 45 с.
18. 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 г. – 75 с.
19. 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 г. – 268 с.
20. Чешихина В.В., Кулаков В.Н., Филимонова С.Н. Ч-57 Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: Учеб-ное пособие. – М.: Изд-во МГСУ «Союз», 2000 г. – 250 с.
21. Методичка по баскетболу 2009 г.-148 с.
22. Насирова А. М. Методика проведение занятий по баскетболу в группе спортивного совершенствование (девушки), 2008 г.- 144 с.

23. Тяжелая атлетика.: Справочник. - М.: Физкультура и спорт, 1983 г.- 415 с.
24. Аптекарь М. Л. Тяжелая атлетика: Справочник. - М.: Физкультура и спорт, 1983 г. - 415 с.
25. Тяжелая атлетика: Учеб. Для ин-тов физ культ.- 3-е изд., перераб. И доп./ Под ред. А. Н Воробьева.- М.: Физкультура и спорт, 1981 г. - 256 с.
26. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильны и здоровых. – М.:Советский спорт, 2002 г.- 272с.
27. Нестеровский Д. И. Баскетбол : Теория и методика обучения : учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д. И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007 г. — 336 с.
28. Пельменев В.К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов: Учебное пособие / Калинингр. ун-т. – Калининград, 2000. – 162 с.
29. 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.
30. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — М. : Издательство Юрайт, 2014 г. — 367 с. — Се-рия : Бакалавр. Академический курс.
31. Полозов А. А., Полозова Н. Н. Модули психологической структуры в спорте: монография [Текст] / А. А. Полозов, Н. Н. Полозова. – М. : Советский спорт, 2009 г. – 296 с.

32. Практикум по спортивной психологии / Подред. И. П. Волкова — СПб.: Питер, 2002 г. — 288 с.
33. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000 г. -288 с.
34. Акимова Л.Н. Психология спорта: Курс лекций. – Одесса: Студия «Негоциант», 2004 г. – 127 с.
35. Педагогическая психология: Учеб. для студ. высш учеб заведений / Под ред. Н.В. Ключевой. - М.: П24 Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003 г. - 400 с.
36. Теория и методика физического воспитания. Учебник для интовфиз.вос. Под общей ред. Л. П. Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е испр. И доп. М., ”Физкультура и спорт” 1976 г. – 256 с.
37. Алексеев А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте/ А. В. Алексеев; худож.-оформ. А. Киричѐк. — Изд. 5-е, перераб. и доп. — Ростов н/Д: Феникс, 2006 г. — 352 с.
38. Иванченко В.А. Секреты вашей бодрости. Издательство Знание. 1991 г. - 253 с.
39. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб.для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд. 2002 г.—512 с.
40. Макарова Г.А., Локтев С.А Медицинский справочник тренера, советский спорт, 2006 г. – 587 с.
41. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: учебник для вузов и колледжей физической культуры, Советский спорт 2004 г. – 220 с.
42. Фурманов А.Г Оздоровительная физическая культура. Учебник для студентов вуза. Тесей. 2003 г. – 528 с.

43. Немцев О.Б. Место точности движений в структуре физических качеств // Теория и методика физической культуры. - М., 2003 г. - № 8.-С. 22- 25
44. Вовк С.И. Особенности долговременной динамики тренированности // Теория и практика физической культуры. - М., 2001 г. - № 2. - С. 28-29
45. Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. - М., 1978 г. – 203 с.
46. 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 г. - №9. - С. 43-47
47. Матафонов К. Упражнения для развития физических качеств борцов // Институт спортивных единоборств им. И.Ярыгина: Выпуск №5, 2001 г. - С. 30- 31
48. Рапопорт О.А. Психологическое обеспечение в системе подготовки юных самбистов. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Журнал в журнале. – 2004 г. - N 1. - С. 30-31
49. Пунин А.Ц. Повышение эмоционального возбуждения как фактор, способствующий улучшению соревновательной деятельности // Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте: 1958 г. – С.34
50. Захаров Е.Н Карасев А.ВСафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) // Под общей А.В.Карасева. - М.: Лептос, 1994 г. - 368 с.
51. 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 г. – 160-245 с.

52. Суслов Ф.П. Проблема общей выносливости в системе подготовки спортсменов // Теория и практика физической культуры: 1997 г.-№7.- С.38-41
53. Афонасьев А. Физическая подготовленность и двигательные способности как важные составляющие здоровья // Институт спортивных единоборств им. И.Ярыгина: Выпуск №12, 2005 г. - С.56-58.
54. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования // Психология физического воспитания и спорта: 2002 г. - С.80-81.