

ОТЗЫВ

руководителя на выпускную квалификационную работу студента 4-го курса
Института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
ФГБОУ ВО «Красноярский государственный
педагогический университет им. В.П. Астафьева»

Жарникова Антона Андреевича

«Совершенствование технико-тактических действий баскетболистов 15-17 лет в нападении»

Жарников Антон Андреевич обучается в Институте физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина на спортивном отделении с 2012 года. За время обучения по программе бакалавриата Жарников А.А. провел все необходимые исследования в рамках избранной темы. Тема выпускной квалификационной работы посвящена проблеме совершенствования технико-тактических действий баскетболистов в нападении и состоит из трех глав.

Первая глава отражает литературные исследования по вопросам: баскетбол как вид спорта, техника и тактика игры в баскетбол, физическая подготовка баскетболиста, индивидуально-психологическая подготовка в баскетболе. Вторая глава традиционно посвящена организации и методам и методам исследования. В третьей главе автор представил результаты уровня теоретической подготовленности баскетболистов и анализ технико-тактических показателей соревновательной деятельности баскетболистов. На основании полученных данных Жарников А.А. разработал и внедрил в тренировочный процесс баскетболистов 15-17 лет комплекс упражнений, направленный на повышение эффективности позиционного нападения баскетболистов. Эффективность разработанного комплекса упражнений выявлена на основании статистической обработки результатов исследований.

Выпускная квалификационная работа студента 4-го курса Института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина Жарникова Антона Андреевича на тему «Совершенствование технико-тактических действий баскетболистов 15-17 лет в нападении» является законченным исследованием, соответствует требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам по направлению 49.03.01 Физическая культура, заслуживает положительной оценки и рекомендована к защите.

Руководитель:
кандидат педагогических наук
доцент кафедры
теории и методики бор



Ю.А. Тимошенко

Уважаемый пользователь! Обращаем ваше внимание, что система «Антиплагиат» отвечает на вопрос, является ли тот или иной фрагмент текста заимствованным или нет. Ответ на вопрос, является ли заимствованный фрагмент именно плагиатом, а не законной цитатой, система оставляет на ваше усмотрение.

Отчет о проверке № 1

дата выгрузки: 22.06.2016 07:40:33
 пользователь: zav-ty@mail.ru / ID: 3444802
 отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат»
 на сайте <http://www.antiplagiat.ru>

Информация о документе

№ документа: 14
 Имя исходного файла: диплом Жарников.doc
 Размер текста: 916 кБ
 Тип документа: Не указано
 Символов в тексте: 99744
 Слов в тексте: 12373
 Число предложений: 675

Информация об отчете

Дата: Отчет от 22.06.2016 07:40:33 - Последний готовый отчет
 Комментарий: не указано
 Оценка оригинальности: 67.18%
 Заимствования: 32.82%
 Цитирование: 0%

Оригинальность: 67.18%
 Заимствования: 32.82%
 Цитирование: 0%

Источники

Доля в тексте	Источник	Ссылка	Дата	Найдено в
10%	[1] дипломная работа по баскетболу по теме: Исследование уровня обученности школьников броску мяча с места в баскетболе. Социальная сеть работников образования	http://nsportal.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
8.98%	[2] Дипломная работа: Процесс обучения юных баскетболистов - BestReferat.ru - Банк рефератов, дипломы, курсовые работы, сочинения, доклады	http://bestreferat.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
6.87%	[3] Методика обучения техническим приемам баскетбола в группе начальной подготовки. Диплом. Читать текст online -	http://bibliofond.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет

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

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

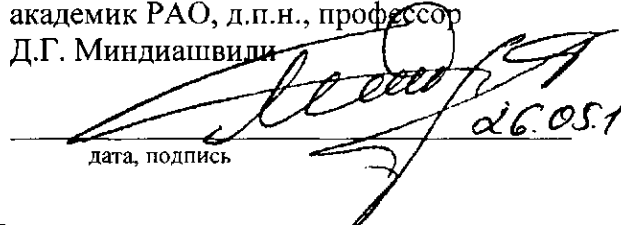
ЖАРНИКОВ АНТОН АНДРЕЕВИЧ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

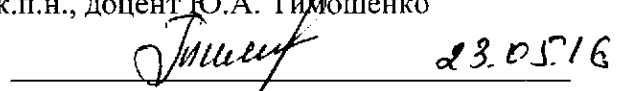
Тема: **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ
ДЕЙСТВИЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-17 ЛЕТ В НАПАДЕНИИ**

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

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

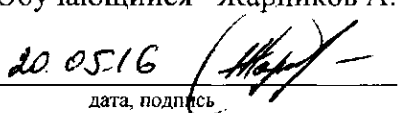

дата, подпись 26.05.16

Руководитель:
к.п.н., доцент Ю.А. Тимошенко


дата, подпись 23.05.16

Дата защиты 27.06.16

Обучающийся Жарников А.А.

20.05.16 
дата, подпись

Оценка хорошо
прописью

Красноярск
2016

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1 ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛЕ	5
1.1 Баскетбол как вид спорта.....	6
1.2. Техника и тактика игры в баскетбол.....	10
1.3. Физическая подготовка баскетболиста.....	16
1.4. Индивидуально-психологическая подготовка в баскетболе	24
ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ	30
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ	33
2.1. Организация исследований.....	33
2.2. Методы исследований.....	34
ГЛАВА 3 СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ В ПОЗИЦИОННОМ НАПАДЕНИИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-17 ЛЕТ	37
3.1. Выявление уровня теоретической подготовленности баскетболистов.....	37
3.2. Анализ технико-тактических показателей соревновательной деятельности баскетболистов 15-17 лет.....	42
3.3. Повышение эффективности позиционного нападения у баскетболистов 15-17 лет.....	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	58
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	60

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: соревновательная деятельность баскетболистов проходит в условиях быстро сменяющихся ситуаций с ограниченным временем контроля мяча, высоким темпом передвижений и т.д. Двигательные действия выполняются в условиях, требующих от игроков дифференциации мышечных усилий и временных характеристик, выполнения приемов в условиях быстрого переключения с одних действий на другие в различных условиях пространства и времени.

Эффективность соревновательной деятельности тесно связана с уровнем подготовки командных и индивидуальных показателей баскетболистов. Одной из основных причин низкой эффективности нападающих действий, является повышение интенсивности игры и повышение уровня защитных действий баскетболистов. На данный момент одним из актуальных вопросов подготовки баскетболистов 15-17 лет, является вопрос, научить юных баскетболистов рационально использовать технику нападающих действий для реализации основной цели игры – забросить мяч в кольцо соперников.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс баскетболистов 15-17 лет.

Предмет исследования: повышение результативности позиционного нападения баскетболистов 15-17 лет.

Цель исследования: повысить эффективность выполнения атакующих действий баскетболистами 15-17 лет, через повышение результативности атакующих действий в позиционном нападении.

Задачи исследования:

1. Выявить основные виды подготовки баскетболистов и их значимость в процессе соревновательной деятельности.
2. Провести анализ технико-тактических показателей соревновательной деятельности баскетболистов 15-17 лет.

3. Внедрить в тренировочный процесс экспериментальной группы, разработанный нами комплекс заданий, направленный на совершенствование позиционного нападения баскетболистов.

4. Выявить влияние разработанного комплекса на повышение эффективности позиционного нападения.

Гипотеза исследования: мы предположили, что внедрение разработанного комплекса позволит увеличить результативность атакующих действий позиционного нападения у баскетболистов 15-17 лет.

Научная новизна: нами был разработан комплекс упражнений и заданий, в котором основной акцент был направлен на совершенствование позиционного нападения, применение которого позволяет в короткие сроки значительно увеличить результативность атакующих действий.

Практическая значимость: в работе экспериментальным путем обоснованы способы повышения результативности атакующих действий позиционного нападения.

ГЛАВА 1. ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛЕ

На протяжении всего процесса обучения мы осуществляли сбор и анализ литературных источников по теме «Совершенствование технико-тактических действий баскетболистов 15-17 лет в нападении». Всего нами было собрано и проанализировано 100 литературных источников. Все литературные источники мы разделили на 4 вопроса. Освещение вопросов в литературе было не равномерным. Наибольшее количество литературных источников нами было собрано и проанализировано по вопросу «Физическая подготовка баскетболиста» - 35 литературных источника. По вопросу «Индивидуально-психологическая подготовка» нами было собран и проанализирован 31 источник. Чуть меньшее количество литературных источников нами было собрано и проанализировано по вопросу «Техника и тактика игры в баскетбол» - 28. Наименьшее количество литературных источников нами было собрано по вопросу «Баскетбол как вид спорта» - 16 литературных источников (Рис.1).

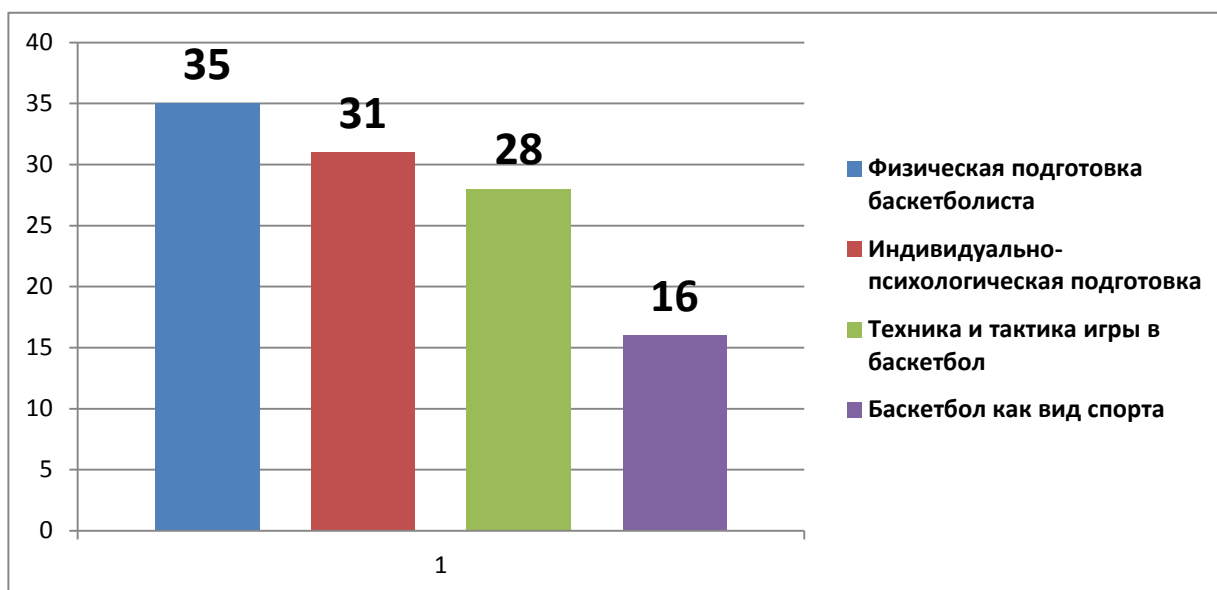


Рис.1. Распределение литературных источников по теме «Повышение результативности командных технико-тактических действий в позиционном нападении баскетболистов 15-17 лет.

1.1. Баскетбол как вид спорта

Баскетбол - один из самых динамичных видов спорта, постоянно переживающий существенные изменения в связи с новыми реальностями и проблемами и с учетом глобальных процессов, происходящих в современном спортивном мире [1].

Баскетбол был изобретен в 1891 г. преподавателем физического воспитания Спрингфилдского колледжа в штате Массачусетс США доктором Джеймсом Нейсмитом [2].

Созданный первоначально для оживления уроков по гимнастике, баскетбол постепенно превратился в спортивную игру со всеми присущими ей особенностями.

В 1894 г. в США были изданы первые официальные правила игры, по которым начали проводиться соревнования. Знаменательным событием в развитии игры явилось создание 18 июня 1932 г. Международной федерации баскетбола – ФИБА.

В числе непосредственных предшественников баскетбола нередко называют распространенную в 19 в. в некоторых странах детскую игру «утка на скале», с которой был хорошо знаком Джеймс Нейсмит (1861–1939): подбрасывая небольшой камень, играющий должен был поразить им вершину другого, более крупного по размеру, камня.

По утверждению биографов Нейсмита, именно в момент игры в «утку на скале» в голове юного Джеймса зародилась в общих чертах «концепция баскетбола».

Она окончательно созрела, когда доктор Нейсмит стал преподавать анатомию и физкультуру в Международном тренировочном колледже молодежи YMCA в городке Спрингфилд (штат Массачусетс). Нейсмит заметил, что студентам зимние занятия гимнастикой в зале кажутся слишком однообразными, и решил занять их какой-нибудь новой подвижной игрой на ловкость и координацию, которую можно было бы проводить в закрытом помещении – причем относительно небольшом по своим размерам.

В разных концах спортивного зала к балкону, опоясывавшему его по периметру, прикрепили две корзины (по-английски «basket», отсюда и название новой игры) из-под фруктов (высота от пола до края балкона оказалась равной 3 м 5 см, отсюда стандарт, который выдерживается по сей день на всех баскетбольных площадках мира). Студентам надо было попасть мячом в корзину. Так родился баскетбол [3;71].

Первый официально зарегистрированный баскетбольный матч состоялся в декабре 1891 г.

Весть о новой спортивной игре облетела всю Америку, и вскоре в колледж, где преподавал Нейсмит, стало приходить множество писем, авторы, которых просили прислать им правила игры.

В 1892 г. была опубликована первая Книга правил игры в баскетбол, содержащая 13 пунктов, многие из которых действуют, по сей день. Хотя кое в чем «правила Нейсмита» отличаются от современных.

Игра стремительно набирала популярность. Уже в конце 19 века стали регулярно проводиться соревнования между командами различных городов и студенческих кампусов. Возникали любительские лиги.

В 1898 г. создается первое профессиональное объединение команд – Национальная баскетбольная лига (НБЛ). Просуществовав пять сезонов, она распалась на несколько самостоятельных лиг [4].

Примерно в то же время при одном из региональных отделений YMCA была создана собственная баскетбольная лига. Успех начинания был грандиозным. Руководители YMCA испугались, что эта затея может отбить у их воспитанников интерес к гимнастике – спорту номер один в Ассоциации, – и расформировали лигу.

И тем самым способствовали дальнейшей популяризации баскетбола: игроки расформированной лиги решили зарабатывать на жизнь своими баскетбольными навыками.

В американской провинции одна за другой стали появляться новые профессиональные баскетбольные лиги. А в 1914 г. была сформирована

первая баскетбольная команда в крупном городе. Сегодня она известна всему миру под названием «Бостон селтикс» [5].

Так без малого 120 лет назад начал свою историю замечательный вид спорта - баскетбол, зародившийся в США. Он в последующие десятилетия завоевал всю Америку, а затем и остальной мир.

В России в начале 20 века член петербургского Общества содействия нравственному, умственному и физическому развитию молодых людей «Маяк» Степан Васильевич Васильев перевел баскетбольные правила на русский язык. «Дедушка русского баскетбола», или, как его еще называли, «русский Нейсмит», Васильев был столь же разносторонним спортсменом и не меньшим энтузиастом новой игры, как и ее основоположник. Васильев уговорил своих товарищей по «Маяку» провести пробную игру [6].

Исторический матч состоялся в Санкт-Петербурге в декабре 1906 г. Центром развития отечественного баскетбола стали Петербург и Москва. В 1909 г. был проведен первый в России официальный турнир. В том же году состоялся и первый международный матч – с родоначальниками баскетбола, сборной YMCA. (Согласно некоторым источникам, эта игра стала первым международным матчем в истории всего мирового баскетбола.) Российская команда одержала сенсационную победу.

Первая баскетбольная лига – уже в советское время – была создана в Петрограде в 1921 г. В 1923 г. прошел первый официальный турнир. До конца 1930-х годов в общесоюзных соревнованиях выступали сборные городов. Первый в истории страны чемпионат среди клубов выиграла команда московского «Динамо».

После Великой Отечественной войны баскетбол в СССР стал одним из самых популярных и массовых видов спорта. В разное время лидерами отечественного баскетбола были рижское СКА, ЦСКА, Ленинградский «Спартак» [7].

Советские клубы не раз выигрывали Кубок европейских чемпионов и Кубок обладателей кубков.

В 1947 Секция баскетбола СССР (позднее – Федерация баскетбола СССР) вступила в ФИБА. В том же году сборная СССР успешно выступила на чемпионате Европы и выиграла золотые медали. Советская сборная всегда считалась одной из сильнейших в мире.

Международный дебют советских баскетболисток состоялся в 1935 г. Одна из наших клубных команд обыграла в Париже француженок с разгромным счетом 60:11. Потрясенные организаторы матча предложили нашим баскетболисткам сыграть с мужской командой. Эта игра тоже закончилась победой гостей – с разницей в 6 очков [8].

Женская сборная, созданная в 1950 г., долгое время не знала себе равных. Лишь на втором чемпионате мира (1957) и шестом чемпионате Европы (1958) советские баскетболистки были вторыми. В 1976 г. женская сборная под руководством Лидии Алексеевой (в прошлом одной из сильнейших баскетболисток СССР, 25 лет возглавлявшей национальную сборную уже в качестве тренера) стала первой в истории командой-победительницей олимпийского турнира [9].

В 1990 г. создана Российская федерация баскетбола (РФБ), ставшая со временем правопреемницей Федерации баскетбола СССР.

* * *

Завершая параграф 1.1. «Баскетбол как вид спорта» можно сделать следующие выводы:

1. Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Не случайно он очень популярен среди взрослых и школьников.

2. 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.

3. В России занимаются свыше 4 миллионов человек (из них половина – школьники). Советская (российская) баскетбольная школа по-прежнему считается одной из сильнейших в мире. Тактические новшества и теоретические исследования специалистов старшего поколения (таких, как знаменитый тренер Александр Гомельский по прозвищу «Папа» или основоположник «ленинградской школы» баскетбола Владимир Кондрашин) признаны во многих странах. Лидия Алексеева стала первой из отечественных баскетболисток, чье имя увековечено в зале славы женского баскетбола в городе Ноксвилле.

4. Отечественные баскетболисты имеют достойные традиции выступления на мировых и европейских чемпионатах. Мужская и женская национальные команды неоднократно выигрывали звания чемпионов Олимпийских игр, мира и Европы. У нас подготовлены десятки талантливых игроков, представлявших и прославивших нашу страну на баскетбольных аренах мира.

1.2 Техника и тактика игры в баскетбол

Баскетбол - игра с явно выраженной наступательной тактикой. В баскетболе легче успешнее атаковать, чем защищаться. Для этой игры характерен быстрый переход от атак к защите, и наоборот [12].

Другая характерная особенность состоит в том, что как в атаке, так и в защите участвуют все 5 игроков. Каждый из игроков должен хорошо выполнять функции нападающего и защитника.

Своеобразное исключение в нападении составляет центровой. Обычно это самый высокий игрок в команде, обладающий отличной тактикой и техникой. Он все время находится в центре нападения вблизи корзины, в области штрафного броска [13;78].

Во всех благоприятных ситуациях центрному передают мяч для броска в корзину или он передает мяч другому спортсмену, который находится в более выгодной позиции. Индивидуальная и групповая тактика

защиты и нападения является важной предпосылкой коллективной тактики действий всей команды [14;15;16;75].

Нападение.

Основная задача состоит в том, чтобы с мячом или без мяча приблизиться к корзине ближе, чем соперник, или занять такие позиции на площадке, с которых можно было бы легко поддержать коллективные действия всей команды. Рекомендуется применение финтов. Мяч должен передаваться быстро, сильно, точно и уверенно.

При ловле мяча спортсмен бежит ему навстречу. В связи с тем, что дриблинг замедляет ход игры, его следует применять как можно реже и лишь в тех случаях, когда с его помощью можно продвинуться ближе к корзине или если он является составной частью определенной тактической комбинации. Существует много видов броска мяча в корзину, который часто сопровождается обманными движениями.

Защита.

Защитники должны выбирать такую позицию, при которой они имеют максимальную возможность предотвратить проход соперника к корзине.

Поэтому защитники постоянно находятся между соперником и корзиной, ибо даже небольшие просчеты в действиях защитников дают сопернику существенные тактические преимущества. Кроме того, защитник должен находиться на таком расстоянии от соперника, чтобы тот, во-первых, не мог его обойти и, во-вторых, чтобы защитник мог помешать сопернику произвести дальний бросок. Чем дальше нападающий соперника находится от корзины, тем дальше от него находится и защитник. В связи с тем, что по правилам нельзя отнимать мяч у соперника во время атаки, многие попытки защитников перехватить мяч при передаче приводят к серьезным тактическим ошибкам. Лишь после броска по корзине можно перехватить мяч у соперника, поэтому спортсмены после неудавшегося броска соперника должны максимально использовать технику борьбы за мяч [17;18;19;20].

Групповая тактика.

Групповая тактика представляет из себя различные комбинации атаки и защиты. Она включает определенное согласованное действие между 2-3 игроками команды. Для атаки типичны передача мяча, выход на свободное место, пересечение, заслоны, а для защиты подстраховка или переключение.

Тактика команды.

Коллективная тактика атаки имеет две основные формы: стремительную атаку и позиционную атаку. Обе формы атаки, в особенности позиционная атака, могут быть разыграны различными способами [21;22].

Стремительная атака.

Стремительная атака применяется в большинстве случаев как контратака после того, как команда овладела мячом. Прежде чем соперник упорядочит свою защиту (1-3 человека), игроки нападающей команды быстро бегут вперед, чтобы создать перевес в силе, и завершают эту комбинацию после нескольких передач (5-6) с помощью остальных игроков успешным броском мяча в корзину.

Позиционная атака.

Если соперник успел правильно построить защиту и стремительная атака не увенчалась успехом, то тогда применяется позиционная атака. В этом случае команда пытается с помощью подач, пересечения с мячом или без него, с помощью заслонов создать коридор в обороне соперника для того, чтобы, успешно завершить атаку. Заслоны сковывают на какое-то время защиту соперника, если нападающий оказывается между корзиной и защитником соперника и тот не имеет возможности помешать игроку продвинуться к корзине. Часто повторяется подготовительная фаза атаки, ибо защитники соперника мешают команде использовать благоприятные моменты для броска [23;24;25].

Тактика коллективной защиты:

Различаются личная защита и зонная защита.

Личная защита.

Каждый игрок «опекает» определенного игрока из команды соперника. Этот вид защиты может осуществляться по всей площадке или только в области штрафного броска (комплексная опека). При комплексной опеке защитник обороняющейся команды покидает область штрафного броска, чтобы помешать сопернику произвести дальний бросок.

Зонная защита.

Зонная защита имеет общие черты с комплексной опекой. Все игроки команды коллективно обороняют область штрафного броска для того, чтобы предотвратить ближние броски. Каждому игроку отведен определенный участок на площадке. Расстановка следующая: по одному игроку справа и слева от области штрафного броска на уровне штрафной линии. В связи с тем, что пассивная зонная оборона имеет много отрицательных моментов, как тактических, так и методических, она крайне редко применяется в чистом виде.

Элементы техники в баскетболе

Главное в баскетболе — результативный бросок. Именно в нем смысл и цель игры: побеждает команда, игроки которой большее число раз забросят мяч в кольцо соперников. Все остальные элементы техники призваны создавать наилучшие условия для результативного броска. Чем лучше вы овладеете разнообразными элементами техники, тактическими вариантами игры, тем больше будете забрасывать мяч в кольцо, тем чаще будете побеждать успешно завершить атаку. Заслоны сковывают на какое-то время защиту соперника, если нападающий оказывается между корзиной и защитником соперника и тот не имеет возможности помешать игроку, продвинутому к корзине. Часто повторяется подготовительная фаза атаки, ибо защитники соперника мешают команде использовать благоприятные моменты для броска.

Рассмотрим основные элементы техники баскетбола. Держание мяча выполняется двумя руками с широко расставленными пальцами, уверенно охватывающими мяч со всех сторон. Прodelайте упражнение: взяв мяч,

поднимите его вверх, быстро опустите до уровня коленей, затем прямыми руками поднимите мяч вправо, быстрым движением перенесите влево, сделайте круги мячом в одну и в другую стороны.

Если мяч надежно контролируется во всех этих точках, значит, держание мяча выполняется правильно. Мяч удерживается подушечками пальцев и не должен касаться поверхности ладоней. Другое упражнение: возьмите мяч, дайте ухватиться за него партнеру, после чего энергичными движениями вверх, вниз, от себя, на себя, вращениями, толчками и рывками отберите мяч, преодолевая сопротивление партнера [26;27;28;76].

Ловля мяча. Проще поймать мяч, не сильно летящий навстречу игроку на уровне его подбородка. Для этого следует сделать к мячу небольшой шаг любой ногой, вытянуть к мячу прямые и ненапряженные руки с широко («воронкой») расставленными пальцами. Большие пальцы при этом направлены друг к другу и сближены до 3—5 см (при ловле сильно летящего мяча это предупреждает от проскальзывания мяча между руками и от попадания в лицо). В момент прикосновения мяча к пальцам руки слегка сгибаются, амортизирующим движением переводя мяч к груди.

Ловля мяча двумя руками Держание баскетбольного мяча

Ловля высоко летящего мяча выполняется аналогичным образом с той лишь разницей, что амортизирующее движение, гасящее скорость полета мяча, выполняется сверху-спереди, после чего мяч также опускается к груди.

При ловле низко летящих мячей руки вытягиваются вперед-вниз так, чтобы расставленные пальцы были опущены, а ладони обращены вперед-внутри.

Ловля низко летящего мяча

Амортизирующее движение с мячом выполняется по траектории: к колену — к животу — к груди. Ловля мяча, летящего справа или слева, выполняется на одну руку. Для этого рука с широко расставленными пальцами вытягивается в сторону мяча. В момент его соприкосновения с пальцами начинается амортизирующее движение и одновременный захват

мяча с последующим его подтягиванием и дохватом другой рукой. После этого мяч переводится к груди в положение, удобное для выполнения передачи или броска.

Наибольшую трудность представляет лозля мяча, летящего вслед бегущему игроку (применяется при атаке быстрым прорывом). Не снижая скорости бега, выполняют небольшой поворот плеч и головы в сторону ожидаемого мяча. Ловля мяча, летящего вслед.

* * *

Завершая параграф 1.2 «Техника и тактика игры в баскетбол» можно сделать следующие выводы:

1. Баскетболист должен быть всесторонне физически развитым спортсменом. Для этого надо воспитывать в себе такие важные физические качества, как быстрота движений (передачи, броски, перехваты мяча и др.), скорость передвижения (бег, уход, отрыв, возвращение в защиту и др.), прыгучесть (броски в кольцо, борьба за отскочивший мяч), ловкость (финты, борьба за мяч), глазомер (передачи, броски) и, конечно, выносливость, без которой 40 мин игрового времени станут невероятно трудными, особенно когда против команды применяется прессинг.

2. Самостоятельные занятия учащихся по воспитанию физических качеств, по совершенствованию элементов баскетбольной техники могут быть организованы в трех формах: выполнение эпизодических домашних заданий; утренняя специализированная гимнастика; самотренировка баскетболиста (индивидуальная или групповая). Вместе с учебными занятиями по физическому воспитанию, тренировками в спортивной секции такие самостоятельные занятия помогут повысить уровень ОФП, научиться игре и стать полезным для команды игроком, хорошим баскетболистом.

3. В процессе самостоятельных занятий каждый учащийся может закреплять и совершенствовать свои умения в бросках по кольцу. Для этого надо чаще бывать на баскетбольной площадке или в зале.

1.3. Физическая подготовка баскетболиста

Современный баскетбол - это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игрока предельной мобилизации функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств. Задачи физической подготовки: разностороннее развитие и укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей и двигательных качеств баскетболистов [36].

Задачи физической подготовки вытекают из общих задач отечественной системы физического воспитания и конкретизируются специфическими особенностями вида спорта [37]. Конкретно физическая подготовка баскетболиста направлена на решение следующих задач:

1. Повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма (функциональная подготовка).

2. Воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость атлетическая подготовка).

Решение этих задач осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки. Современные тенденции игры определяют направленность технической подготовки. Высоких результатов можно достичь только в процессе всесторонней технической подготовки игроков [38;39;40;41].

Для этого баскетболист должен:

1. Владеть всеми 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 перемещения.

3. Владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей [42;43].

4. Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

Процесс тренировки должен быть организован таким образом, чтобы поступательно повышались требования к уровню развития способностей спортсмена, обеспечивающему ведение борьбы в условиях возрастающего противоборства.

Овладение рациональной техникой в наиболее короткие сроки предполагает знание путей развития игры и планомерное построение многолетнего тренировочного процесса [44].

На каждом этапе подготовки перед спортсменом ставятся задачи, в соответствии с которыми подбираются методы и средства. Задачи совершенствования техники меняются с возрастом и ростом квалификации игрока. Современный баскетбол - это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игрока предельной мобилизации функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств. Задачи физической подготовки: разностороннее развитие и укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей и двигательных качеств баскетболистов [36].

Задачи физической подготовки вытекают из общих задач отечественной системы физического воспитания и конкретизируются специфическими особенностями вида спорта [37]. Конкретно физическая подготовка баскетболиста направлена на решение следующих задач:

1. Повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма (функциональная подготовка).

2. Воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов

физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость атлетическая подготовка).

Решение этих задач осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки. Современные тенденции игры определяют направленность технической подготовки. Высоких результатов можно достичь только в процессе всесторонней технической подготовки игроков [38;39;40;41].

Для этого баскетболист должен:

1. Владеть всеми 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 перемещения.

3. Владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей [42;43].

4. Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

Процесс тренировки должен быть организован таким образом, чтобы поступательно повышались требования к уровню развития способностей спортсмена, обеспечивающему ведение борьбы в условиях возрастающего противоборства.

Овладение рациональной техникой в наиболее короткие сроки предполагает знание путей развития игры и планомерное построение многолетнего тренировочного процесса [44].

На каждом этапе подготовки перед спортсменом ставятся задачи, в соответствии с которыми подбираются методы и средства. Задачи совершенствования техники меняются с возрастом и ростом квалификации игрока.

Важным качеством для баскетболиста является сила.

Под силой понимают способность человека преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Хорошее развитие основных групп мышц позволяет достичь высокой скорости передвижения, быстроты выполнения передач, остановок отбора мяча в борьбе с соперником, повышает прыгучесть игрока. Ведущую роль в баскетболе играют скоростно-силовые способности [45;46].

Воспитание силовых способностей баскетболиста должно быть направлено на:

- развитие и поддержание уровня абсолютной силы мышц;
- проявление максимума усилий за более короткое время;
- формирование умений концентрировать рабочее усилие на определенном участке движения;
- улучшение способности к проявлению максимума усилий в момент переключения от одних движений к другим.

Поэтому силовая подготовка игрока должна быть разносторонней и развивать силу мышц в различных режимах. Важной разновидностью мышечной силы является взрывная сила, отражающая способность проявлять возможно большую силу в минимально короткое время, регламентируемое условиями спортивного упражнения или игрового действия. Этот вид силы баскетболисты используют в прыжках, быстрых прорывах, мощных длинных передачах [47;48;49].

Для развития взрывной силы в практике тренировки все шире используют следующие упражнения в динамических скоростных режимах: толкания, броски на дальность тяжелых набивных мячей; перетягивание, вытеснение или выталкивание партнеров из обозначенного на площадке пространства; вырывание мячей из рук соперников.

Одной из важнейших комплексных скоростно-силовых способностей баскетболистов является прыгучесть – способность максимально высоко

выпрыгивать при выполнении бросков в прыжке, подборе мяча у щита, и т.п. [50;51].

Специфическими способностями проявления прыгучести являются:

- быстрота и своевременность прыжка;
- выполнение прыжка с места или короткого разбега, преимущественно в вертикальном направлении;
- неоднократное повторение прыжков в условиях силовой борьбы (серийная прыгучесть);
- управлением своим телом в безопорном положении;
- точность приземления и готовность к немедленным последующим действиям.

Основными средствами развития прыгучести у баскетболистов считают разнообразные прыжки вверх и длину с места и короткого разбега, серийные прыжки, прыжки через гимнастические снаряды, а также различные упражнения с отягощениями [52;53;54].

Силовые упражнения должны сочетаться с упражнениями, направленными на увеличение подвижности в суставах и расслабление. Основные методы воспитания и совершенствования силы: повторное поднимание неопредельного веса «до отказа», с максимальным усилением, метод круговой тренировки, метод сопряженных действий: интервальный, соревновательный.

Следующее важное качество баскетболиста – это быстрота (скоростные способности). Под быстротой как физическим качеством понимают способность баскетболиста выполнять движения в минимальный промежуток времени.

Скоростные способности являются фоном, на котором проявляются такие стороны быстроты, как быстрота выполнения бросков, передач, ведения, скорость решения тактических задач [55;56].

Основными средствами воспитания быстроты в баскетболе являются скоростные упражнения, выполняемые с предельной или околопредельной скоростью, а именно:

- выполнение упражнений в облегченных условиях (бег по наклонной дорожке, использование силы тяги подвесок);
- чередование упражнений в затрудненных и обычных условиях, варьирование отягощений;
- бег за лидером (партнером), бег с разгона;
- введение ограничения времени выполнения упражнения, пространственных условий его выполнения.

Не меньшее значение имеет и выносливость [57;58;59].

Выносливость – это способность организма проявлять большую работоспособность в специфической деятельности, т.е. преодолевать утомление в течение длительного времени, действуя с необходимой интенсивностью, сохраняя точность, маневренность и быстроту до конца состязания.

Баскетболист, обладающий достаточной выносливостью, более длительное время сохраняет высокую спортивную форму, проявляет высокую двигательную активность как в одном матче, так и на протяжении турнира, демонстрирует более стабильную и эффективную технику, отличается быстрым тактическим мышлением, более результативен [60;61].

Предпочтительной формой тренировки является фартлек – бег с разной скоростью в большом объеме в лесу или на пересеченной местности. Совершенствование общей выносливости проводится с использованием равномерного, непрерывного, повторного и переменного методов. С их помощью решаются следующие задачи:

- повышение максимального уровня потребления кислорода;
- развитие способности поддерживать достигнутый уровень;
- увеличение быстроты развертывания дыхательных процессов до максимальных величин.

Немаловажное значение для баскетболиста имеет ловкость [62].

Ловкость – это комплексное качество, в котором органически сочетаются проявление высокого уровня силы и быстроты с координированностью движений и их точностью. Различают три степени ловкости.

Первая степень – это пространственная точность и координированность движений вообще, вторая – пространственная точность и координированность движений, выполняемых в сжатые сроки, третья – пространственная точность и координированность движений, осуществляемых в сжатые сроки в изменяющихся условиях.

Для баскетбола характерны проявления всех степеней, но особо важна третья – она помогает игроку осваивать технику движений, быстро и точно использовать двигательные навыки и умения во внезапно меняющейся игровой обстановке, рационально перестраивать свои действия [63;64].

Важнейшая роль принадлежит ловкости при изучении и совершенствовании спортивной техники. Способность быстро и точно овладевать новыми движениями зависит от накопленного баскетболистом запаса двигательных навыков и функциональных возможностей [65].

Для развития ловкости в быстро меняющихся игровых ситуациях рекомендуются упражнения типа преодоления полосы препятствий, выполняемые в быстром темпе один за другим, например:

- акробатический прыжок – кувырок через препятствие, после короткого разбега прыжок «в окно», далее, отталкиваясь от пружинного мостика, вспрыгнуть на канат, влезть по нему до определенной отметки и соскочить на точность приземления; заканчивается упражнение рывком к финишной черте;

- старт лежа на спине с набивным мячом в руках – пробежать 4-5 м, перепрыгнуть через барьер, затем перелезть через гимнастическое бревно, выполнить рывок на 6-8 м и с ходу вспрыгнуть на гимнастическую стенку,

влезть по ней, коснуться рукой стены над верхним брусом; упражнение заканчивается спрыгиванием и заключительным рывком к финишной черте.

Помимо всего прочего также важно воспитывать у баскетболистов гибкость и умение расслабляться.

Гибкость – это умение хорошо расслаблять мышцы, выполнять движения с большой амплитудой весьма необходимо для совершенствования техники движений.

Основная задача развития гибкости баскетболиста – совершенствование этого качества применительно к требованиям баскетбола. В первую очередь следует уделять внимание увеличению подвижности в голеностопных и лучезапястных суставах [67].

Для овладения умением расслабляться применяют упражнения, при выполнении которых используется вес отдельных частей тела, находящихся в более высоком положении по отношению к площадке, более сложные упражнения, выполнение которых связано с перемещением центра тяжести тела.

Умение расслаблять основные группы мышц, обеспечивающие игровые действия, формируется у баскетболистов с помощью следующих упражнений:

- встряхивание кистей при различных исходных положениях;
- размахивание свободно опущенными руками с поворотами туловища направо и налево;
- прыжки на месте или расслабленный семенящий бег со свободно опущенными руками;
- перенесение тяжести тела поочередно с одной ноги на другую, быстро сгибая колено свободной ноги, не отрывая носки от пола;
- поднимание и опускание бедра двумя руками (голень и стопа расслаблены);
- прыжки на месте на одной ноге со свободным раскачиванием расслабленной ногой;

- расслабленное покачивание туловищем в наклоне вперед, руки свободно опущены.

* * *

Завершая параграф 1.3. «Физическая подготовка баскетболиста» можно сделать следующие выводы:

1. Физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей баскетболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности. Ведется она в процессе овладения навыками и умениями в баскетболе и их совершенствования с учетом условий и характера использования игроком этих навыков в соревновательной обстановке.

2. Невысокий уровень физической подготовки баскетболиста сдерживает развитие его способностей при овладении технико-тактическим арсеналом и его совершенствовании. Например, баскетболист, у которого недостаточно развита прыгучесть, не может овладеть современной техникой броска в прыжке и участвовать в борьбе за мяч у щита. Команда, игроки которой медлительны, не может эффективно применить быстрый прорыв, прессинг и т. д.

1.4. Индивидуально-психологическая подготовка

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 [80;81].

Достижение целей возможно при решении следующих задач:

1. Изучение влияния учебно-тренировочной и соревновательной деятельности на психику баскетболистов.

2. Разработка психологических условий повышения эффективности тренировочной деятельности.

3. Создание оптимального психологического климата в предсоревновательной подготовке.

4. Изучение социально-психологических условий в быту и в команде.

5. Исследование индивидуального проявления различных форм предстартового состояния и влияния на эффективность игровых действий баскетболистов [82;84;89;90].

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 [83;85;86].

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 [13;88;5].

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 [87;92;1].

Поэтому следует помнить, что психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям есть важный и обязательный элемент обучения и тренировки. 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 [91;36;13].

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.

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 [93].

Спортивный характер - это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по настоящему проявляется и закрепляется, но формируется он в тренировочном процессе.

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 [94;63].

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 сильных духом 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. Самой важной и трудной борьбой спортсмена является его борьба с самим собой, за преодоление своих психологических недостатков. Один из лозунгов, стимулирующий психологическую подготовку глоссит Единственная схватка первостепенного значения - это схватка с самим собой.

Построение психической подготовки связано с использованием определенных принципов [95;96;2;17].

Принцип сознательности означает, что любые средства психической подготовки могут быть продуктивными лишь в том случае, если спортсмен применяет их сознательно, с верой в то, что данный прием соответствует его индивидуальности и будет полезным в данной конкретной ситуации.

Нельзя насаждать средства психического воздействия административными методами. Более того, спортсмен должен не просто

верить "на слово" в эффективность этих средств; осознанность - это знание механизмов их воздействия, владение навыками самоконтроля и самоанализа.

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

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

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

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

Психологическая совместимость взаимодействующих партнеров в совместно выполняемой спортивной деятельности выступает важным фактором, обуславливающим срабатываемость спортсменов, и проявляется в

быстроте овладения новыми упражнениями, стабильности их выполнения, оптимизации игрового взаимодействия, повышении результативности соревновательной деятельности команды [97;98].

Психические качества баскетболистов можно разделить на следующие группы:

- психомоторные, связанные в основном с наличием способности точно и быстро выполнять моторные действия в относительно однозначных ситуациях: “увидел - сделал”;

- перцептивные качества, относящиеся к особенностям проявлений механизмов восприятия обстановки (быстрота восприятия информации, свойства внимания, объем поля зрения);

- интеллектуальные, определяющие эффективность решения тактических задач (быстрота и точность оперативного мышления, объем оперативной памяти) [99;16;36;2].

* * *

Завершая параграф 1.4. «Индивидуально-психологическая подготовка», мы пришли к следующим выводам:

1. Организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование средств и качеств личности и психологических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности.

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. Психологическая подготовка тесно связана с перспективным планированием тренировки и вместе с ним является основой подготовки команд к тем или иным соревнованиям. Когда вопрос воспитания психических качеств ускользает из внимания тренеров, возникает разрыв между физической, технической, тактической и психологической

подготовкой спортсменов, команды, имеющие хорошую техническую и тактическую подготовку, не могут во время соревнований постоянно проявлять эти качества и добиваться желаемых результатов.

* * *

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Не случайно он очень популярен среди взрослых и 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. В России занимаются свыше 4 миллионов человек (из них половина – школьники). Советская (российская) баскетбольная школа по-прежнему считается одной из сильнейших в мире. Тактические новшества и теоретические исследования специалистов старшего поколения (таких, как знаменитый тренер Александр Гомельский по прозвищу «Папа» или основоположник «ленинградской школы» баскетбола Владимир Кондрашин) признаны во многих странах. Лидия Алексеева стала первой из отечественных баскетболисток, чье имя увековечено в зале славы женского баскетбола в городе Ноксвилле. Отечественные баскетболисты имеют достойные традиции выступления на мировых и европейских чемпионатах. Мужская и женская национальные команды неоднократно выигрывали звание чемпионов Олимпийских игр, мира и Европы. У нас подготовлены десятки талантливых игроков, представлявших и прославивших нашу страну на баскетбольных аренах мира.

Баскетболист должен быть всесторонне физически развитым спортсменом. Для этого надо воспитывать в себе такие важные физические

качества, как быстрота движений (передачи., броски, перехваты мяча и др.), скорость передвижения (бег, уход, отрыв, возвращение в защиту и др.), прыгучесть (броски в кольцо, борьба за отскочивший мяч), ловкость (финты, борьба за мяч), глазомер (передачи, броски) и, конечно, выносливость, без которой 40 мин игрового времени станут невероятно трудными, особенно когда против команды применяется прессинг. Самостоятельные занятия учащихся по воспитанию физических качеств, по совершенствованию элементов баскетбольной техники могут быть организованы в трех формах: выполнение эпизодических домашних заданий; утренняя специализированная гимнастика; самотренировка баскетболиста (индивидуальная или групповая). Вместе с учебными занятиями по физическому воспитанию, тренировками в спортивной секции такие самостоятельные занятия помогут повысить уровень ОФП, научиться игре и стать полезным для команды игроком, хорошим баскетболистом. В процессе самостоятельных занятий каждый учащийся может закреплять и совершенствовать свои умения в бросках по кольцу. Для этого надо чаще бывать на баскетбольной площадке или в зале.

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

Организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование средств и качеств личности и психологических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности. 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. Психологическая подготовка тесно связана с перспективным планированием тренировки и вместе с ним является основой подготовки команд к тем или иным соревнованиям. Когда вопрос воспитания психических качеств ускользает из внимания тренеров, возникает разрыв между физической, технической, тактической и психологической подготовкой спортсменов, команды, имеющие хорошую техническую и тактическую подготовку, не могут во время соревнований постоянно проявлять эти качества и добиваться желаемых результатов.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1. Организация исследований

1 этап – на начальном этапе нашей работы нами осуществлялся анализ и сбор литературных источников по теме «Повышение результативности командных технико-тактических действий в позиционном нападении баскетболистов 15-17 лет.

Сбор и анализ литературных источников осуществлялся на всем протяжении обучения, таким образом, в ходе обучения нами было собрано и проанализировано 100 литературных источников.

2 этап – на этом этапе нашей работы нами было проведено анкетирование, которое проходило в период с октября по декабрь 2013 года, в нем приняли участие 100 респондентов из них 81 спортсмен и 19 тренеров, разного возраста и квалификации. Анкетирование было направлено на выявление особенностей применения атакующих и защитных действий в баскетболе.

3 этап – в период с 26 по 30 марта 2014 года нами было проведено педагогическое наблюдение. Педагогическое наблюдение проходило на открытом первенстве Красноярского края по баскетболу «Весенний мяч», среди команд юношей 1997 г.р. и младше. Педагогическое наблюдение проходило с целью исследования эффективности соревновательной деятельности баскетболистов. Турнир проходил во Дворце спорта им. И. Ярыгина. В турнире приняли участие 6 команд:

1. «Олимп» (Красноярск)
2. ДЮСШ «Енисей» (Красноярск)
3. ЦВР (Красноярск)
4. «Молот» (Красноярск)
5. «Легион» (Красноярск)
6. Сборная Республики Хакасия

4 этап – проведение педагогического эксперимента. В педагогическом эксперименте в качестве экспериментальной группы приняла участие

команда ДЮСШ «Енисей» Красноярск в возрасте 15-17 лет в количестве 14 человек. В качестве контрольной группы нами была выбрана команда СДЮШОР «Красноярск». Эксперимент проходил «Краевая ДЮСШ по баскетболу «Енисей», в течение 11 недель (1.10.2014-15.12.2014). Педагогический эксперимент проходил с целью исследования повышения результативности атакующих действий в позиционном нападении баскетболистов 15-17 лет.

5 этап – на заключительном этапе нашей работы нами осуществлялась статистическая обработка результатов и установление достоверности полученных результатов.

2.2. Методы исследований

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

Анкетирование – техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Нами анкетирование проводилось с целью выявления особенностей применения атакующих и защитных действий в баскетболе, а также выявления уровня знаний у баскетболистов правил игры.

Педагогическое наблюдение – метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления для получения конкретных фактических данных. Оно носит созерцательный, пассивный характер, не влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, и отличается от бытового

наблюдения конкретностью объекта наблюдения, наличием специальных приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов.

Нами педагогическое наблюдение проводилось с целью выявления эффективности соревновательной деятельности баскетболистов. В ходе проведения педагогического наблюдения мы отслеживали командные технико-тактические действия. Для этого нами был разработан протокол наблюдения за игрой. В ходе педагогического наблюдения мы проанализировали 5 игр команды ДЮСШ «Енисей».

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

Нами был разработан комплекс тренировочных заданий, направленный на повышение результативности атакующих действий в позиционном нападении, который мы внедрили в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы. Контрольная группа тренировалась по обычному плану построения учебно-тренировочного процесса.

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

данный метод заключается в следующем:

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

$$X=(X1+X2+X3+X4) / n,$$

где *X* – значение отдельного измерения; *n* – количество человек.

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

$$\delta = (X \max - X \min) / K,$$

где **X max** – наибольшее значение варианты; **X min** – наименьшее значение варианты; **K** – табличный коэффициент, соответствующий определённой величине размаха.

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

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

В-четвёртых, находили среднюю ошибку разности по формуле:

$$t = (X \text{ э} - X \text{ к}) / \sqrt{m \text{ э}^2 + m \text{ к}^2}$$

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

ГЛАВА 3. СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ В ПОЗИЦИОННОМ НАПАДЕНИИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-17 ЛЕТ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Основными видами подготовки в баскетболе являются: физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка. Физическая подготовка - это процесс, направленный на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения спортсмена, развитие и совершенствование его физических качеств. Техника баскетбола — это специальные приемы — действия, необходимые для ведения игры. К основным приемам относятся передачи, броски, ловля и ведение мяча, повороты, обманные действия и передвижения. Кроме того, применяются выбивание, вырывание мяча и удары по нему руками.

Результаты педагогического наблюдения показали преобладание защитных действий над нападающими, это выражается в низкой эффективности нападающих действий баскетболистов команды «Енисей» 15-17 лет. Анализ педагогического наблюдения показал, что в среднем за игру команда «Енисей» совершает 16 перехватов, совершает 19 подборов и 12 потерь мяча при передачах. В среднем за игру реализация бросков составляет: 2-х очковых бросков – 47,4%; 3-х очковых бросков – 45,8% и реализация штрафных бросков составляет – 52,4%.

На основании анализа литературных источников, результатов анкетирования и педагогического наблюдения нами был разработан комплекс тренировочных заданий для баскетболистов экспериментальной группы, направленный на повышение результативности атакующих действий в позиционном нападении, который мы внедрили в тренировочный процесс:

- упражнения на совершенствование стартового ускорения;
- упражнения на развитие скоростной выносливости;

- упражнения на развитие скоростно-силовых качеств;
- упражнения на совершенствование владения мячом;
- упражнения на развитие зрительно-поисковой реакции;
- упражнения на совершенствование передачи мяча.

В результате внедрения, разработанного нами комплекса упражнения для совершенствования позиционного нападения в экспериментальной группе достоверно возросли результаты всех контрольных испытаний, в контрольной группе прирост результатов оказался не достоверным. Полученные результаты говорят об эффективности разработанного нами комплекса упражнений.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Воронин, И.Ю.: Организация и проведение соревнований по баскетболу / И.Ю. Воронин. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2011
2. Нестеровский, Д.И.: Баскетбол / Д.И. Нестеровский. - М.: Академия, 2010
3. Нестеровский, Д.И.: Баскетбол. Теория и методика обучения / Д.И. Нестеровский. - М.: Академия, 2008
4. Нестеровский, Д.И.: Баскетбол: Теория и методика обучения / Д.И. Нестеровский. - М.: Академия, 2008
5. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства / Ю.Д. Железняк. - М.: Академия, 2008
6. Нестеровский, Д.И.: Баскетбол. Теория и методика обучения / Д.И. Нестеровский. - М.: Академия, 2007
7. Собянин, Ф.И.: Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении / Ф.И. Собянин. - М.: Дрофа, 2007
8. Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Баскетбол. - М.: Советский спорт, 2007
9. Глазырина, Л.Д.: Конспекты уроков для учителя физкультуры: 3 класс / Л.Д. Глазырина. - М.: Владос, 2006
10. Глазырина, Л.Д.: Конспекты уроков для учителя физкультуры: 4 класс / Л.Д. Глазырина. - М.: Владос, 2006
11. Лях, В.И.: Физическая культура: 10-11 кл. / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2006
12. Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова: Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. - М.: Академия, 2006
13. Ю.Д. Железняк и др. ; Под ред.: Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова ; Рец.: С.Ю. Тюленьков, А.Я. Гомельский : Спортивные игры. - М.: Академия, 2006

14. Бергер, Г.И.: Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-6 кл. / Г.И. Бергер. - М.: Владос, 2004
15. Глазырина, Л.Д.: Конспекты уроков для учителя физкультуры: 2 класс / Л.Д. Глазырина. - М.: Владос, 2004
16. Нестеровский, Д.И.: Баскетбол. Теория и методика обучения / Д.И. Нестеровский. - М.: Академия, 2004
17. Под общ. ред. д.пед.н. Е.В. Конеевой: Спортивные игры: правила, тактика, техника. - Ростов на/Д: Феникс, 2004
18. Под ред.: Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова ; Рец.: С.Ю. Тюленьков, А.Я. Гомельский: Спортивные игры. - М.: Академия, 2004
19. Глазырина, Л.Д.: Конспекты уроков для учителя физкультуры: 1 класс / Л.Д. Глазырина. - М.: Владос, 2003
20. Бутин, И. М. Физическая культура в начальных классах / И.М. Бутин. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003
21. Сост.: И.П. Космина, А.П. Паршиков, Ю.П. Пузырь: Спорт в школе. - М.: Советский спорт, 2003
22. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры / Ю.Д. Железняк. - М.: Академия, 2002
23. Российская Федерация баскетбола, СДЮШОР № 22 "Глория": Памятка детскому тренеру. - М.: [Б.И.], 2001
24. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры / Ю.Д. Железняк. - М.: Академия, 2001
25. Официальные правила баскетбола для мужчин и женщин. 2000 . - М.: СпортАкадемПресс, 2000
26. Башкирова, В.Г.: Некоторые рекомендации по тактике нападения против личной и зонной защиты / В.Г. Башкиров. - М.: [Б.И.], 1999
27. Кузин, В.В.: Баскетбол / В.В. Кузин. - М.: Физкультура и спорт, 1999
28. Метод. рекомендации подгот.: В.Г. Башкирова, А.Т. Петросян: Некоторые рекомендации по подготовке центровых игроков. - М.: [Б.И.], 1999

29. Российская Федерация баскетбола, АНО "Центр развития спорта":
Нападение из расстановки 1 - 3 - 1 в баскетболе. - М.: [Б.И.], 1999
30. Под ред. В.Д. Ковалева: Спортивные игры. - М.: Просвещение, 1998
31. Под ред.: Г.Б. Мейксона, Л.Е. Любомирского, Л.Б. Кофмана; В.П. Богословский, Ю.Д. Железняк, Н.П. Клусов и др.; Рец.: Р.Я. Шитова, Г.И. Погадаев: Физическая культура. - М.: Просвещение, 1996
32. Литвинов, Е.Н. и др.: Программы общеобразовательных учебных заведений / Е.Н. Литвинов. - М.: Просвещение, 1992
33. Зайцев, В.П.: Медицинские и педагогические наблюдения за баскетболистками / В.П. Зайцев. - Харьков: Основы, 1992
34. Пинчук, А.М.: Ограничусь баскетболом / А.М. Пинчук. - М.: Физкультура и спорт, 1991
35. Федерация баскетбола СССР ; Ассоциация "Профбаскет":
Официальные правила игры в баскетбол. - М.: Профиздат, 1991
36. Профи. - М.: Физкультура и спорт, 1990
37. Коробейников, Н.К.: Физическое воспитание / Н.К. Коробейников. - М.: Высшая школа, 1989
38. Леонов, А.Д.: Баскетбол / А.Д. Леонов. - Киев: Радянська школа, 1989
39. Попов, А.В.: Спортивные игры в коллективе физкультуры / А.В. Попов. - Киев: Здоровье, 1989
40. Гомельский, А.Я.: Центровые / А.Я. Гомельский. - М.: Физкультура и спорт, 1988
41. Под общ. ред. Ю.М. Портнова: Баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 1988
42. Под ред.: Г.Б. Мейксона, Л.Е. Любомирского; В.П. Богословский, Ю.Д. Железняк, В.С. Каюров и др.; Рец.: Е.Я. Бондаревский, О.У. Кагерманов, В.В. Комиков: Физическая культура. - М.: Просвещение, 1988
43. Фейн, И.Г.: Арвидас Сабонис / И.Г. Фейн. - М.: Физкультура и спорт, 1988

44. Вуден, Дж.Р.: Современный баскетбол / Дж.Р. Вуден. - М.: Физкультура и спорт, 1987
45. Под общ. ред. Е.Р. Яхонтова ; Рец.: Ю.С. Касьян, В.А. Хрынин: Юный баскетболист. - М.: Физкультура и спорт, 1987
46. Полехин, А.С.: Путь к вершине / А.С. Полехин. - М.: Физкультура и спорт, 1986
47. Гомельский, А.Я.: Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. - М.: Физкультура и спорт, 1985
48. Загайнов, Р.М.: Психолог в команде / Р.М. Загайнов. - М.: Физкультура и спорт, 1984
49. Авт.-сост.: З.А. Генкин, Е.Р. Яхонтов: Баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983
50. Адашкявичене, Э.Й.: Баскетбол для дошкольников / Э.Й. Адашкявичене. - М.: Просвещение, 1983
51. Давыдов, М.А.: Судейство в баскетболе / М.А. Давыдов. - М.: Физкультура и спорт, 1983
52. Белов, С.А.: Секреты баскетбола / С.А. Белов. - М.: Физкультура и спорт, 1982
53. Яхонтов, Е.Р. Индивидуальные упражнения баскетболиста / Е.Р. Яхонтов. - М.: Физкультура и спорт, 1981
54. Баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 1980
55. Отдел физической подготовки Минвуза СССР; Ю.М. Арестов, В.А. Клещева, А.И. Изгаршев и др.; Под ред. Ю.Н. Клещева: Спортивные игры. - М.: Высшая школа, 1980
56. Баскетбол-79. - Л.: Лениздат, 1979
57. Сост. А.А. Добров; Н. Бабкин, Л. Батова, В. Верин и др.: Все о спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1978
58. Сост.З.А. Генкин ; Материалы справочника подгот.: Д. Вознесенский, В. Инчик: Баскетбол-78. - Л.: Лениздат, 1978

59. Яхонтов, Е.Р.: Баскетбол / Е.Р. Яхонтов. - М.: Физкультура и спорт, 1978
60. Гомельский, А.Я.: Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. - М.: Физкультура и спорт, 1976
61. Семашко, Н.В. Баскетбол / Н.В. Семашко. - М.: Физкультура и спорт, 1976
62. Коузи, Б. Баскетбол / Б. Коузин. - М.: Физкультура и спорт, 1975
63. Под ред. Н.П. Воробьева: Спортивные игры. - М.: Просвещение, 1975
64. Пинхолстер, Г.: Энциклопедия баскетбольных упражнений / Г. Пинхолстер. - М.: Физкультура и спорт, 1973
65. Воробьева Н.П. Спортивные игры / Н.П. Воробьева. - М.: Просвещение, 1973
66. Профи. - М.: Физкультура и спорт, 1990
67. Коробейников, Н.К.: Физическое воспитание / Н.К. Коробейников. - М.: Высшая школа, 1989
68. Леонов, А.Д.: Баскетбол / А.Д. Леонов. - Киев: Радянська школа, 1989
69. Попов, А.В. Спортивные игры в коллективе физкультуры / А.В. Попов. - Киев: Здоровье, 1989
70. Гомельский, А.Я.: Центровые / А.Я. Гомельский. - М.: Физкультура и спорт, 1988
71. Под общ. ред. Ю.М. Портнова: Баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 1988
72. Под ред.: Г.Б. Мейксона, Л.Е. Любомирского; В.П. Богословский, Ю.Д. Железняк, В.С. Каюров и др.; Рец.: Е.Я. Бондаревский, О.У. Кагерманов, В.В. Комиков: Физическая культура. - М.: Просвещение, 1988
73. Фейн, И.Г.: Арвидас Сабонис / И.Г. Фейн. - М.: Физкультура и спорт, 1988
74. Вуден, Дж.Р.: Современный баскетбол / Дж.Р. Вуден. - М.: Физкультура и спорт, 1987

75. Под общ. ред. Е.Р. Яхонтова ; Рец.: Ю.С. Касьян, В.А. Хрынин: Юный баскетболист. - М.: Физкультура и спорт, 1987
76. Полехин, А.С.: Путь к вершине / А.С. Полехин. - М.: Физкультура и спорт, 1986
77. Гомельский, А.Я.: Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. - М.: Физкультура и спорт, 1985
78. Загайнов, Р.М.: Психолог в команде / Р.М. Загайнов. - М.: Физкультура и спорт, 1984
79. Авт.-сост.: З.А. Генкин, Е.Р. Яхонтов: Баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983
80. Адашкявичене, Э.Й.: Баскетбол для дошкольников / Э.Й. Адашкявичене. - М.: Просвещение, 1983
81. Давыдов, М.А.: Судейство в баскетболе / М.А. Давыдов. - М.: Физкультура и спорт, 1983
82. Белов, С.А.: Секреты баскетбола / С.А. Белов. - М.: Физкультура и спорт, 1982
83. Яхонтов, Е.Р. Индивидуальные упражнения баскетболиста / Е.Р. Яхонтов. - М.: Физкультура и спорт, 1981
84. Баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 1980
85. Отдел физической подготовки Минвуза СССР; Ю.М. Арестов, В.А. Клещева, А.И. Изгаршев и др.; Под ред. Ю.Н. Клещева: Спортивные игры. - М.: Высшая школа, 1980
86. Баскетбол-79. - Л.: Лениздат, 1979
87. Сост. А.А. Добров; Н. Бабкин, Л. Батова, В. Верин и др.: Все о спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1978
88. Сост.З.А. Генкин ; Материалы справочника подгот.: Д. Вознесенский, В. Инчик: Баскетбол-78. - Л.: Лениздат, 1978
89. Яхонтов, Е.Р.: Баскетбол / Е.Р. Яхонтов. - М.: Физкультура и спорт, 1978

90. Гомельский, А.Я.: Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. - М.: Физкультура и спорт, 1976.

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

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

93. Денисенко, Ю.П. Подвижные игры в учебно-тренировочном процессе с юными баскетболистами / Ю.П. Денисенко // Международный журнал экспериментального образования. – 2011. - №9. – С. 9-12.

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

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

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

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

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

99. Зиятдинов, В.Р. Эффективность применения игровых упражнений в учебно-тренировочном процессе для развития физических способностей баскетболистов 8-10 лет / В.Р. Зиятдинов // Успехи современного естествознания. – 2012. - №5. – С. 32-35.

100. Кретов, Ю.А. Возможности оперативного контроля физического состояния студентов-баскетболистов в соревновательном периоде / Ю.А. Кретов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. - №8. – С. 21-25.