

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

**ДИНАМИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ**

Выпускная квалификационная работа

обучающегося по направлению подготовки

49.04.01 Физическая культура магистерская программа Теория физической

культуры и технология физического воспитания

очной формы обучения, группы 02011604

Адолина Андрея Сергеевича

Научный руководитель

к.п.н. Николаева Е.С.

Рецензент

Директор МБУ «СШОР № 5»

г. Белгорода

Н.Э.Лебеденко

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1 АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	6
1.1. Характеристика баскетбола, как вида спорта.....	6
1.2. Анатомо-физиологические и особенности детей и подростков.....	10
1.3. Организация и планирование работы в школьной секции баскетбола.....	18
1.4. Особенности тренировочных занятий по баскетболу с детьми 12-13 лет.....	25
1.5. Особенности физической подготовки в баскетболе.....	30
Глава 2.ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	36
2.1. Методы исследования.....	36
2.2. Организация исследования.....	41
Глава 3.РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	42
3.1. Характеристика экспериментальной методики.....	42
3.2. Анализ эффективности применения экспериментальной методики.....	46
ВЫВОДЫ.....	48
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	49
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	50

ВВЕДЕНИЕ

Спортивные игры, и особенно баскетбол, характеризуются значительными физическими нагрузками, которые определяются игровой деятельностью спортсменов-баскетболистов, условиями игры, характером выполняемых игровых действий и особенностями соревновательной борьбы, происходящей в ходе баскетбольного матча [1]. Специфика этого вида спорта, характер и содержание двигательных действий, а также условия, в которых они проводятся, в значительной мере определяют уровень специальной подготовки, как отдельных игроков, так и баскетбольных команд в целом [2]. Двигательная деятельность баскетболистов во время игры сложна и разнообразна, и выполняется с большой интенсивностью мышечной работы. Включение значительного числа различных по структуре, характеру и степени сложности двигательных актов, среди которых основными являются действия с мячом (ведение, обводка, остановки, передачи, броски в кольцо из различных положений), а также перемещения по площадке в различных направлениях и различными способами (ходьба, бег, ускорения) предъявляют высокие требования к уровню подготовленности каждого баскетболиста, вынужденного к тому же играть в непосредственном контакте с соперником [3].

Процесс становления мастерства баскетболистов занимает длительный промежуток времени и, как известно из данных литературы, его основу составляет начальный этап подготовки, где наиболее важной задачей является обеспечение физической, функциональной и технической пригодности спортсмена к занятиям баскетболом [6].

Физическая подготовка – важный раздел тренировочного процесса, основной задачей которого является укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, повышение общей работоспособности организма. В процессе физической подготовки развиваются физические качества (сила,

выносливость, быстрота, ловкость, прыгучесть, гибкость) и приобретаются навыки для успешной спортивной деятельности.

Для реализации тактических и технических умений в современной игре необходимой базой является высокое функциональное состояние и отличная физическая подготовка. Возможностями функциональных систем организма спортсмена является физическая подготовленность и функциональное состояние, обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность, и уровень развития основных физических качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости[23].

Именно поэтому большое значение в тренировочном процессе играет правильный подбор специальных физических упражнений для занимающихся баскетболом.

Объектом исследования выступает процесс подготовки юных баскетболистов.

Предмет исследования – повышение функциональной и физической подготовленности юных баскетболистов на начальном этапе подготовки.

Цель исследования: разработка и экспериментальное обоснование комплекса специальных упражнений для повышения функциональной и физической подготовленности юных баскетболистов.

Гипотезой исследования предполагается, что успешному повышению функциональной и физической подготовленности юных баскетболистов будет способствовать включение в тренировочный процесс комплекса специальных упражнений.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. По данным научно-методической литературы проанализировать особенности тренировочного процесса юных баскетболистов.

2. Разработать комплекс специальных упражнений для повышения функциональной и физической подготовленности юных баскетболистов на

этапе начальной подготовки.

3. Экспериментально проверить его эффективность в тренировочном процессе юных баскетболистов на этапе начальной подготовки.

4. Разработать практические рекомендации по повышению функциональной и физической подготовленности юных баскетболистов на этапе начальной подготовки.

Новизна исследований состоит в разработке и апробации нового комплекса специальных упражнений для повышения функциональной и физической подготовленности юных баскетболистов на этапе начальной подготовки.

Практическая значимость. Результаты исследования могут быть использованы в работе ДЮСШ, СДЮШОР при подготовке юных баскетболистов.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ литературных данных по проблеме исследования, педагогическое тестирование, методы исследования функциональной подготовленности, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Глава 1. Анализ литературных источников по теме исследования

1.1. Характеристика баскетбола, как вида спорта

Игры, напоминающие по описанию современный баскетбол, можно обнаружить еще у древних скандинавов или мексиканских индейцев. До сих пор в северной Мексике встречается модернизированная версия одной из таких игр – «Пок-Та-Пок». Есть мнение, что когда-то она являлась религиозным обрядом, но сейчас превратилась в спортивное развлечение и аттракцион для туристов. Во время раскопок там был обнаружен барельеф, на котором изображен обезглавленный капитан побежденной команды.

Ближайшим предшественником баскетбола принято считать распространенную в XIX веке детскую игру «утка на скале», с которой был знаком изобретатель баскетбола канадец Джеймс Нейсмит. Игра заключалась в том, чтобы, подбрасывая маленький камень попасть им по вершине камня, большего по размеру. Окончательно идея игры в баскетбол сформировалась у Нейсмита, когда он переехал в США и стал преподавать физическую культуру в тренировочном колледже Молодежной Христианской Организации (YMCA) в Спрингфилде, штат Массачусетс.

Его задачей было придумать новую подвижную игру для небольших закрытых помещений, которая могла бы развивать у студентов координацию движений, а с другой стороны, была достаточно увлекательной. Так, зимой 1891 года, по указанию Нейсмита в спортивном зале колледжа были установлены первые баскетбольные корзины. Их роль «сыграли» тогда корзины из-под фруктов, и укреплены они были с обеих сторон зала на балконах, опоясывающих периметр помещения. Высота крепления тогдашних корзин (3.05 м) стала международным стандартом, соблюдающимся и по сей день. Задачей студентов было забросить мяч (тогда использовался обыкновенный футбольный мяч) в корзину.

Первый баскетбольный матч состоялся там же 21 декабря 1891 года. По условиям игры, сформулированных Нейсмитом, в каждой команде было по девять человек, что на самом деле соответствовало количеству студентов в группе. Довольно быстро информация о новой игре распространилась по всей Америке и Нейсмита буквально завалили письмами с просьбой прислать им правила баскетбола.

Правила игры в баскетбол, собственноручно написанные Нейсмитом в 1891 году, в колледже, состояли всего из тринадцати пунктов, ставших в дальнейшем основой современных международных баскетбольных правил, едва уместящихся на двухстах страницах. В 1893 году корзины заменили железными кольцами с сеткой, в 1895 году установили щиты, в 1897 году состав команды ограничили 5 игроками.

Тринадцать правил Нейсмита, сочиненных им в Спрингфилдском колледже, звучат следующим образом:

1. Мяч может быть брошен в любом направлении одной или двумя руками.

2. По мячу можно бить в любом направлении одной или двумя руками, но ни в коем случае кулаком.

3. Игрок не может бегать с мячом. Игрок должен бросить мяч с той точки, в которой он его поймал, исключение делается для игрока, бегущего на приличной скорости.

4. Мяч должен удерживаться одной или двумя руками. Нельзя использовать для удержания мяча предплечья и тело.

5. Не допускаются "взваливание" на себя, задержки, подталкивание, и какие бы то ни было толчки противника. Первое нарушение этого правила любым игроком должно фиксироваться как фол. Второй фол дисквалифицирует игрока, пока не будет забит следующий мяч, а если имелось очевидное намерение травмировать игрока, то на всю игру. Никакая замена не допускается.

6. Фолами считаются также удар по мячу кулаком, нарушение пунктов 3 и 4, и указанное в пункте 5.

7. Если одна из сторон совершает три последовательных фола, это фиксируется как гол в пользу для противника (последовательные фолы означают, что за это время противники не должны совершить ни одного фола).

8. Гол засчитывается, если брошенный или отскочивший от пола мяч попадает в корзину и остается там. Защищающимся игрокам не позволено касаться мяча или корзины и мешать попаданию. Если мяч задерживается на краю и противники перемещают корзину, то гол засчитывается.

9. Если мяч уходит за пределы площадки, то он должен быть вброшен в поле и сыгран первым коснувшимся его игроком. В случае спора судья должен вбросить мяч в поле. На вбрасывание игроку дается пять секунд. Если он удерживает его дольше, то мяч отдается противнику. Если любая из сторон пытается затягивать время, судья засчитывает им фол.

10. Судья должен следить за действиями игроков, отмечать фолы, а также уведомлять рефери о трех последовательных фолах. Он наделяется властью дисквалифицировать игроков согласно пункту 5.

11. Рефери должен следить за мячом и решать, какая из сторон должна владеть мячом, когда мяч находится в игре или уходит в аут, а также контролировать время. Он должен определять попадания в кольцо, записывать забитые мячи, а также выполнять любые другие действия, которые обычно выполняются рефери.

12. Игра состоит из двух периодов по 15 минут каждый, с перерывом в пять минут между ними.

13. Сторона, забросившая больше мячей за весь период времени, объявляется победителем.

В 1893 году француз Мел Риду после окончания курса физического воспитания Спрингфилдского колледжа вернулся на родину, где познакомил соотечественников с основными принципами игры в баскетбол. На том

здании, где были проведены первые баскетбольные матчи в Европе, установлена мемориальная доска в память об этом событии. В 1894 году Боб Гэйли познакомил с новой игрой жителей Китая, а Дункан Пэттон в том же году начал тренировать первую команду в Индии. В сентябре 1927 года в Женеве была открыта школа физического воспитания, директором которой был назначен преподаватель Спрингфилдского колледжа доктор Элмер Берри. Благодаря выпускникам этой школы, баскетбол получил широкое распространение в Латвии, Литве, Италии, Франции, Чехословакии.

В разных странах были созданы баскетбольные ассоциации. Организационная разобщенность мешала международным контактам и тормозила дальнейшее развитие баскетбола. 18 июня 1932 года в Женеве, Швейцария, состоялась первая международная конференция национальных баскетбольных ассоциаций. Присутствовали представители национальных баскетбольных федераций Аргентины, Греции, Италии, Латвии, Румынии, Португалии, Чехословакии и Швейцарии. В роли наблюдателей присутствовали представители Болгарии и Венгрии. Совещание приняло решение о создании Международной Федерации баскетбольных ассоциаций FIBA.

Современные правила баскетбола претерпевали последние незначительные изменения в 2011 г. и в целом они мало чем отличаются от первоначальных правил. Состав команд по современным требованиям 5 человек на поле и 7 человек в запасе, ограничений по заменам нет.

За попадание мяча в сетку с ближнего расстояния начисляется 2 очка, с дальней дистанции, которая отмечена полукругом, начисляется 3 очка.

Щит для баскетбола изготавливается из закаленного стекла толщиной 20 мм и имеет размер в длину 1,8 метра (максимальное отклонение + 30 мм) при размере в высоту 1,05 метра (максимальное отклонение + 20 мм). В целях предотвращения травматизма на нижнее и боковые ребра баскетбольного щита устанавливается амортизационная обивка. Согласно

протоколу FIBA баскетбольный щит оборудован освещением, красного цвета, установленным вокруг периметра с внутренней стороны щита.

Устанавливается щит баскетбольный на высоте 3,05 метра - от покрытия площадки до баскетбольного кольца, при этом нижний край баскетбольного щита находится на высоте 2,75 метра. Баскетбольные щиты с кольцами выступают над баскетбольной площадкой от лицевой линии на 1,2 метра. Внутренний диаметр металлических баскетбольных колец с амортизаторами равен 45 см. и толщиной 2 см. Баскетбольное кольцо представляет собой веревочную сетку - корзину без дна 40 см длиной.

Разметка баскетбольного щита по периметру и область зоны кольца (прямоугольник размер 59 см на 45 см) представляет белая полоса шириной 5см.

Фол — это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением. Виды фолов:

- персональный;
- технический;
- неспортивный;
- дисквалифицирующий.

Игрок, получивший 5 фолов (6 фолов в НБА) в матче должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в матче (но при этом ему разрешается остаться на скамейке запасных). Игрок, получивший дисквалифицирующий фол должен покинуть место проведения матча.

1.2.Анатомо-физиологические и особенности детей

и подростков

Биологическое развитие подчинено основной закономерности, согласно которой процессы разрушения (метаболические процессы) и процессы созидательные (анаболические процессы) находятся в тесной взаимосвязи и в

каждом возрасте выражаются по-иному. Физическое и психическое развитие происходит непрерывно, но неравномерно. Этот факт придает определенным возрастным категориям особые характеристики. Отдельные морфологические, функциональные и психические аспекты созревания развиваются в особом темпе и достигают своей зрелости в разное время. Хотя этот факт в спортивно-педагогической практике давно известен и широко признается, ему все же зачастую не отводится должного внимания [31].

На развитие и созревание влияют, наряду с наследственными, и многие внешние факторы, среди которых особенно важны условия жизненной среды, рабочие и эмоциональные нагрузки. Система ранних спортивных тренировок должна с особым вниманием считаться с этим фактом и принимать его как один из основных компонентов. Согласованность развития внутренних органов и их функциональных качеств с морфологическим развитием будет большей в периоды медленного, чем в периоды бурного роста и полового созревания.

Почти все функции приспособлены к размерам тела, т. е. к морфологическому строению и структуре тела. Так, мышечная сила соответствует крепости костей, суставов и сухожилий и приспособлена к потребностям движений, которые соответствуют данному возрасту. Подобное наблюдается и у других функций. Поэтому тренер не должен понимать организм мальчиков и девочек как уменьшенную копию взрослых. Начиная с переходного периода молодой организм представляет собой нечто третье. Он все более перестает быть детским, но все еще не достигает особенностей и качеств взрослого. Этот факт требует от тренера применять в своей практике качественно другие тренировочные методы, чем те, которые по опыту работы применяются со взрослыми спортсменами. Постоянные приспособления к тренировочным и соревновательным нагрузкам должны последовательно сопровождать основную характеристику развития: непрерывные изменения в строении и функции организма юного спортсмена. Это помимо

индивидуальных отклонений от средней динамики развития требует от тренера весьма ограничить и «отталкивание» от календарного возраста во всех формах работы в области спортивной специализации [8].

Сжатый обзор фаз развития, который приводится ниже, должен лишь оказать тренеру помощь в выборе библиографических источников и других специальных образцов. Читая литературу и беседуя со своими сотрудниками, тренер сможет надежно оценить актуальные физические качества своих учеников, разграничить долю унаследованного и приобретенного и, принимая во внимание биологический возраст каждого отдельного юного спортсмена, составить прогноз развития и конечных возможностей его физических качеств.

Младший школьный возраст (7–12 лет) характеризуется замедлением в росте, но возрастанием веса тела.

На 8-м году жизни ребенка строение трубчатых костей все более становится похожим на их строение у взрослых. Рост костей у мальчиков более выражен, чем у девочек. Рост грудной кости начинается в 11 – 12 лет, вследствие чего грудная клетка приобретает морфологические и функциональные особенности, похожие на те, что у взрослых.

Строение коры мозга мало отличается по сравнению со взрослыми уже начиная с 9-го года жизни.

Потребность в сне уменьшается с 11 (на 7-м году) до 10 ч в сутки (на 10-м году).

В возрасте 8–10 лет интенсифицируется развитие мышц. Постоянно возрастают двигательная сила, быстрота сокращений и способность мышц к долговременному напряжению. На 8-м году жизни вес мускулатуры уже достигает 27% веса всего тела. Относительная сила превышает относительную силу взрослых, чем и объясняется достижение высоких результатов в некоторых видах спорта (в плавании, женской спортивной гимнастике) [8].

Сердце все еще отстает от роста всей массы тела, и это несоответствие

является наиболее выраженным в 10-летнем возрасте. Частота сердечных сокращений (ЧСС) замедляется (на 12-м году – 82 уд/мин), а деятельность сердца становится более ритмичной. Пульс у мальчиков медленнее, чем у девочек. Отставание роста сети кровеносных сосудов по сравнению с ростом сердца иногда вызывает предрасположение к повышенному кровяному давлению. При максимальных физических напряжениях ЧСС повышается до 180–200 уд/мин и таким образом обеспечивает ткани кислородом. Уменьшается частота и увеличивается глубина дыхания. Эти перемены у мальчиков происходят в более быстром темпе, чем у девочек. Высокая эластичность связок грудной клетки приспособливает функцию дыхания к различным ее положениям [30].

Основной обмен веществ уменьшается, но все еще значительно превышает (1,5 раза) показатели взрослых. При стандартной работе энергетические затраты на единицу веса тела большие, чем у взрослых. Поэтому наблюдаются и большие потери теплоты тела.

Многолетний процесс физического воспитания и спортивной тренировки может быть успешно осуществлен при условии тщательного учета возрастных и половых особенностей развития человека, уровня его подготовленности, специфики избранного вида спорта, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

Возрастной период с 12 до 16 лет характеризуется бурным развитием физических качеств и координационных способностей и является чрезвычайно благоприятным для целенаправленного занятия различными видами спорта. В это время интенсивные нейроэндокринные перестройки в организме дают возможность рассматривать спортивную деятельность как дополнительный раздражитель, который может, как улучшить, так и ухудшить естественное течение биологических процессов [31].

Под физическим развитием понимают комплекс

морфофункциональных и конституциональных показателей, которые определяют физическую работоспособность и уровень возрастного биологического развития индивидуума [30].

Особенности физического развития и телосложения человека в значительной мере зависят от его конституции - это совокупность функциональных и морфологических особенностей организма, сложившихся на основе следственных и приобретенных свойств.

Большие сложности в спортивной тренировке детей и подростков возникают из-за трудности определения их биологического возраста, который не всегда совпадает с паспортным. Поэтому результативность физического воспитания и спортивной тренировки невозможно осуществить без учета индивидуальных морфофункциональных особенностей.

Темпы и уровень физического развития подростков в значительной мере зависят от степени полового созревания. При одном и том же паспортном возрасте нередко встречаются большие различия в темпах полового созревания и уровне физического развития.

Для создания единой стратегии спортивной ориентации детей и подростков надо, прежде всего, реально оценить возможности предвидения индивидуальных особенностей морфологического и функционального развития организма на разных стадиях онтогенеза [14].

Одним из необходимых условий эффективности физического воспитания и спортивного совершенствования подрастающего поколения является учет возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей детей и подростков. Такой подход необходим при выборе отдельных видов физических упражнений, дозировке нагрузки, спортивном отборе и ориентации [25].

Известно, что развитие ребенка с момента рождения до наступления зрелости происходит неравномерно [30]. Неравномерность развития проявляется периодами ускоренного и замедленного роста и

формирования организма человека. Понятие «рост» отражает количественные изменения, например, длины и массы тела, сопровождающиеся значительным повышением интенсивности энергетических и обменных процессов. Понятие «формирование» означает и качественные преобразования отдельных тканей, органов и систем, характеризующих биологическую зрелость организма.

Каждый ребенок отличается индивидуальными темпами роста и формирования, которые определяют свойственные лишь ему морфологические и функциональные особенности и являются причиной внутригрупповых различий в однородной по календарному (паспортному) возрасту группе детей. В связи с индивидуальными различиями в анатомо-физиологических особенностях детей одного паспортного возраста существует представление о биологическом возрасте.

Понятие «биологический возраст» отражает индивидуальный уровень морфологического и функционального развития ребенка. Биологический и паспортный возраст ребенка не всегда совпадают, различия в них стали наиболее существенными в период акселерации. Феномен акселерации характеризуется не только увеличением массы тела, ускорением роста и формирования организма, но и увеличением диапазона индивидуальных различий у детей одного паспортного возраста [8]. Термин «акселерация» применительно к подобным тенденциям в развитии детей школьного возраста был предложен лейпцигским врачом Е. Кохом. По поводу причин акселерации высказано много различных, зачастую противоположных мнений, и, несмотря на большое количество работ по данному вопросу, в литературе отсутствует единая точка зрения.

По мнению Е. Коха, акселерация связана с увеличением количества ультрафиолетовых лучей и повышением потребления витамина «D». Другие считают, что причиной акселерации является увеличение поступления в организм детей витаминов и минеральных солей. W. Lenz полагает, что

увеличение потребления мяса и жиров, действующих через эндокринную систему на рост и развитие детей, является причиной акселерации. С. Mills объясняет возникновение акселерации влиянием климатических условий и считает, что в прохладном климате потеря тепла стимулирует рост, а теплый и влажный климат задерживает потерю тепла, и рост замедляется [8].

Но многие авторы [8, 30, 31] справедливо указывают, что такой сложный феномен нельзя объяснить действием лишь одного фактора. Акселерация обусловлена комплексом генетических и средовых факторов, причем доминирующее значение имеют социально-экономические условия жизни.

Наряду с позитивными проявлениями акселерации (увеличение размеров тела, ускорение роста и формирования организма, улучшение физической работоспособности и т.д.), у детей, особенно в период полового созревания, в последние годы стали встречаться явления нервно-психической неустойчивости, нарушения сердечного ритма и сердечного тонуса, а также другие нарушения в состоянии здоровья.

На фоне акселерации, как общего явления, у современных детей и подростков одного паспортного возраста можно выделить несколько вариантов индивидуального развития: ускоренное развитие (акселерация), обычное и замедленное (ретардация). Акселерация и ретардация могут быть гармоничными и негармоничными. Вариант развития, при котором ребенок опережает сверстников на 1-2 года по всем морфологическими и функциональным показателям, представляется как гармоничная акселерация. Опережение сверстников по одному или нескольким морфологическим или функциональным признакам относится к негармоничной акселерации. Отставание ребенка от сверстников на 1-2 года по всем морфологическими и функциональным показателям гармоничная ретардация. Отставание от сверстников по отдельным морфологическим и функциональным показателям характеризует негармоничное замедленное развитие [8].

В зависимости от интенсивности ростовых процессов, весь период индивидуального развития можно разделить на пять фаз: пуэрильную, препубертатную, пубертатную, ювенильную и матурантную, указывая, что их протяженность весьма вариативна и может служить мерой "скорости развития" и выделения вариантов биологического развития [31].

Под вариантом развития понимается разновидность скорости развертывания генетической программы во времени, которое происходит по интенсивности роста и развития, а не по выраженности индикаторов биологической зрелости на момент обследования - "портрет" зрелости ребенка .

Активное внимание может удерживаться в течение примерно 20 мин, а в возрасте 11-13 лет примерно 30 мин. Вегетативные процессы становятся более стабильными, но экономичность реакции все еще весьма мала, так как раздражимость нервных центров высока, а торможение – низко [8].

Из этого следует, что имеются все условия для вовлечения в баскетбол детей младшего школьного возраста, причем нужно учитывать следующее:

- в спортивно-педагогической практике нужно ориентироваться на показатели биологического, а не календарного возраста;
- несмотря на весьма высокую относительную силу (сила на килограмм веса тела), абсолютная сила детей еще мала, поэтому условия игры (объем и вес мяча, высота кольца) должны быть приспособлены к возрастным характеристикам;
- энергетические затраты и при стандартной работе, и при тренировочных нагрузках, и при восстановлении все еще большие;
- высокие тренировочные нагрузки могут замедлить, а в худшем случае и остановить процесс спортивного роста детей;
- сердечно-сосудистая система еще функционально незрелая, и при передозировании нагрузок существует угроза нефизиологических и вредных реакций этой системы (возрастание ЧСС свыше 200 уд/мин, повышение

артериального кровяного давления);

- необходимость в отдыхе высока и при стандартной работе, а при увеличении физических усилий она прогрессивно возрастает;
- в период интенсивного роста прогноз окончательных физических особенностей и качеств ненадежен;
- морфологические несоразмерности и сопровождающая их функциональная моторная недостаточность в фазе интенсивной работы требуют соответствующего приспособления методики тренировок;
- характеристики развития в этом возрастном периоде отмечены такой неравномерностью и такими отклонениями от среднего уровня и норм, что специальный подход одновременно является и индивидуальным подходом почти ко всем аспектам работы с учениками младшего школьного возраста.

Средний школьный возраст (календарный возраст 12–15 лет). В первые годы и в середине этого возрастного периода акселераты уже находятся в развитой фазе интенсивного роста.

В связи со все еще значительной степенью незрелости многих функциональных систем и принимая во внимание спортивно-медицинские, спортивно-гигиенические и спортивно-педагогические аспекты биологического роста, тренер и далее должен использовать принцип индивидуальной работы, предпочитая его принципу общего подхода к спортивной тренировке. В этом возрасте уже встречаются полностью обученные игроки, а также новички [1].

1.3. Организация и планирование работы в школьной секции баскетбола

Работу секции баскетбола организует коллектив физической культуры в школе, который является добровольной самодеятельной организацией учащихся, призванной через физическое воспитание и спорт содействовать школе, директору и преподавателям в выполнении общеобразовательных и

воспитательных задач [2].

Вся работа коллектива физической культуры и, следовательно, секции строится на широкой инициативе и самостоятельности учащихся и осуществляется под общим контролем и ответственностью директора школы и непосредственным руководством преподавателя, физической культуры, в тесном контакте с врачом.

Перед секцией баскетбола в школе ставятся следующие задачи:

1. Содействовать улучшению здоровья и разностороннему физическому развитию занимающихся; воспитывать у них гигиенические навыки и приучать их к правильному режиму; прививать любовь к спорту, воспитывать дисциплинированность, коллективизм.

2. Совершенствовать и расширять знания, навыки и умения в баскетболе путем систематического проведения учебно-тренировочных занятий.

3. Содействовать подготовке занимающихся к выполнению требований Единой всероссийской спортивной классификации.

4. Готовить из числа занимающихся актив для проведения массовой физкультурной и спортивной работы в школе.

Начинать работу секции следует с выявления учеников, желающих заниматься баскетболом. Предварительную организационную работу и запись члены секции проводят специально выделенные члены совета коллектива с помощью физоргов классов, пионерской и комсомольской организаций под руководством преподавателя. В зависимости от количества и состава записавшихся все ученики распределяются на учебные группы (по 15–20 человек) с учетом пола, возраста и подготовленности.

Как правило, в школах после объявления об организации секции баскетбола число желающих значительно превышает тот контингент, который практически может быть охвачен исходя из конкретных условий наличия спортивных залов, инструкторов и т. п. В этом случае необходимо произвести отбор в секцию школы наиболее способных, подготовленных учеников,

предоставив возможность остальным тренироваться в командах классов и участвовать во внутришкольных спортивно-массовых мероприятиях [14].

Отбор в секцию можно осуществить в процессе проведения открытых соревнований по баскетболу сборных команд классов или путем просмотра записавшихся в подвижных играх с мячом, которые часто проводятся на уроках физической культуры.

При формировании секции преподавателю нужно исходить также из собственных педагогических наблюдений с обязательным учетом разрешения на посещение занятий классного руководителя, родителей и письменного разрешения врача. Затем на общем организационном собрании секции избираются из числа наиболее подготовленных занимающихся председатель секции и члены бюро (обычно 3–4 человека), которые под руководством преподавателя призваны обеспечить всю организационную, учебно-тренировочную и воспитательную работу секции и активное участие в спортивно-массовых мероприятиях. Занятия в секции проводятся во внеурочное время, два-три раза в неделю (по расписанию, утвержденному директором школы). Средняя продолжительность каждого занятия–1,5–2 часа. Руководят занятиями преподаватель физической культуры, спортсмены-разрядники, имеющие опыт работы с детьми, наиболее подготовленные учащиеся старших классов (под общим руководством преподавателя), а также тренеры шефствующих над школой добровольных спортивных обществ и ведомств. Хорошо привлечь к проведению занятий также выпускников школы, которые окончили районную или городскую спортивную школу и не потеряли связей с коллективом [9].

Для каждого года обучения в секции выдвигаются свои конкретные задачи.

Первый год занятий: изучение основных приемов техники и тактики баскетбола.

Второй год занятий: совершенствование в пройденном материале и

изучение более сложного материала; участие в товарищеских и календарных соревнованиях.

Третий год занятий: совершенствование в пройденном в предыдущие годы материале; изучение более сложных технических приемов, тактических комбинаций и систем игры; участие в календарных соревнованиях; получение 2-го юношеского и 3-го взрослого спортивных разрядов; приобретение судейских навыков и по возможности получение судейской категории [2, 4].

При планировании учебно-тренировочной работы намечается по три занятия в неделю в учебное время и по 4 занятия в неделю во время каникул; длительность занятий – 90 мин.

Летом продолжается изучение новых приемов техники и совершенствование учащихся в проработанном ранее материале. Значительное место отводится индивидуальной отработке отдельных технических приемов и устранению недостатков. Это осуществляется путем индивидуальных заданий и дополнительных занятий с игроками. Большое внимание уделяется также бегу, прыжкам, метаниям, плаванию и другим видам.

Процесс совершенствования в баскетболе, начиная с обучения ученика и кончая тренировкой юного спортсмена-разрядника, требует серьезного подхода к проведению единого учебно-тренировочного процесса, основанного на знании методики, возрастных особенностей и всестороннем изучении каждого занимающегося в секции.

В ходе занятий баскетболом можно, с некоторой условностью, выделять обучение технике и тактике игры (начальный период спортивной подготовки) – формирование определенных двигательных навыков передвижения, передач и ловли мяча, ведения, бросков в корзину и других, которые усваиваются лишь после многократных повторений.

Тренировку же следует рассматривать как педагогический процесс, направленный на совершенствование спортсмена в данном виде спорта, на

достижение в нем возможно более высоких результатов [1].

В начале обучения главное внимание уделяется основным техническим приемам нападения и защиты. Под словом «техника» в баскетболе понимается совокупность средств ведения игры – простых и сложных приемов, которыми должен владеть спортсмен для того, чтобы в рамках правил и спортивной дисциплины добиваться преимущества над противником.

Многие новички, с интересом наблюдая за состязанием наших лучших команд, поражаются тому большому количеству сложнейших технических приемов, которыми легко владеют мастера, той меткости бросков в корзину и общей игровой слаженности в атаках и защите. Им порой кажется, что научиться так играть в баскетбол очень трудно, что эта спортивная игра очень сложна. В этом случае надо объяснить им, что за совершенством действий баскетболистов-мастеров скрываются годы упорной настойчивой тренировки.

Однако для того, чтобы с интересом и большой пользой для себя начать играть в баскетбол и участвовать во внутришкольных соревнованиях, достаточно на первых порах изучить и уметь целесообразно применять в игре сравнительно небольшой комплекс основных технических приемов, а также способов коллективных командных действий [1, 2].

Занимающийся изучает также тактику игры. Тактика баскетбола – это целесообразное применение игровых средств, а также способов и форм взаимодействия игроков команды, направленное на достижение победы над противником. Здесь задача преподавателя – научить занимающихся рационально организовывать свои действия и взаимодействия с партнерами с учетом игровой обстановки и сопротивления команды противника.

В это же время происходит совершенствование в уже пройденных технических приемах и изучение некоторых новых; определенное время уделяется также общей физической подготовке.

В дальнейшем изучается, главным образом, сам процесс игры, комплектуются более или менее стабильные составы команд, происходит

частичная специализация игровых функций (нападающий, «центр», защитник). Следует указать, что процесс совершенствования в технике игры и общая физическая подготовка продолжают непрерывно, так как это является тем фундаментом, на котором основывается дальнейшая тренировка.

Даже отлично успевающие ученики должны постоянно и настойчиво улучшать свои достижения в технике. Необходимость в этом никогда не исчезает. Ни один баскетболист не достигал еще такой идеальной для себя техники, которая исключала бы возможность дальнейшего совершенствования. Кроме того, занимающийся развивается, физически крепнет, воспитываются его волевые качества, а это дает возможность постоянно и на новой основе улучшать технику, добиваться смелого применения в соревнованиях с сильным противником всего технического арсенала.

Процесс овладения техникой и тактикой игры не протекает равномерно, с одинаковой эффективностью на протяжении всего периода обучения. На него влияют изменяющийся уровень физической подготовленности занимающихся, специфика изучаемого в данный момент материала, методы работы преподавателя. Но в целом можно сказать, что через 5–6 месяцев после начала обучения в секции из основной группы занимающихся можно создать команды для участия в товарищеских соревнованиях.

Закончив первоначальное обучение, участники команд продолжают свое дальнейшее совершенствование в баскетболе с преимущественно тренировочной направленностью.

Тренировка школьника, занимающегося в секции, должна быть нацелена на достижение им высокого (для данного возраста) уровня развития быстроты, ловкости, выносливости и силы, на овладение техникой и тактикой игры, на воспитание воли, смелости, настойчивости [3, 17].

Чтобы приобрести все это, нужны годы непрерывной тренировки. Только регулярность в тренировке на протяжении ряда лет приводят к

достижению хороших результатов. Попытки подменить такую тренировку кратковременным форсированным «натаскиванием» никогда не принесут успеха и могут быть вредны для здоровья школьника. Это объясняется прежде всего тем, что нельзя в сжатые сроки добиться положительных сдвигов в организме тренирующегося подростка, они могут быть достигнуты лишь постепенно, на протяжении длительного времени. Иначе говоря, тренировка в баскетболе должна быть круглогодичной и многолетней, регулярной и систематизированной.

Известно, что специализация школьников в баскетболе должна базироваться на общей физической подготовке и немыслима без разностороннего физического развития учащихся, приобретения и совершенствования жизненно важных навыков и способностей. Однако тренировка в данном виде спорта требует, чтобы быстрота и ловкость, сила и выносливость развивались в соответствии с особенностями баскетбола, т. е. спортивная специализация прямо, непосредственно связана со специальной физической подготовкой. Быстрота рывка, прыжок в высоту после короткого разбега, выносливость к повторно-переменным нагрузкам, ловкость в управлении движениями тела в воздухе, сила ног, быстрота реакции и ориентировки – вот еще неполный перечень необходимых физических способностей баскетболиста, которые развить возможно только в условиях самой спортивной деятельности, путем специальных упражнений. Необходимо указать, что быстрота и ловкость, как и другие качества баскетболиста, не проявляются в изолированном, «чистом» виде. В любом игровом или специальном физическом упражнении проявляются в той или иной мере все качества, находящиеся между собой в самой неразрывной связи и взаимодействии. Чтобы развить одну способность в наибольшей мере, следует одновременно развивать и другие. Но классифицировать упражнения по их преимущественной направленности вполне правомерно. Это позволяет более детально разработать и целенаправленно построить методику физической

подготовки [15].

В связи с тем, что предпосылок к развитию быстроты и ловкости значительно больше в юношеском возрасте, можно рекомендовать на первом этапе тренировочной работы в школьной секции обращать на это больше внимания.

Успех спортивной тренировки зависит от качества воспитательной работы с занимающимися. Преподаватель должен так проводить занятия и соревнования, чтобы они имели подлинно воспитывающий характер. Он должен начинать занятия точно в назначенное время, требовать строгого соблюдения дисциплины, тренировочного и гигиенического режима, ни одно нарушение норм поведения не оставлять без внимания.

Личный пример преподавателя является важным средством воспитания игроков, поэтому преподаватель должен прежде всего быть требовательным к себе, к своему поведению на работе и в быту [28].

Велика также воспитательная роль и самого коллектива баскетбольной секции. Коллектив секции должен быть крепко спаян общностью интересов и традиций, здоровым чувством дружбы и товарищества. Именно в таком коллективе ученики всегда относятся с уважением к старшим, помогают отстающим, берут пример с образцового поведения и поступков лучших членов секции, не боятся трудностей в учебно-тренировочной работе, ставят интересы коллектива выше своих личных интересов. В таком коллективе легче воспитать у ребят уверенность в своих силах и волю к победе в ходе соревнования воспитать игроков так, чтобы поражения в соревнованиях заставляли их еще больше и настойчивее тренироваться, с еще большим воодушевлением добиваться выигрыша [11].

1.4. Особенности тренировочных занятий по баскетболу с детьми 12-13 лет

Для детей этого возрастного периода характерны сравнительная

равномерность в развитии органов и систем. Благодаря пластичности центральной нервной системы, способности сердечно-сосудистой системы к перенесению кратковременных, непродолжительных скоростных нагрузок, нужному уронит развития физических качеств имеются благоприятные условия для формирования нужных навыков [30].

Следует помнить, что кости скелета в этом возрасте еще недостаточно прочны, связки эластичны и растяжимы. Мышцы развиты относительно слабо: лучше – крупные мышцы и хуже – мелкие. Это обстоятельство предрасполагает (при неправильной организации занятий и подборе упражнений) к деформации грудной клетки и позвоночника, к нарушениям осанки.

Равномерность темпов развития создает благоприятные взаимоотношения между сердечно-сосудистой системой и массой тела. Обменные процессы протекают активнее, чем у взрослых [31].

Функциональная способность дыхательного аппарата ограничена недостаточным развитием легких. При нагрузках пульс и дыхание значительно учащаются и восстанавливаются замедленно. Функциональные возможности детей этого возраста невысоки.

Основное внимание в занятиях должно уделяться всесторонней физической подготовке. С этой целью используются самые разнообразные средства, и чем шире их арсенал, тем успешнее будет решаться поставленная задача. Большой выбор разнообразных навыков, различных по сложности, облегчает формирование новых навыков [8].

Следует избегать одностороннего воздействия упражнений, так как костно-связочный аппарат детей чрезвычайно податлив. Упражнения должны способствовать развитию всех мышечных групп. Особое внимание нужно уделять мышцам живота, туловища, задней поверхности бедра и верхних конечностей. В занятия включаются и корригирующие упражнения, предупреждающие патологические изменения.

Наиболее благоприятные условия, создаваемые возрастным развитием, имеются для работы над гибкостью и ловкостью. Поэтому необходимо отводить больше места акробатическим упражнениям, сочетая их с метаниями, а также с передачами мяча в различных направлениях [30].

Хорошо применять упражнения типа полосы препятствий, используя различные комбинации снарядов. Благодаря таким упражнениям улучшается координация движений, повышается умение управлять своим телом в сложных условиях (в опорном и безопорном положениях) [31].

Упражнения, направленные на общую физическую подготовку, выполняются с широким использованием различных предметов. Особое место необходимо отводить упражнениям с мячами различного веса и объема. При этом задача должна сводиться к тому, чтобы ученики познали свойства мяча и умели им управлять. Этой цели служат разнообразные упражнения типа жонглирования и специальные упражнения в перемещениях и перебрасываниях мяча.

Способность к быстрому перемещению в пространстве в этот период еще развита плохо. Для совершенствования ее следует применять упражнения со специальными заданиями, а также подвижные игры, где развивается реакция на внезапные сигналы-раздражители. Для развития скорости целесообразно использовать упражнения в рывках и пробегании коротких отрезков [12].

Силовые показатели в возрасте 11-12 лет очень низкие. Поэтому с самого начала следует включать в занятия упражнения скоростно-силового характера, прыжки (вначале на месте, затем в движении без предметов, со скакалками, через одиночные препятствия). Учитывая, что такие упражнения утомительны, их дают в малых дозах, чередуя с активным отдыхом.

При изучении техники основная задача заключается в освоении правильной структуры приемов. Детали и тонкости приемов в этом возрасте еще недоступны.

Овладение самой совершенной техникой возможно лишь при хорошем усвоении ее основ в виде всех главных двигательных структур на начальных этапах изучения игры. Однако это не означает, что не следует требовать точного выполнения изучаемых движений. Обучение должно быть основано на требованиях к хорошему качеству, так как высокая культура основных движений способствует созданию прочной базы для изучения других движений. Это становится возможным, если наряду с методическими требованиями будут строго выполняться требования по обеспечению детских групп специальным инвентарем (в соответствии с правилами мини-баскетбола) [33].

Каждый прием сначала изучается отдельно, в специально созданных условиях. Упражнения должны носить конкретный характер. Большое место отводится подводящим упражнениям. Один тот же прием выполняется при различном построении партнеров. Упражнения широко дополняются различными перемещениями, требующими внимания, зрительной памяти и ориентировки. Обычно они заполняют паузы между основными упражнениями в приемах. Изученные приемы нужно объединять в сочетания. Значительное место при изучении техники должны занимать специальные упражнения, способствующие совершенствованию навыков меткости. Это упражнения в метаниях различных предметов и мячей. Характер должен быть таким, чтобы они помогали овладению точным направлением выпуска снаряда [14].

Формирование тактических навыков должно быть направлено на развитие способностей, лежащих в основе тактических действий тактического мышления, а также на изучение индивидуальных тактических действий в объеме изученной техники.

Чтобы ученик был способен решать самую простую тактическую задачу, он должен уметь наблюдать, зрительно запоминать обстановку и ориентироваться в ней. Эти способности воспитываются параллельно с

физической и технической подготовкой. Здесь могут развиваться способности и умения улавливать изменения в расположении партнеров, направлении движения, перемещении в пределах установленных границ и т. п. Существенное значение при воспитании таких навыков имеет использование зрительной сигнализации как метода организации упражнений [24].

Ранняя специализация игроков по местам и функциям нецелесообразна. Главное условие обучения в этот период – универсальность. Юный баскетболист должен в равной мере уметь применять в игре все изученные приемы и их сочетания, владеть мячом и стремительно атаковать, опекать противника и цепко защищаться. Только после овладения комплексом навыков и умений определяются индивидуальные возможности и склонности баскетболиста [17].

При формировании тактических навыков вначале указывается способ решения задачи, затем даются два и более способов ее решения. Только в последующем, когда ученик справляется с первыми задачами, можно предоставить ему право на выбор решения тактической задачи, проявляя собственную инициативу.

Занятия в этот период проводятся групповым методом. Состав учебных групп – 20–25 человек. Длительность занятий – от 60 до 90 мин. Для занятий используется инвентарь, соответствующий возрасту: облегченные мячи уменьшенного объема, щиты с корзинами на высоте 270 см. Основной метод обучения – показ. Он должен быть ярким, впечатляющим, опирающимся на впечатления и ощущения детей. Внимание их при показе фиксируется только на главном, а не на его деталях [22].

Наряду с дозированными упражнениями для воспитания навыков применяются подвижные игры. Учебные игры должны быть непродолжительными, с короткими паузами по ходу игры.

1.5. Особенности физической подготовки в баскетболе

Физическая подготовка понимается как педагогический процесс, направленный на всестороннее и специальное физическое развитие, совершенствование жизненно важных двигательных качеств, повышение функциональных возможностей и укрепление здоровья занимающихся.

Как указывает Н.В. Семашко (1976), основные задачи физической подготовки заключаются в постоянном повышении функциональных возможностей, определяющих уровень развития физических качеств, и постепенном подведении занимающихся к интенсивным и объемным тренировочным и соревновательным нагрузкам, обеспечивающим рост специальной работоспособности и достижение оптимальных спортивных результатов.

Физическая подготовка тесно связана со всеми другими сторонами подготовки баскетболистов. Высокий уровень развития быстроты, силы, ловкости, выносливости становится главным условием овладения техникой и тактикой баскетбола. В то же время реализация задач физической подготовки способствует формированию важных психических и морально-волевых качеств. В этом единстве находит свое подтверждение присущая игровой деятельности баскетболистов целостность всех двигательных проявлений, обеспечивающих рациональный выбор решений и их осуществление в условиях спортивного единоборства [30].

Развитие физических качеств, необходимых баскетболисту, процесс длительный и достаточно сложный. Дело в том, что игра в баскетбол предъявляет исключительно высокие требования к физической подготовленности занимающихся. Наивысшего уровня в развитии одного какого-то качества можно добиться только в результате значительного уровня развития остальных. Однако не все качества мирно уживаются друг с другом. Поэтому правильным будет добиваться необходимой пропорциональности в

их развитии. Это создаст «общее поле двигательных возможностей», индивидуально всегда разное и обусловленное главным образом генетическими предпосылками. Такая индивидуализация физической подготовленности создаст максимум условий для ее проявления, и, прежде всего, за счет компенсации отстающих качеств более развитыми [34].

Другой важной особенностью физической подготовки следует считать трудности ее отделения от других сторон подготовки баскетболиста, и прежде всего от овладения специальными двигательными навыками. Ведь сила, выносливость, быстрота не проявляются сами по себе, а лишь вместе с выполнением двигательных действий. Следовательно, физические качества составляют внутреннюю сердцевину всякого двигательного навыка. И эффективность этих движений зависит не только от правильности их выполнения, но и от степени проявления физических качеств. Более того, игровая эффективность используемого приема находится в прямой зависимости от способности баскетболиста проявлять нужные для данного момента быстроту, силу, ловкость и другие необходимые качества, позволяющие преодолеть противодействие соперника и достичь поставленной перед собой цели. Поэтому физическая подготовка непосредственно связана с овладением техникой и тактикой игры и призвана обеспечить их оптимальное достижение.

Раздел физической подготовки состоит из двух самостоятельных подразделов: общая и специальная физическая подготовка [24].

Общая физическая подготовка ставит своей целью создать все необходимые предпосылки для обеспечения высокого уровня развития специальных физических качеств, правильного физического развития и разносторонней физической подготовленности [29].

Специальная физическая подготовка направлена на приобретение высокого уровня развития специальных физических качеств и достижение высокого совершенства в деятельности функциональных систем организма.

Реализация этих целей представляет собой главное условие для достижения высоких спортивных результатов. И поэтому она занимает основное место в системе подготовки спортсменов высокой квалификации [25].

В процессе общей физической подготовки баскетболистов решаются такие задачи:

1. Разностороннее физическое развитие занимающихся.
2. Укрепление здоровья.
3. Повышение функциональных возможностей.
4. Приобретение спортивной работоспособности.
5. Развитие основных физических качеств.
6. Овладение жизненно важными прикладными навыками.
7. Стимулирование восстановительных процессов [16].

Специальная физическая подготовка направлена на решение следующих задач:

1. Последовательное совершенствование функциональной деятельности организма.
2. Развитие специальных двигательных качеств.
3. Способствование овладению техникой и тактикой игры.
4. Достижение спортивной формы.
5. Совершенствование психической подготовленности (10).

Специальная физическая подготовка фактически представляет собой физиологическую основу для достижения высоких спортивных результатов. Иногда ее называют физической кондицией или, иначе, физическим условием, определяющим возможности спортсмена. И хотя направленность специальной подготовки вполне определена, она тесно примыкает к подготовке общей [1].

Общая физическая подготовка приобретает большое значение на начальных этапах многолетней подготовки, и особенно при работе с детьми и подростками, когда необходимо заложить основу для последующей

специализированной работы. С достижением этой задачи общая физическая подготовка уступает свое доминирующее положение специализированной [14].

Последовательность в осуществлении физической подготовки выражается в ее делении на несколько этапов, тесно связанных с периодами формирования юного спортсмена. Начиная с этапа общефизической подготовки, последовательно переходят к этапу, формирующему профиль игрока, а от него к этапу наивысшего развития специальных двигательных качеств.

Этап общефизической подготовки продолжается с начала занятий до 12 лет; второй этап совпадает с подростковым возрастом, а третий – с юношеским [15].

Первый этап исключительно благоприятен для развития основных качеств баскетболистов, в первую очередь быстроты, ловкости и гибкости. Приобретаемые на этом этапе навыки закрепляются и создают основу движений, характерных для игровой деятельности [12].

На втором этапе появляются благоприятные возможности для использования достаточно интенсивных упражнений, что позволяет оказывать специализированное влияние на развитие физических качеств. Поэтому физическая подготовка приобретает новые черты узкой специализации, но одновременно и довольно большую разносторонность.

На третьем этапе физическая подготовка становится в высшей степени специализированной. Уровень функциональных возможностей юношеского организма позволяет использовать большие по объему и интенсивности нагрузки [16].

Важной задачей в физической подготовке юных баскетболистов является развитие скоростно-силовых качеств. Скоростно-силовые качества следует рассматривать как специфическое и многофункциональное свойство ЦНС, которое связано с оперативностью регуляции психомоторной функции,

определяющей временной параметр развёртывания нервных процессов, обеспечивающих эффект двигательных действий человека в условиях лимита времени. Соответствие скоростно-силовых нагрузок функциональным возможностям детей обусловлено высокой возбудимостью биохимических процессов, регулирующих деятельность двигательного аппарата, большой подвижностью основных нервных процессов и высокой интенсивностью обмена, свойственных детскому организму.

Уровень развития скоростно-силовых качеств зависит не только от величины мышечной силы, но и от способности спортсмена к высокой концентрации нервно-мышечных усилий, мобилизации функциональных возможностей организма.

Акцент на развитие скоростно-силовых качеств в возрастном аспекте имеет особенно важное значение, так как именно эти качества являются основой спортивных движений. Уже в детском возрасте формируются биохимические особенности двигательного анализатора, а следовательно, закладывается фундамент будущих спортивных достижений.

Одной из актуальных проблем является разработка методов индивидуального развития и совершенствования скоростно-силовых возможностей у детей среднего школьного возраста. Существует мнение, что двигательные качества не проявляются независимо друг от друга, но развитие отдельных качеств требует специфических средств и методов их совершенствования, только скоростно-силовые способности проявляются в тесной корреляции со всеми остальными. Не случайно многие исследователи по уровню развития скоростно-силовых качеств судят о физической подготовленности.

Подростки 10-12 лет легко приспосабливаются к нагрузкам скоростно-силового характера, а сами скоростно-силовые упражнения оказывают положительное влияние на физическое развитие и двигательную подготовленность школьников.

Костикова Л.В. отмечает, что при кратковременных скоростно-силовых нагрузках работоспособность школьников остаётся высокой, а функциональные сдвиги в сердечно-сосудистой и дыхательной системе быстро восстанавливаются. В связи с этим, скоростно-силовые упражнения должны превалировать на уроках физической культуры в школе. Развитие скоростно-силовых качеств более эффективно происходит тогда когда их целенаправленная тренировка начинается в младшем и среднем школьном возрасте [14].

С помощью скоростно-силовых тренировок можно воздействовать на мышцы рабочих звеньев верхних и нижних конечностей, создавая возможность эффективного развития отдельных мышечных групп. Применение специальных упражнений скоростно-силового характера способствуют повышению уровня общей физической подготовленности, и облегчает освоение новых двигательных умений и навыков. Скоростно-силовые нагрузки более активно и разносторонне, чем просто скоростные и силовые, адаптируют механизм к выполнению работы, создавая предпосылки не только для роста, но и быстроты.

Глава 2. Методы и организация исследования

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

- анализ литературных данных по проблеме исследования,
- педагогическое тестирование,
- методы исследования функциональной подготовленности,
- педагогический эксперимент,
- методы математической статистики.

В процессе исследования изучалась специализированная научно-методическая литература, что позволило составить объективное представление о степени разработки проблемы. Полученные сведения позволили определить гипотезу, цель исследования, задачи, методы, а так же разработать экспериментальные комплексы упражнений.

В начале и в конце педагогического эксперимента оценивали физическую подготовленность баскетболистов по следующим тестам:

1. Прыжок в длину с места – оценка уровня развития скоростно-силовых способностей: На площадке проводится линия, и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Испытуемый встает около линии старта, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.
2. Прыжок вверх – измерение прыжка вверх толчком двух ног проводился по методике В.М. Абалакова (В.А. Ашмарин, 1978).

3. Челночный бег 3x10 м – оценка уровня развития координационных способностей: Перед началом забега на линии старта для участника кладут два кубика. По команде «На старт!» участник подходит к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняется и берет один кубик. По команде «Марш!» бежит к финишу, кладет кубик на линию финиша и, не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, который кладет рядом с первым. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент касания вторым кубиком пола. Время фиксируют с точностью до 0,1 с.
4. Шестиминутный бег – оценка уровня развития выносливости: Бег можно выполнять как в спортивном зале по (размеченной дорожке), так и на стадионе (по кругу). В забеге одновременно участвуют 5-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением общей длины дистанции. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечению 6-ти мин. Бегуны останавливаются и определяются их результаты (в метрах).
5. Наклон вперед из положения сидя – оценка уровня развития гибкости: На полу мелом наносится мелом линия А-Б, а от ее середины перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками - 20-30см., ступни вертикальны. Партнер (или двое) фиксирует колени, тестируемого. Выполняют три разминочных наклона, и затем четвертый, зачетный. Результат определяется по касанию цифровой метки кончиками пальцев соединенных рук.

Тестирование функциональной подготовленности осуществлялось 2 раза в год, в начале и в конце педагогического эксперимента.

Исследование частоты сердечных сокращений – проводилось пальпаторным методом при прощупывании лучевой артерии в области запястья.

Исследование перестроек частоты сердечных сокращений человека при функциональной нагрузке - проба Мартине:

Изменение частоты сердечных сокращений обеспечивает адаптацию системы кровообращения к потребностям организма (выполняемой работе) и условиям внешней среды.

Для получения сведений о реактивных свойствах сердечно-сосудистой системы и, в первую очередь, свойств сердца по увеличению частоты сокращения, используется нагрузочная проба Мартине и расчет индекса Руфье. Определяется адаптивное свойство сердечно-сосудистой системы человека на дозированную физическую нагрузку.

Оборудование: 1. Секундомер. 2. Метроном.

Методика:

1. Измерение пульса обследуемого в спокойном состоянии (P1).

Обследуемый отдыхает в положении сидя около 10 минут, тем самым формируется спокойное, расслабленное состояние.

2. Под удары метронома обследуемый делает 20 глубоких приседаний за 30 секунд с вытянутыми вперед руками.

3. После выполнения работы испытуемый садится на стул и каждую минуту в течение 5 минут измеряется частота пульса. Фиксируются значения пульса за первые 10 секунд (P2) и последние 10 секунд (P3) первой минуты восстановительного периода.

Рассчитываем показатель адаптивности сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку – Индекс Руфье.

$$\text{Индекс Руфье} = \frac{(6 \times (P1 + P2 + P3) - 200)}{10} = , \text{ где}$$

P1 – число сердечных сокращений за десять секунд в спокойном состоянии (фон);

P2 – число сердечных сокращений за первые десять секунд после выполнения пробы;

P3 – число сердечных сокращений за последние десять секунд минуты после выполнения пробы (через 50 секунд после выполнения пробы).

Результаты обследования и расчетов сравниваются с табличными (табл. 2.1.).

Таблица 2.1.

Оценочная таблица Индекса Руфье для всех возрастов

Оценка результата	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
	$\leq 0,1-5$	5,1-10	10,1-15	$\geq 15,1-20$

Для исследования функции внешнего дыхания – использовали сухие спирометры.

Определяли следующие показатели: Частоту дыхания, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), а так же функциональные пробы Штанге и Генчи.

Частота дыхания (ЧД) - количество дыханий в 1 мин.

Методика определения: Определение ЧД производят по спирограмме или по движению грудной клетки. Для определения ЧД по движению грудной клетки нам потребуется секундомер или часы с секундной стрелкой. Средняя частота дыхания у здоровых подростков –14-17 в минуту. В условиях максимальной нагрузки ЧД возрастает до 40-60 в 1 мин.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) состоит из дыхательного объема, резервного объема вдоха и резервного объема выдоха. ЖЕЛ зависит от пола, возраста, размера тела и тренированности. Под влиянием тренировки ЖЕЛ возрастает.

Методика определения ЖЕЛ: нам потребуется сухой спирометр с 5 наконечниками. Обследуемый делает 5-6 спокойных глубоких вдоха, затем,

делая глубокий вдох, подросток медленно выдыхает воздух в спирометр. ЖЕД определяется по шкале на приборе. Повторить обследование после 30 секунд отдыха 4-5 раз. В норме ЖЕЛ составляет 3900-4200 л.

Пробы Штанге и Генчи дают некоторые представления о способности организма противостоять недостатку кислорода.

Проба Штанге. Измеряется максимальное время задержки дыхания после глубокого вдоха. При этом рот должен быть закрыт, и нос зажат пальцами. Здоровые люди задерживают дыхание в среднем на 40-50 с. С улучшением физической подготовленности в результате адаптации к двигательной гипоксии время задержки нарастает. Следовательно, увеличение этого показателя при повторном обследовании расценивается (с учетом других показателей), как подготовленности (тренированности) подростков.

Проба Генчи. После неглубокого вдоха сделать выдох и задержать дыхание. У здоровых людей время задержки дыхания составляют 25-30 с. При хроническом утомлении время задержки дыхания резко уменьшается.

Для решения поставленных задач в школьной секции баскетбола МОУ гимназия № 5 г. Белгорода был проведен педагогический эксперимент.

Эксперимент продолжался с сентября 2017 г по апрель 2018 г. Для проведения педагогического эксперимента была сформирована группа юных баскетболистов 12-13 лет в количестве 15 человек (НП-1). Группа занималась по программе ДЮСШ, с применением разработанных нами комплексов упражнений скоростно-силовой направленности с акцентом на улучшение физической и функциональной подготовленности. Баскетболисты экспериментальных групп тренировались три раза в неделю по два часа. Тренировки с юными баскетболистами проводил тренер-преподаватель, автор дипломной работы.

Полученный в эксперименте цифровой материал был обработан статистически с использованием t – критерия Стьюдента (Ю.Д.Железняк,

П.К.Петров, 2002). Результаты рассматривали как достоверные, начиная со значения $p < 0,05$.

2.2 Организация исследования

Исследования проводились в несколько этапов:

На первом этапе (январь – март 2017 г) разрабатывалась общая программа исследования, включающая определение проблемы и выработку гипотезы, постановку цели, задач и т.п. Главное внимание в этот период было уделено изучению литературных источников, ознакомлению с методиками сбора первичной информации.

На втором этапе исследования (март – июнь 2017 г) на основании данных литературных источников разрабатывались комплексы упражнений для повышений функциональной и физической подготовленности юных баскетболистов.

На третьем этапе исследования (сентябрь 2017 г. – апрель 2018 г.) проводился педагогический эксперимент.

На четвертом этапе (апрель 2018 г.) проходила статистическая обработка экспериментальных данных и окончательное написание и оформление дипломной работы.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

3.1. Характеристика экспериментальной методики

С целью решения поставленных в ходе педагогического эксперимента задач повышения функциональной и физической подготовленности юных баскетболистов были разработаны комплексы упражнений различной направленности, которые проводились дифференцированно на каждом занятии. При составлении комплексов использовали упражнения, рекомендуемые известными специалистами в баскетболе [15, 22, 24, 26].

Комплексы упражнений различной направленности, применяемые в экспериментальной группе

Первый комплекс

1. Прыжки с разбега до баскетбольного щита, сетки (толчком одной или двумя ногами), 4-5 серий по 8-12 раз, $t = 25-30$ с;
2. Беговые и прыжковые упражнения по прямой, 3-4 прямых по 20 м;
3. Прыжок в длину с места без остановки по прямой 3-4 серии по 6-8 прыжков, $t = 15-20$ с;
4. И. п. – стоя на одной, другая – бедро поднято вверх в небольшом наклоне, оттолкнуться от пола и достать опорной ногой до груди, 4-5 серий по 20-25 повторений, $t = 25-30$ с;
5. Подскоки вверх, двигаясь по кругу, поддерживая высоту прыжка, примерно близкую к максимальной, 3 серии, $t = 30-40$ с;

Второй комплекс

1. Прыжки через скамейку правым и левым боком, продвигаясь вдоль скамеек, толчком двух и одной ногами, 4-5 скамеек по 2-3 серии, $t = 25-30$ с;
2. Прыжки на скакалке (на двух ногах – 300-350 раз, на одной – 100-120 раз);

3. Запрыгивание на возвышенность толчком двумя (20-25 раз) и одной (16-18 раз) ногами, 3-4 серии, $t = 25-30$ с;
4. Выпрыгивание из положения полуприседа с доставанием предмета толчком двух ног, 3-4 серии по 15-20 повторений, $t = 30-305$ с;
5. И. п.- скамейка между ног – запрыгивание на скамейку, 4-5 серий по 10-15 повторений;
6. Прыжки со скакалкой на полу или на мате, 40-50 прыжков по 3-4 серии (высота подскока выше среднего).

Третий комплекс

1. Полуприседание с партнером на плечах 4-5 серий по 18-20 повторений, $t = 30-45$ с;
2. Подъём на носках с партнером на плечах 4 серии по 18-20 повторений, $t = 40-45$ с;
3. Выполнение беговых и прыжковых упражнений на матах;
4. Прыжки в длину с глубокого приседа, 3-4 серии по 10-15 повторений, $t = 30-40$ с;
5. Спрыгивание со стула и выпрыгивание на максимальную высоту вверх, по 10-15 повторений в 1 серии;
6. Беговые и прыжковые упражнения по прямой с набивными мячами, 3-4 прямых по 10-15 м;

На тренировочных занятиях в экспериментальной группе эта программа применялась следующим образом. В тот момент, когда на тренировке шло развитие прыгучести, то баскетболистам предлагалось 5-6 упражнений из указанного комплекса и 3-4 упражнения для развития другого качества. На тренировках в экспериментальной группе в большей степени использовалось сочетание заданий, направленных одновременно на развитие нескольких физических качеств.

Когда на тренировочном занятии шло развитие, к примеру, скоростных способностей, то мы добавляли к скоростным упражнениям 2-3 задания малой интенсивности для развития прыгучести.

Таким образом, дозировка в скоростно-силовых заданиях была несколько увеличена (либо в количестве подходов, либо в количестве повторений, либо в продолжительности времени отдыха). Например, в прыжках через гимнастическую скамейку – количество скамеек, беговых и прыжковых упражнениях по прямой – пробегаемое расстояние и т.п. Также изменялись условия выполнения упражнений. Например баскетболисты выполняли беговые и прыжковые упражнения в затруднённых условиях отталкивания от поверхности, задания выполнялись на гимнастических матах.

Эти упражнения позволяют заставить спортсмена применить больше усилий для того, чтобы оттолкнуться от мягкой поверхности. В связи с этим голеностопный и коленный суставы испытывают большие физические напряжения, чем при отталкивании от жёсткой поверхности. Следовательно, потом когда спортсмен после таких тренировок в игре применяет прыжок, отталкиваясь от твёрдой поверхности, он уже будет проявлять те усилия, которые испытывались в заданиях на матах, значит, и прыгать будет выше. Такие упражнения очень часто используются на тренировочных занятиях по подготовке прыгунов в лёгкой атлетике.

Предлагались упражнения, которые направлены на доставание какого-либо предмета (щита, сетки и т. д). Это позволяло контролировать высоту прыжка и поддерживать её близкой к максимальной, не снижая данный показатель во время утомления.

Кроме того, в разработанном комплексе также присутствуют упражнения чисто силового характера, а именно полуприседания с партнером и подъём на носки с партнером на плечах. Так, если бы эти упражнения выполнялись без партнёров, то они служили в большой степени для укрепления связок коленного и голеностопного суставов, а не для увеличения

силы ног. А также от спортсменов требовали, чтобы они преодолевали расстояние из полуприседа до основной стойки с применением силы мышц бёдер и икроножных мышц. То есть, эти два задания направлены именно на акцентированное развитие силы мышц ног, ведь фактически все прыжки под кольцом, в игре выполняются именно из этого положения (полуприседа). И именно при этом положении ноги баскетболиста находятся в напряжённом состоянии, следовательно, прыжок будет высоким.

Методические особенности проведения занятий в школьной секции баскетбола с мальчиками 12-13 лет

При проведении тренировочных занятий в группе дополнительно учитывалось:

1. Преимущественная скоростно-силовая направленность упражнений.
2. Техническая направленность упражнений (для обучения работе ног, стартовому ускорению, перемещение в защитной стойке, передача мяча двумя руками от груди и т.д.).
3. Физическая и техническая направленность упражнений с учётом амплуа.

С учётом этих данных в содержание учебно-тренировочной программы мы включили упражнения, направленные на:

1. Повышение функциональной подготовленности юных баскетболистов.
2. Развитие скоростно-силовых качеств юных баскетболистов.
3. Развитие специальных двигательных качеств у баскетболистов, таких, как стартовая скорость, дистанционная скорость, быстрота реакции, сила ног в сочетании с координацией движений, прыжковая и скоростная выносливость, ловкость.

3.2. Анализ эффективности применения экспериментальной методики

В начале и в конце эксперимента было проведено тестирование показателей физической подготовленности испытуемых.

Результаты, полученные по итогам исследования показателей физической подготовленности представлены в таблице 3.1.

Таблица 3.1

Показатели физической подготовленности баскетболистов

№	Тесты	До экс-та	После экс-та	Прирост, %	t	p
1.	Прыжок в длину с места, см	163,04	177,71	9,0	2,65	<0,05
2.	Прыжок вверх, см	35,11	42,13	19,0	2,63	<0,05
3.	Челночный бег 3x10, с	8,88	8,32	6,3	2,31	<0,05
4.	6-ти минутный бег, м	1000	1310,93	31	4,46	<0,05
5.	Наклон вперед, см	2,71	9,21	239,8	11,7	<0,05

Как видно из данных таблицы, по всем показателям физической подготовленности зафиксирован статистически значимый прирост за период проведения эксперимента. Показатели прыжка в длину по окончании эксперимента возросли на 9% ($p < 0,05$). Результаты прыжка вверх по Абалакову увеличились на 19%. Показатели координационных способностей, в результатах челночного бега достоверно возросли на 6,3%. Значительный прирост показателей был в тестовом задании шестиминутного бега – более 31% и гибкости в тесте – наклон вперед – на 239,8% ($p < 0,05$).

Показатели функциональной подготовленности юных баскетболистов представлены в табл. 3.2.

Таблица 3.2.

Показатели функциональной подготовленности юных баскетболистов

№	Показатели	До экс-та	После экс-та	Прирост, %	t	P
1.	ЧСС, уд\мин	85,8	80,2	6,5	1,38	>0,05
2.	Индекс Руфье, у.е.	15,7	5,3	66,2	5,95	<0,05
3.	ЧД, раз.мин	19,5	18,1	7,2	1,23	>0,05
4.	ЖЕЛ, л	1,93	2,3	19,2	4,74	<0,05
5.	Проба Штанге, сек	30,6	36,6	19,6	2,63	<0,05
6.	Проба Генчи, сек	16,2	19,2	18,5	3,00	<0,05

Как видно из данных табл. 3.2. все показатели функциональной подготовленности баскетболистов значительно улучшились за время эксперимента.

Так индекс Руфье, характеризующий приспособление кардиореспираторной системы юных спортсменов к дозированной нагрузке улучшился на 66,6 %. ЖЕЛ увеличилась на 19,2 %, результаты в пробах с задержкой дыхания Штанге и Генчи – на 19,6 и 18,5% соответственно ($p < 0,05$).

По нашему мнению причиной полученных положительных изменений явилась рациональное использование комплексов специальных упражнений скоростно-силовой направленности в физической и функциональной подготовке юных баскетболистов.

Таким образом, полученные в ходе педагогического эксперимента, результаты подтвердили эффективность разработанных нами комплексов специальных упражнений для повышения физической и функциональной подготовленности мальчиков 12-13 лет, занимающихся в школьной секции баскетбола на начальном этапе обучения.

ВЫВОДЫ

1. По данным научно-методической литературы многие важные вопросы, касающиеся методики спортивной подготовки юных баскетболистов остаются еще не вполне изученными. Также существует необходимость разработки новых методик для повышения физической и функциональной подготовленности юных баскетболистов.

2. Разработан комплекс скоростно-силовых упражнений и методика его использования для повышения физической и функциональной подготовленности юных баскетболистов в школьной секции.

3. Разработанный комплекс скоростно-силовых упражнений и методика его использования эффективны для повышения физической подготовленности юных баскетболистов. По всем показателям физической подготовленности зафиксирован статистически значимый прирост за период проведения эксперимента. Показатели прыжка в длину по окончании эксперимента возросли на 9% ($p < 0,05$). Результаты прыжка вверх увеличились на 19%. Показатели координационных способностей, в результатах челночного бега достоверно возросли на 6,3%. Значительный прирост показателя в тестовом задании шестиминутного бега – более 31% и гибкости в тесте – наклон вперед – на 239,8% ($p < 0,05$).

4. Показатели функциональной подготовленности баскетболистов значительно улучшились за время эксперимента. Так индекс Руфье, характеризующий приспособление кардиореспираторной системы юных спортсменов к дозированной нагрузке улучшился на 66,6%. ЖЕЛ увеличилась на 19,2%, результаты в пробах с задержкой дыхания Штанге и Генчи – на 19,6 и 18,5% соответственно ($p < 0,05$).

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

При проведении тренировочных занятий с баскетболистами 12-13 лет рекомендуем учитывать:

1. Преимущественную скоростно-силовую направленность упражнений.
2. Техническую направленность упражнений (для обучения работе ног, стартовому ускорению, перемещение в защитной стойке, передача мяча двумя руками от груди и т.д.).
3. Физическую и техническую направленность упражнений с учётом амплуа.

С учётом этих данных в содержание программы подготовки рекомендуется включать упражнения, направленные на:

1. Развитие скоростно-силовых качеств юных баскетболистов.
2. Развитие специальных двигательных качеств у баскетболистов, таких, как стартовая скорость, дистанционная скорость, быстрота реакции, сила ног в сочетании с координацией движений, прыжковая и скоростная выносливость, ловкость.

Для повышения физической и функциональной подготовленности, юных баскетболистов можно использовать комплексы упражнений скоростно-силового характера, которые нужно проводить дифференцированно на каждом занятии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов [Текст] / В.З. Бабушкин– К.: Здоровя, 1985. – 144 с.
2. Баскетбол. Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных школ олимпийского резерва (группы начальной подготовки 1-го и 2-го года обучения) [Текст] /Под ред. Ю.Д. Железняка. - М.: 2004. – 68 с.
3. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры [Текст] /Под ред. Ю.М. Портнова. - М.: Астра семь, 1997. – 480 с.
4. Баскетбол в школе//Теория и практика физической культуры. - 2004, № 1. - с.13.
5. Башкин С.Г. Уроки по баскетболу [Текст]. / С.Г. Башкин. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 184 с.
6. Буйлин Ю.Ф. Мини-баскетбол в школе. Пособие для учителей. / Ю.Ф. Буйлин, Ю.И. Портных. – М., "Просвещение",1976. – 126 с.
7. Вайцеховский С.М. Книга тренера[Текст] / С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 312 с.
8. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни[Текст] / П.А. Виноградов, А.П., Душанин В.И. Жолдак. - М.: Советский спорт, 1996. – 133 с.
9. Вуден Д. Современный баскетбол[Текст] / Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 256 с., ил.
10. Взаимосвязь общей и специальной подготовки//Теория и практика физической культуры. - 2006, № 8. - с.33.
11. Вяземский М.Н. Специальная подготовка в баскетболе//Теория и практика физической культуры. - 2001, № 8. - с.44.

12. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства [Текст] / Гомельский А.Я. – М.: Агентство «ФАИР», 2007. – 224 с.: ил. – (Серия «Спорт»).
13. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе. [Текст] / В.П. Губа, С.Г., Фомин, С.В. Чернов. – М.: Физкультура и спорт, 2006. - 144 с.
14. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология: Учебное пособие для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений физической культуры / Ермолаев Ю.А.; Гос. комитет РФ по физической культуре, спорту и туризму. - М.: СпортАкадемПресс, 2001 - 443 с
15. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб.пособие для студентов высших пед. учеб. заведений. / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 264 с.
16. Зинин А.М. Первые шаги в баскетболе [Текст] / А.М. Зинин. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 160 с.
17. Качашкин В.М. Методика физического воспитания: Учебное пособие для учащихся школьных педагогических училищ. / В.М. Качашкин. – М.: Просвещение, 1980. – 304 с.
18. Колтеновский А.П. Общеразвивающие упражнения [Текст] / А.П. Колтеновский. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 86 с.
19. Костикова Л.В. Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10-13 лет [Текст] / Л.В.Костикова, А.А.Шерстюк, И.Н. Григорович. – М.: Типография С.Принт, 1999. -32 с.
20. Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, - М.: Физкультура и спорт, 1999.-133с.
21. Леонов А.Д. Баскетбол. / А.Д. Леонов, А.А. Малый. – К.: Радянська школа, 1989.– 104 с.

22. Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в 1-9 классах. / В.Ф. Ломейко. – Минск: Народная асвета, 1980. - 80 с.

23. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теории: Учебное пособие для студентов педагогических институтов и учащихся педагогических училищ. / А.П. Матвеев, С.Б. Мельников. – М.: Просвещение, 1991. – 191 с.

24. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.-543с.

25. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие теории и методики физического воспитания, теоретические, методические аспекты спорта профессионально-прикладных форм физической культуры). [Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

26. Мечников А.Р. Техника и тактика баскетбола. Учеб.для студ. высш. учеб. заведений. – М.: издательский центр "Академия", 2005. – 528 с.

27. Настольная книга учителя физической культуры. / Под ред. проф. Л.Б. Кофмана; Предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.

28. Некоторые рекомендации по работе с детьми 12-14 лет. / А.Б. Мацак. В.Г. Башкирова, Е.А. Чернова. – Самара: ЗАО Самарский информационный концерн, 2002. – 146 с.

29. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. / Авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М.: Дрофа, 2000. – 160 с.

30. Платонов В.Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с

31. Попов В.Б. 1001 упражнение для здоровья и физического развития [Текст] / В.Б. Попов. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 208 с.

32. Портнов Ю.М. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры. / Ю.М. Портнов.– М.: Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.
33. Семашко Н.В. Баскетбол. Учебник для физкультурных институтов [Текст] / Н.В. Семашко. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 264 с.
34. Спортивные игры и методика преподавания: Учебник для педагогических факультетов институтов физической культуры[Текст] / Под ред. Портных Ю.И. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 320 с.
35. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб.для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др., Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.
36. Спортивные игры: Учебник для студентов педагогических институтов по спец. "Физическое воспитание" /Под ред. В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988. – 304 с. Специальные баскетбольные упражнения//Теория и практика физической культуры. - 2005, № 10. - с.54.
37. Специальные баскетбольные упражнения//Теория и практика физической культуры. - 2005, № 10. - с.54.
38. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Перевод с польского. / Е. Талага. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.
39. Техника и тактика баскетбола//Теория и практика физической культуры. - 2008, № 7. - с.17.
40. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена /Пособие для студентов. / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. - 319 с.
41. Хрущев С.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. / С.В. Хрущев. – М.: Медицина, 1977. - 213 с.
42. Яхонтов Е.Р. Баскетбол [Текст] / Е.Р. Яхонтов, З.А. Генкин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 160 с.

43. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист[Текст] / Е.Р. Яхонтов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 175 с.

44. Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. Индивидуальные упражнения баскетболиста[Текст] / Е.Р. Яхонтов, Л.С. Кит. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 71 с.