

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

**ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПОДРОСТКОВ
В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ БАСКЕТБОЛА**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура
очной формы обучения, группы 02011404
Маркова Глеба Юрьевича

Научный руководитель
к.б.н. Посохов А.В.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	6
1.1. Анатомо-физиологические и особенности детей и подростков.....	6
1.2. Особенности работы в школьной секции баскетбола.....	14
1.3. Особенности тренировочных занятий по баскетболу с подростками	21
1.4. Особенности физической подготовки в баскетболе.....	25
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ.....	30
2.1. Методы исследования.....	30
2.2. Организация исследования.....	34
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	36
3.1. Средства и методы повышения физической подготовленности и функционального состояния баскетболистов школьной секции.....	36
3.2. Анализ показателей подготовленности баскетболистов школьной секции за период исследования.....	43
ВЫВОДЫ.....	47
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	48

ВВЕДЕНИЕ

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьных спортивных секций. Данная работа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из разных разделов школьной программы [16].

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий [16, 18].

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных,

силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. В возрасте 12-13 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные взаимодействия в нападении и защите.

Одно из основных условий эффективности физической подготовки подростков заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных морфофункциональных особенностей, характерных для отдельных этапов развития ребенка [30].

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. Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому [31].

Физическая подготовка баскетболистов направлена на решение следующих задач:

- совершенствование физических качеств и двигательных способностей, которые способствуют обеспечению эффективности игровой деятельности;
- функциональная подготовка (повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма) [22, 24].

Объект исследования – процесс повышения физической подготовленности и функционального состояния подростков в школьной секции баскетбола.

Предмет исследования – средства и методы повышения физической подготовленности и функционального состояния подростков в школьной секции баскетбола.

Цель исследования – совершенствование процесса повышения физической подготовленности и функционального состояния подростков в школьной секции баскетбола.

В соответствии с поставленной в работе целью в ходе исследования нам предстояло решить следующие *задачи*:

1. Провести теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы по вопросам особенностей анатомо-физиологического развития подростков, особенностям организации тренировочного процесса школьной секции баскетбола и развития физических качеств и функционального состояния.
2. Подобрать средства и методы повышения подготовленности подростков и включить их в программу школьной секции баскетбола.
3. Экспериментально доказать эффективность программы школьной секции баскетбола.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что применение подобранных средства и методов включенных в программу школьной секции баскетбола будет способствовать эффективному повышению физической, технической и подготовленности и функционального состояния подростков.

Практическая значимость: использованные комплексы упражнений можно использовать в школьных секциях баскетбола и в тренировочном процессе баскетболистов в ДЮСШ.

Для решения поставленных задач нами был применен следующий комплекс *методов исследования*:

- - анализ научно-методической литературы;
- - педагогический эксперимент;
- - контрольно-педагогические испытания;
- - методы исследования функционального состояния;
- - математико-статистические методы.

ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. 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 [14].

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 [31].

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) [29].

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 [30].

Под физическим развитием понимают комплекс морфофункциональных и конституциональных показателей, которые определяют физическую работоспособность и уровень возрастного биологического развития индивидуума [29].

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 [29].

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 [14]. 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.Lenzen 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 [14].

Но многие авторы [14, 29, 30] 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 [14].

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 [30].

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 [14].

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 несоответствия 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 [29].

1.2. Особенности 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 [16].

Вся работа коллектива физической культуры и, следовательно, секции строится на широкой инициативе и самодеятельности 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 [20].

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 [1].

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 [1].

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 [16, 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 немислима 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 [18].

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].

1.3. Особенности тренировочных занятий по баскетболу с подростками

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 [31].

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 [1].

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 [31].

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 [23].

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) [31].

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. Значительна 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 [1].

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 тактически 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 [23].

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 не-

продолжительными, с короткими паузами по ходу игры.

1.4. 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.

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 [23].

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 [31].

Раздел физической подготовки состоит из двух самостоятельных подразделов: общая и специальная физическая подготовка [2].

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.

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 [3].

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 [8].

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 [12].

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 течение 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 [17].

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 [18].

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.

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 [18].

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 [21, 23].

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 [23].

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.

Кузин В.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 [18, 10].

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 [12, 13].

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Анализ литературных источников по теме исследования. Изучению подвергались литературные источники, связанные с особенностями анатомо-физиологического развития подростков, особенностями организации тренировочного процесса школьной секции баскетбола и развития физических качеств и функционального состояния баскетболистов.

Контрольно-педагогические испытания

Для тестирования физической подготовленности баскетболистов школьной секции использовали следующие контрольные упражнения:

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 ах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.
2. **Прыжок в верх** – 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 стоя** – оценка уровня развития гибкости: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком - , ниже - знаком+.

Для тестирования технической подготовленности баскетболистов школьной секции использовали следующие контрольные упражнения:

1. **Передача мяча двумя руками от груди в мишень** (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз);
2. **5 штрафных бросков** (количество попаданий);
3. **10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага** (количество попаданий).

Методы исследования функционального состояния

- **Частота сердечных сокращений (ЧСС)** измерялась в состоянии покоя на лучевой артерии;
- **Артериальное давление (АД)** измерялось в состоянии покоя медицинским с помощью тонометра;
- **Жизненная емкость легких (ЖЕЛ)** – измерялась сухим спирометром.
- **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 (Р1).

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 (Р2) и последние 10 секунд (Р3) первой минуты восстановительного периода.

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

Индекс Руфье $\frac{6 \times (P1 + P2 + P3) - 200}{10} =$, 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), формулируется вывод о соответствии полученных результатов нормативным. При получении оценки “неудовлетворительно” следует обратить внимание на низкий уровень тренированности сердечно-сосудистой системы, рекомендуется заняться оздоравливающими физическими упражнениями.

Оценивается время восстановления пульса к исходному уровню:

Менее 3-х минут – хороший результат, от 3 до 4-х минут – средний, более 4-х минут – функциональная лабильность системы кислородообеспечения ниже среднего.

Таблица 2.1

Оценочная таблица Индекса Руфье для всех возрастов

Оценка результата	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
	≤0,1-5	5,1-10	10,1-15	≥15,1-20

Педагогический эксперимент. Проведен с мальчиками 12-13 лет, занимающихся баскетболом в школьной секции МОУ «Ближнеикуменская средняя общеобразовательная школа» с целью совершенствование процесса повышения физической подготовленности и функционального состояния подростков.

Методы математической статистики. Полученный в эксперименте цифровой материал был обработан статистически с использованием t-критерия Стьюдента (Ю.Д.Железняк, П.К.Петров, 2008). Результаты рассматривали как достоверные, начиная со значения $p < 0,05$.

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось в школьной секции баскетбола МБОУ «Мелиховская СОШ». В наших исследованиях принимали участие подростки 12-13 летнего возраста (12 чел.).

Занятия в школьной секции баскетбола проходили согласно разработанной рабочей программе для 5-7 классов основного общего образования из расчета 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Программа разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования (базовый уровень). Приказ МО РФ от 05.03.2004 г. № 1089. Программа составлена на основе пособия Каинова А.Н. «Организация работы спортивных секций в школе. Программа, рекомендации», 2014.

Основными задачами программы являлись:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию. разносторонней физической и функциональной подготовленности.
2. Развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости.
3. Обучение основам технике перемещения, ловли, передачи, ведения мяча, броска мяча в кольцо.
4. Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите.
5. Приучение к игровым условиям.
6. Выполнение нормативных требований по видам подготовки.
7. Привитие занимающимся стойкого интереса к занятиям баскетболом.

Исследования проходили на протяжении 2017-2018 учебного года.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания

примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Учебно-тематический план представлен в табл. 2.2.

Таблица 2.2

Учебно-тематический план

№	Разделы, темы	Рабочая программа		
		всего	теория	практика
1.	Развитие баскетбола в России	2	2	-
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка	20	1	19
4.	Основы техники и тактики игры	22	1	21
5.	Контрольные игры и соревнования	10	-	10
6.	Тестирование	12	-	12
Итого:		68	6	62

Средства и методы повышения физической и функциональной подготовленности баскетболистов школьной секции представлены в параграфе 3.1.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Средства и методы повышения физической подготовленности и функционального состояния баскетболистов школьной секции

Повышение физической и функциональной подготовленности рассматривались как часть единого процесса подготовки, причем техническая и физическая подготовка осуществлялась параллельно на каждом занятии.

Физическая подготовка состоит из общей и специальной. Целью общей физической подготовки (ОФП) является разностороннее физическое развитие игроков и пропорциональное развитие их физических качеств. Средствами ОФП являются упражнения, преимущественно из других видов спорта, которые по своей структуре целенаправленно и непосредственно влияют на развитие двигательных качеств.

ОФП является лишь предпосылкой для успешного развития спортсменов. Но сама по себе она не может обеспечить достижение высоких спортивных результатов без целенаправленной специальной физической подготовки (СФП), которая предусматривает целенаправленное развитие двигательных качеств, обусловленных спецификой баскетбола. Это могут быть упражнения технико-тактического характера, спортивные и подвижные игры, отдельные упражнения из других подвижных игр. СФП основывается на определенной физической подготовленности игроков. Поэтому к ней можно переходить лишь после достижения игроками достаточного уровня общего физического развития.

Силовая подготовка

Баскетбол относится к скоростно-силовым видам спорта. Развитие силы в большей мере определяет уровень быстроты движений, скорости перемещения игроков, высоту прыжков и эффективность игровых действий в целом.

Комплекс основных упражнений по силовой подготовке:

1. Отжимания на параллельных брусьях (развитие силы трицепсов и грудных мышц).
2. Подтягивание тела вверх на перекладине (развитие силы широчайших мышц спины).
3. Подъемы на ступнях с отягощением (развитие силы и укрепление разгибателей ступней).
4. Подъем отягощения из положения присев (развитие силы четырехглавых мышц бедер).

Развитие прыгучести

Главными средствами для развития прыгучести баскетболистов считаются различные прыжки вверх, в длину с места и с короткого разбега, серийные прыжки через гимнастические снаряды, разновысокие легкоатлетические барьеры, а также разнообразные упражнения с отягощениями.

Для развития прыгучести баскетболистов выполнялись следующие упражнения:

1. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа.
2. Прыжки в длину с места
3. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа.
4. Прыжки в длину с места (5 серий по 28 м с паузой 1 мин.).
5. Многоскоки на одной ноге на расстояние 20-40 м.
6. Прыжки на месте толчком одной, двух ног.
7. Серийные прыжки с доставанием щита или кольца одной, двумя
8. руками.
9. Тройной прыжок с места (5 серий с паузой 1 мин.).
10. Прыжки в длину, высоту с места толчком одной, двух ног.
11. Прыжки с поворотом на 180 - 360°.
12. Серийные прыжки в приседе и полуприседе.

13. Серийные прыжки с доставанием предметов (прыжки вперед-вверх, прыжки назад-вверх, в сторону - вверх).
14. Многократные прыжки на дальность.
15. Серийные прыжки в приседе и полуприседе.
16. Выполнение прыжков в парах с касанием в высшей точке кисти партнера.
17. Выпрыгивания на предмет и соскоки с предмета высотой до 100 см.
18. Прыжки на двух ногах с подтягиванием бедер.
19. Прыжки на одной ноге с подтягиванием к груди бедра толчковой ноги.
20. Прыжки через барьеры на одной и двух ногах (высота барьеров 90-110 см).
21. Прыжки с высоты (спрыгивания).
22. Упражнения в прыжках через гимнастическую скамейку.
23. Прыжки с короткого разбега с доставанием высоко подвешенного предмета, отметки на щите.
24. Прыжки с короткого разбега: забрасывание мяча сверху (забросить теннисный, волейбольный или баскетбольный мяч в корзину, оттолкнувшись от линии штрафного броска, с полукруга штрафной зоны и т. д.).
25. Прыжки в приседе вдоль всей баскетбольной площадки.
26. Перепрыгивания через разновысокие барьеры.
27. Серийные прыжки с доставанием отметки на щите (2-3 серии по 10 прыжков с паузой 30-40 сек.).
28. Прыжок с места вверх с доставанием в прыжке носков ног.
29. Запрыгивание на тумбу (высота тумбы 90 см) двумя ногами и одной ногой (левой и правой) 4-5 серий по 10 прыжков.
30. Комплексное упражнение: сочетание прыжков со скоростной подготовкой (перепрыгивание 7-8 барьеров, расставленных на расстоянии 2 м один от другого. Высота барьеров 60-65 см):

- а) прыжками на 2-х ногах: преодолеть барьеры, держа в руках мяч, затем змейкой обвести барьеры, возвращаясь назад;
- б) то же, но прыжками на одной ноге (правой и левой). В перерыве выполнить упражнение для развития гибкости и силы.
31. Выпрыгивание вверх с поворотом на 180° и касанием щита в высшей точке.
32. Бег и прыжки вверх по ступеням.
33. Ловля - передача мяча с отражением от щита в прыжке (серийная работа 30-45 сек.).
34. Передача мяча 2-мя игроками с отражением от щита под углом 30° (мячом овладеть на уровне кольца или выше: 5 серий по 10 передач).

Развитие быстроты

Скоростные качества целесообразно распределять на две группы: общие и специальные.

Для развития общих скоростных качеств полезны старты из различных исходных положений с преодолением дистанций от 10 до 80 м, а также использование различных спортивных игр (бадминтон, настольный теннис, волейбол и т. д.).

Специализированные скоростные качества совершенствуют с помощью использования баскетбольных игровых упражнений, которые выполняются в повышенном темпе (максимальное количество передач, бросков, контратак за определенный промежуток времени).

Главными методами совершенствования быстроты являются: повторный, интервальный, игровой, соревновательный.

Средства тренировки: старты и спринтерские ускорения, прыжковые упражнения, максимально приближенные по своей структуре к техническим приемам игры, спортивные игры и основные специальные упражнения по технике и тактике игры.

Для развития скоростных качеств можно использовать следующие упражнения:

- бег рывками, бег рывками спиной вперед, рывки приставными (скользящими) шагами с изменением направления;
- бег с высоким подниманием колен с максимальной частотой шагов;
- перемещения быстрыми скачками на расстоянии 25-30 м с отталкиванием с носка;
- прыжки через короткую и длинную скамейки с максимальной частотой оборотов, пробежки под вращающейся скакалкой;
- резкие изменения темпа бега при преодолении коротких расстояний;
- достижение максимальной скорости бега на расстоянии 20-30 м с предварительным разбегом 6-8 м.

Рекомендуемые упражнения для развития быстроты:

1. Бег на месте с максимальной частотой шагов.
2. Бег на месте, слегка наклонив туловище вперед, старт для рывка 10-15м.
3. Бег с касанием пятками ягодиц с максимальной частотой.
4. Ходьба на месте. По сигналу - старт и бег 5-10 м.
5. Бег под гору и с горы.
6. Интервальный бег 10х30 м, чередуя преодоление отрезков с бегом трусцой.
7. Бег с возрастающей быстротой в сочетании с бегом трусцой.
8. Повторный бег с максимальной быстротой 3х10 м, 2х10 м, 1х30 м в сочетании с преодолением коротких отрезков бегом трусцой.
9. Эстафета на расстояние 20 м.
10. Эстафеты на расстояние 20 м из различных исходных положений: лежа на спине, лежа на животе, сидя, сидя спиной к направлению перемещения.
11. Различные формы бега с преодолением барьеров.
12. Рывок после прыжков с доставанием предметов.

13. Быстрота реакции на стартовый сигнал: два игрока стоят на противоположных бросках; между ними в середине лежит мяч. По сигналу сделать рывок и овладеть мячом.

14. То же, но тренер в середине держит мяч. Как только он его выпустит из рук, игроки должны схватить его.

15. Два игрока стоят с гимнастическими палками на концах линий штрафных бросков. По сигналу нужно первым схватить палку партера.

16. Бег спиной вперед, по сигналу - ускорение в противоположном направлении.

17. Бег спиной вперед, по сигналу повернуться и сделать рывок с ускорением.

18. Эстафета с переноской предмета (набивных мячей).

19. Челночный бег на 5 м.

20. Бег, по сигналу поворот с ускорением.

21. Бег по сигналу: из и.п. в упоре лежа, быстро встать и сделать рывок 5 м.

22. Совершенствование быстроты движения ног.

23. Передвижение челноком.

24. Перемещение по линиям периметра штрафной зоны.

25. Перемещение быстрыми шагами под воздействием сопротивления.

Развитие ловкости

Для баскетболистов чаще всего предлагаются упражнения с использованием гимнастической скамьи, скакалок, мячей, подвижных игр:

- перепрыгивания через гимнастическую скамью с подбрасыванием, передачей и ловлей мяча, с ведением правой и левой рукой;

- подбрасывания мяча с дополнительными движениями: подбросить мяч вверх, сесть на пол, встать и поймать его с поворотом на 180 - 360°, или из исходного положения лежа или сидя подбросить мяч и поймать его в безопорном положении (в прыжке);

- пробежка под подброшенным невысоко вверх мячом и ловля с поворотом к мячу;
- ловля или уклонение от мяча во время передвижения;
- прыжки через скакалку, гимнастическую скамью с ловлей и передачей одного или двух мячей партнеру;
- прыжки вверх за мячом и отбивание другого мяча или уклонение от него во время приземления;
- одновременное ведение 2-х или 3-х мячей;
- жонглирование двумя, тремя мячами; одновременная передача двух-трех мячей с отражением от стены.

Развитие выносливости

Общая выносливость развивается практически посредством всех упражнений, которые выполняются с некоторым напряжением в течение относительного длительного времени. Типичные условия создаются в упражнениях длительностью от 7 до 180 мин. с умеренной интенсивностью их выполнения (при ЧСС 130 - 170 уд/мин). Такие условия создаются при помощи кроссов, плавания, гребли, езды на велосипеде и пр.

Специальную выносливость развивают при помощи упражнений, выполняемых с большей интенсивностью (при ЧСС 180 - 200 уд/мин), которые выполняются с достаточной длительностью. Такой режим приводит к кислородному голоданию, что требует определенных условий для его ликвидации. Для этого используют, главным образом, переменный и интервальный методы тренировки. Здесь полезны кроссовый бег, фартлек, подвижные и спортивные игры. Особое место занимают кратковременные (до 30 сек.) упражнения скоростного характера большой мощности (ЧСС - 190 - 200 уд/мин.). Такой режим наблюдается в стартах и ускорениях, многоскоках, в упражнениях с максимальным весом, в беге и прыжках вверх по ступенькам, в технико-тактических действиях, выполняемых с максимальной скоростью на протяжении 1-2 мин [23].

Для развития специальной выносливости используют многократно специально организованные упражнения по технике и тактике игры

(особенно при применении прессинга и стремительного нападения), игровые упражнения 1x1, 2x2 и 3x3, двусторонние тренировочные игры, которые продлеваются на 5-10 мин. без предупреждения спортсменов; в игру против играющей команды вводят новых соперников, которые отдохнули.

Специальную выносливость развивают отдельно или вместе с другими качествами с помощью игровых упражнений, подготовительных игр, а специальные упражнения, как, например, бег спиной или боком вперед, передвижения игрока с выполнением передач, бросков, ведения мяча выполняется многократно или серийно. Специальную выносливость развивают также с использованием проведения контрольных игр, спарринг-матчей, проведением игр в четыре периода по 12-15 мин., с перерывами для отдыха в 3-5-7 мин., участием в матчах текущего чемпионата и пр.

3.2. Анализ показателей подготовленности баскетболистов школьной секции за период исследования

Физическую, техническую и функциональную подготовленность баскетболистов 12-13 лет школьной секции тестировали в начале и в конце исследования. Результаты тестирования физической подготовленности представлены в табл. 3.1.

Таблица 3.1

Показатели физической подготовленности баскетболистов за период исследований

№ п.п.	Тесты	В начале	В конце	При-рост	При-рост, %	t	p
1	Прыжок в длину с места, см	162,08± 3,35	178,58±3,26	16,5	10,18	3,53	<0,05
2	Прыжок вверх, см	33,16± 1,81	43,23±2,02	10,07	30,37	3,71	<0,05
3	Челночный бег 3x10, сек	8,85± 0,21	8,31±0,11	0,54	6,10	2,28	<0,05
4	6-ти минутный бег, м	1186,21± 22,52	1330,23± 34,35	144,02	12,14	3,51	<0,05
5	Наклон вперед, см	2,75±1,15	7,31±1,55	4,56	165,82	2,36	<0,05

Как видно из табл. 3.1, за период проведения исследования показатели физической подготовленности баскетболистов существенно возросли. При этом прирост относительно результатов в начале исследований по всем контрольным упражнениям оказался статистически достоверным ($p < 0,05$).

По отдельным тестовым заданиям, характеризующих физическую подготовленность, прирост составил: в тесте «Прыжок в длину с места» – 16,5 см (10,18%), «Прыжок вверх» – 10,07 см (30,37%), «Челночный бег 3x10» – 0,54 сек (6,10%), «6-ти минутный бег» – 144,02 м (12,14%), «Наклон вперед», 4,56 см (165,82%).

Результаты тестирования технической подготовленности представлены в табл. 3.2.

Таблица 3.2

Показатели технической подготовленности баскетболистов за период исследований

№ п.п.	Показатели	В начале	В конце	Прирост	Прирост, %	t	p
1	Передача мяча двумя руками от груди в мишень, кол-во раз	17,75±0,55	21,25±0,46	3,50	16,47	4,85	<0,05
2	5 штрафных бросков, кол-во попаданий	1,92±0,18	2,75±0,18	0,83	30,3	3,19	<0,05
3	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага, кол-во попаданий	5,08±0,28	6,67±0,28	1,58	23,75	4,04	<0,05

Как видно из табл. 3.2, за период проведения исследования показатели технической подготовленности баскетболистов также существенно возросли. При этом прирост относительно результатов в начале исследований по всем

контрольным упражнениям также оказался статистически достоверным ($p < 0,05$).

По отдельным тестовым заданиям, характеризующих техническую подготовленность, прирост составил: в тесте «Передача мяча двумя руками от груди в мишень» – 3,50 раза (16,47%), «5 штрафных бросков» – 0,83 попадания (30,3 %) и «10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага» – 1,58 попадания (23,75%).

Показатели функциональной подготовленности баскетболистов за период исследований представлены в табл. 3.3. Как видно из данных таблицы по всем показателям функционального состояния баскетболистов 12-13 лет произошли положительные изменения, подтвердившиеся статистически ($p < 0,05$).

Таблица 3.3

Показатели функционального состояния баскетболистов за период исследований

№ п.п.	Показатели	В начале	В конце	Прирост	Прирост, %	t	p
1	ЖЕЛ, мл	2146,11± 91,01	2545,33± 92,73	399,22	18,6	3,07	<0,05
2	ЧСС, уд/мин	86,52±2,12	76,19±1,75	-10,33	-11 ,94	3,76	<0,05
3	АД сист., мм рт.ст.	100,45±3,2 1	110,58±3,43	10,03	10,08	2,16	<0,05
4	АД диаст., мм рт.ст	48,39±3,58	59,71±2,87	11,32	23,39	2,47	<0,05
5	Индекс Руфье, у.е.	18,5±1,53	7,8±0,95	-10,7	57,84	5,94	<0,05

Так ЖЕЛ увеличилась на 399,22 мл (18,6%), ЧСС снизилась на 10,33 уд/мин (11,94%), артериальное давление повысилось, согласно возрастным изменениям у подростков. Значительное улучшение произошло в индексе Руфье – на 10,7 у.е. (57,84%), что говорит об улучшении адаптации сердечно-сосудистой системы подростков и всего организма в целом к физической нагрузке.

По нашему мнению определяющим фактором полученных положительных изменений явилась направленность тренировочных воздействий и рациональное использование средств физической и технической подготовки.

Таким образом, подобранные средства и методы подготовки программы школьной секции баскетбола эффективны для повышения физической, технической и функциональной подготовленности баскетболистов 12-13 лет.

ВЫВОДЫ

1. По данным научно-методической литературы баскетбол, является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических качеств и повышения функционального состояния. Повышение физической и функциональной подготовленности баскетболистов способствует обеспечению эффективности игровой деятельности;
2. Средства и методы подготовки программы школьной секции баскетбола эффективны для повышения физической, технической и функциональной подготовленности баскетболистов 12-13 лет, прирост относительно результатов в начале исследований по всем контрольным упражнениям оказался статистически достоверным ($p < 0,05$):
 - По отдельным тестовым заданиям, характеризующих физическую подготовленность, прирост составил: в тесте «Прыжок в длину с места» – 16,5 см (10,18%), «Прыжок вверх» – 10,07 см (30,37%), «Челночный бег 3x10» – 0,54 сек (6,10%), «6-ти минутный бег» – 144,02 м (12,14%), «Наклон вперед», 4,56 см(165,82%);
 - По отдельным тестовым заданиям, характеризующих техническую подготовленность, прирост составил: в тесте «Передача мяча двумя руками от груди в мишень» – 3,50 раза (16,47%), «5 штрафных бросков» – 0,83 попадания (30,3 %) и «10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага» – 1,58 попадания (23,75%);
 - По всем показателям функционального состояния баскетболистов 12-13 лет произошли положительные изменения, подтвердившиеся статистически ($p < 0,05$). ЖЕЛ увеличилась на 399,22 мл (18,6%), ЧСС снизилась на 10,33 уд/мин (11,94%), артериальное давление повысилось, согласно возрастным изменениям у подростков. Значительное улучшение произошло в индексе Руфье – на 10,7 у.е. (57,84%), что говорит об улучшении адаптации сердечно-сосудистой системы подростков и всего организма в целом к физической нагрузке.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов [Текст]/ В.З. Бабушкин /. – К.: Здоровья, 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. Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных школ олимпийского резерва [Текст] / Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин и др. – М.: Советский спорт, 2009. – 100 с.
4. Баталов, Э.М. Дифференцированный подход к тренировке баскетболистов-студентов [Текст] / Э.М. Баталов // Вестн. спортив. науки. - 2006. - N 3. - С. 17-22.
5. Влияние спортивных нагрузок на функциональное состояние и регуляторно-адаптивные возможности сердечно-сосудистой системы юных баскетболистов с учетом соматотипологической принадлежности [Текст] / А.В. Шаханова [и др.] // Теория и практика физ. культуры. - 2014. - N 11. - С. 21-23.
6. Вуден Дж.Р. Современный баскетбол [Текст] / Вуден Дж.Р.; Сокр. пер. с англ. Е.Р. Яхонтова . - М. : Физкультура и спорт, 1987. - 256 с.
7. Вуттен, М. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов [Текст] / Морган Вуттен ; [пер.с англ. А.В. Зубковой]. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 400 с.
8. Ганиев, Р.Г. Особенности структуры и содержания программы начальной предпрофессиональной подготовки молодых баскетболистов [Текст] / Р.Г. Ганиев, С.Г. Фомин, О.Е. Лихачев // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. - 2015. - N 8. - С. 69-70.
9. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов [Текст] / А. М.

- Грасис. - М. : Физкультура и спорт, 1967. - 112 с.
10. Гришина Е.И. Определение специальной подготовленности у баскетболистов в различные периоды тренировочного процесса [Текст] / Е.И. Гришина, Т.П. Генинг // Теория и практика физ. культуры. - 2010. - N 6. - С. 39.
 11. Губа, В.П. Оценка уровня развития двигательных способностей юных баскетболистов [Текст] / В.П. Губа, А.В. Родин, А.Д. Скрипко // Физическая культура в школе. - 2015. - N 1. - С. 57-60.
 12. Данилов, В.А. Специальная программа для повышения физических и функциональных возможностей баскетболистов [Текст] / Данилов В.А., Шидловский А.П. // Теория и практика физ. культуры. - 1975. - N 12. - С. 10-13.
 13. Еремин, И.В. О прыгучести баскетболистов в различных видах прыжков / И.В. Еремин [Текст] // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. - 2006. - N 12. - С. 38.
 14. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология: Учебное пособие для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений физической культуры [Текст] / Ермолаев Ю.А.; Гос. комитет РФ по физической культуре, спорту и туризму. - М.: СпортАкадемПресс, 2001 - 443 с.
 15. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: Учеб. пособие для студентов высших пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 264 с.
 16. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе [Текст]. Программа, рекомендации. М: «Учитель».– 2014.– 168 с.
 17. Костикова Л.В., Шерстюк А.А., Григорович И.Н. Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10-13 лет [Текст]. – М.: Типография С.Принт, 1999. -32 с.
 18. Кузин В.В. Баскетбол: Начальный этап обучения / В. В. Кузин, С. А. Полиевский; Науч. ред. Л.В. Костикова. - М. : Физкультура и спорт, 1999.

- 133 с.

- 19.Леонов А.Д. Баскетбол [Текст] / А. Д. Леонов, А. А. Малый; Ред. Ю.А. Стоян. - Киев : Радянська школа, 1989. - 104 с.
- 20.Лепёшкин В.А. Баскетбол : подвижные и учебные игры [Текст] / В. А. Лепёшкин. - М. : Советский спорт, 2011. - 98 с.
- 21.Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения [Текст] : Учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 033100 "Физическая культура" / Д. И. Нестеровский; Рец.: Ю.Д. Железняк, В.М. Шулятьев. - М. : Академия, 2008. - 336 с.
- 22.Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения [Текст]: Учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 033100 "Физическая культура" / Д. И. Нестеровский; Рец.: Ю.Д. Железняк, В.М. Шулятьев. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2007. - 336 с.
- 23.Поплавский Л. Ю. Развитие физических качеств баскетболистов [Текст]: метод, пособие для тренеров по баскетболу / Л. Ю. Поплавский, З. М. Хромаев. -К. : 2006. - 111 с.
- 24.Портнов Ю.М. Баскетбол [Текст]: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.
- 25.Родин А.В. Баскетбол в университете : Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: Учебное пособие : Электронный ресурс / А. В. Родин, Д. В. Губа; А.В. Родин, Д.В. Губа. - Москва : Советский спорт, 2009. - 168 с.
- 26.Скворцова, М.Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов [Текст]: учеб. Пособие / М. Ю. Скворцова; ГУ КузГТУ. – Кемерово, 2007. – 112 с.
- 27.Спортивные игры : совершенствование спортивного мастерства [Текст] : учебник для студентов пед. вузов по спец. 050720 "Физическая культура" / под ред.: Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова ; рец.: С.Ю. Тюленьков, А.Я. Гомельский. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 398 с.
- 28.Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения [Текст]: Учебник

для студентов педагогических вузов по спец. 033100 "Физическая культура" / Ю.Д. Железняк и др. ; Под ред.: Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова ; Рец.: С.Ю. Тюленьков, А.Я. Гомельский . - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2006. - 519 с.

- 29.Хрипкова А.Г. Антропова. М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена [Текст]/Пособие для студентов. - М.: Просвещение, 1990. - 319 с.
- 30.Хрущев С.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. [Текст]- М.: Медицина, 1977. - 213 с.
- 31.Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. [Текст] – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 175 с.
- 32.Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. [Текст] / Е.Р. Яхонтов, Л.С. Кит. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 71 с.