



ВВЕДЕНИЕ.....3

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ.....7

1.1. Характеристика проблемы воспитания юных баскетболистов.....7

1.2. Научно-методические основы воспитания юных баскетболистов.....13

1.3. Методика воспитания прыгучести у юных баскетболистов.....24

1.4. Кафедра теории и методики физической культуры и спорта.....32

Выводы по 1 главе.....36

ГЛАВА II. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ВОСПИТАНИЮ ПРЫГУЧЕСТИ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ.....38

2.1. Цели и задачи воспитания прыгучести у юных баскетболистов.....38

2.2. Реализация программы бакалавриата «Физическая культура» у юных баскетболистов.....41

2.3. Результаты опытно-экспериментальной работы.....45

Выводы по 2 главе.....51

Заключение.....52

Проверка на объем заимствований:
74,5 % авторского текста
Работа проверена к защите
рекомендована/не рекомендована
« 29 » 08 / 2022 г.
зав. кафедрой ТиМФКиС
В.Е.Жабиков

Выполнил: Дрегер Елена Валерьевна
Студент группы: ЗФ-514/106-5-2

Научный руководитель: доцент кафедры
ТиМФКиС Степанов Константин
Сергеевич

Челябинск
2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ ПРЫГУЧЕСТИ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ.....	7
1.1. Характеристика прыгучести как физического качества.....	7
1.2. Научно-методические основы воспитания прыгучести.....	13
1.3. Методика воспитания прыгучести у баскетболистов.....	24
1.4. Особенности развития детей среднего школьного возраста.....	32
Выводы по 1 главе.....	36
ГЛАВА II. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ВОСПИТАНИЮ ПРЫГУЧЕСТИ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ....	38
2.1 Цели и задачи опытно-экспериментальной работы.....	38
2.2 Реализация методики воспитания прыгучести у юных баскетболистов.....	41
2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы.....	45
Выводы по 2 главе.....	51
Заключение.....	52
Список использованных источников.....	54

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данной темы заключается в том, что баскетбол - одна из самых популярных игр во многих странах. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма. Современный баскетбол - это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игрока предельной мобилизации функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств. Одними из наиболее значимых элементов соревновательной деятельности баскетболиста, эффективность выполнения которых прямо зависит от уровня скоростно-силовых способностей, являются различные виды прыжков. Несомненно, что различие игровых ситуаций, особенностей взаимодействия партнёров и противодействия соперников обуславливают применение игроками широкого круга прыжков.

Баскетбол широко используется как средство физического воспитания детей школьного возраста. Систематические занятия спортивными играми способствуют всестороннему развитию школьников, особенно положительно влияют на развитие таких физических качеств, как быстрота, скоростная и силовая выносливость, ловкость. Баскетболист сегодня – это спортсмен подвижный, отлично координированный, быстро мыслящий на площадке.

Баскетболисту во время игры приходится выполнять большое количество прыжков, которые позволяют овладевать мячом при подборе, накрывать мяч при передаче и броске в кольцо, эффективно выполнять броски в прыжке и т.д. именно поэтому в тренировках юных баскетболистов необходимо придавать большое значение развитию скоростно-силовых

качеств (прыгучести, метанию). Учитывая это, в настоящее время в литературе имеется большое количество рекомендаций по вопросам развития скоростно-силовых качеств (прыгучести, метания). Однако в литературе не указаны средства и методы, которые являются наиболее эффективными. Множество методов и разнообразие средств, предлагаемых разными авторами, делает проблематичным выбор методики и средств для развития скоростно-силовых качеств баскетболистов. Поэтому, определяемые наиболее эффективные методы и средства позволяют улучшить процесс учебно-тренировочных занятий и может быть рекомендована для широкого использования в практической работе учителями физической культуры.

Цель исследования – разработать методику воспитания прыгучести у юных баскетболистов на уроке физической культуры.

Объект исследования: процесс физического воспитания учащихся, направленный на воспитание прыгучести у баскетболистов.

Предмет исследования: методика воспитания прыгучести у юных баскетболистов.

Гипотеза исследования - при применении повторного метода процесс воспитания прыгучести школьников станет более динамичным и эффективным, если использовать дифференцированные комплексы упражнений, направленные на ее совершенствование.

В соответствии с объектом, предметом и целью были определены следующие **задачи исследования:**

- раскрыть возрастные особенности развития скоростно-силовых качеств у школьников.
- выявить характерные особенности использования повторного метода для воспитания прыгучести.

- подобрать тесты и исследовать уровень развития прыгучести у школьников повторным методом.
- установить экспериментальным путем эффективность повторного метода.

База исследования – учащиеся 8 класса МБОУ СОШ №5 г. Еманжелинск.

Этапы исследования. Исследование проходило с июня 2020 года по май 2021 года и проводилось в три этапа:

Первый этап: (июнь-сентябрь 2020 года) - формулировка темы исследования, обзор литературы, поисковый эксперимент, целью которого было определение уровня физического состояния учащихся. Перед началом эксперимента учитель провел беседу и объяснил цели исследования. Те, кто участвовал в эксперименте, учителя и родители, подписали согласие на участие в эксперименте.

Второй этап: (ноябрь 2020 - апрель 2021г) – образовательный эксперимент. Цель состоит в том, чтобы определить эффективность использования повторного метода для развития прыгучести у юных баскетболистов. Каждая группа проводит занятия четыре раза в неделю. Во время тренировок контрольной группы использовались строго регламентированные методы физических упражнений и соревновательные методы. В экспериментальной группе вместе с вышеуказанным методом используется повторный метод. Выбор метода исследования осуществляется в соответствии с целью и задачами исследования.

Третий этап: (май 2021) – подведение итогов эксперимента, оформление выпускной квалификационной работы.

Методы исследования:

- 1) теоретическое изучение проблемы
- 2) проведение формирующего педагогического эксперимента
- 3) обработка полученных данных

Структура выпускной квалификационной работы состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованной литературы.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ ПРЫГУЧЕСТИ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

1.1 Характеристика прыгучести как физического качества

Прыгучесть является одним из важнейших физических качеств баскетболистов и характеризует способность игрока максимально высоко выпрыгивать при различных игровых ситуациях (броски в прыжке, подборы мяча у щита, спорные броски, накрывания бросков соперника и т. д.).

Важные компоненты прыгучести - сила и быстрота мышечных сокращений. Как известно, прыжковое движение имеет фазу амортизации и фазу активного отталкивания. При амортизации центр тяжести направляется вниз - к опоре, работа мышц приобретает уступающий характер. В момент активного отталкивания общий центр тяжести тела удаляется от опоры, и характер работы меняется на преодолевающий. Вместе с тем решающее значение приобретает не только рациональное соотношение силы и быстроты движений, но и определение точного момента их сочетания, как в подготовительных действиях, так и в ведущем звене техники.

Различают общую прыгучесть, под которой понимают способность выполнять прыжок (вверх, в длину) и специальную прыгучесть - способность развить высокую скорость отталкивания. Основным звеном в воспитании прыгучести следует считать сочетание разбега с отталкиванием. Специфика развития быстроты, силы, выносливости оказывает существенное влияние на овладение техникой физических упражнений и является фундаментом, определяющим уровень спортивных достижений. Исходя из того, что эти качества всегда проявляются в определенной структуре движения, необходимо выявить их специфические особенности, присущие для конкретного вида спорта.

Эффективность спортивных движений, связанных с активным взаимодействием спортсменов с объектами внешнего окружения, определяется главным образом характером развивающихся при этом сил, а также направлением и скоростью движения [9; 11]. Анализ динамики разнообразных спортивных движений, проведенный рядом исследователей [11; 28], позволил сделать вывод о том, что совершенствование рабочего эффекта связано, прежде всего, с проявлением большей величины внешней силы за наименьшее время или как высказывается Л.П. Матвеев «высокой мощностью мышечных сокращений» [30]. На характер этой закономерности влияют режим и внешние условия работы мышц при выполнении конкретного спортивного движения. Проявление данного качества получило в литературе название «скоростно-силовые качества (способности)».

Наиболее емкое определение скоростно-силовым способностям дает Л.П. Матвеев. Под ними он понимает такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при котором значительная сила проявляется в возможно меньшее время [30].

Обращение к работам ведущего теоретика спортивной подготовки В.Н. Платонова показало, что им не употребляется термин «скоростно-силовые качества». Данное качество он называет «взрывной силой» и подразумевает под ней способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения [35]. В более поздних работах В.Н. Платонов данное качество называет скоростной силой и дает такое определение: «скоростная сила - это способность нервно-мышечной системы к мобилизации функционального потенциала для достижения высоких показателей силы в максимально короткое время» [35, С.370].

В баскетболе, как правило, проявление скоростно-силовых способностей осуществляется в прыжках (рисунок 1). По характеру мышечной деятельности прыжок относится к группе скоростно-силовых упражнений с ациклической структурой движений, в которой в главном

звене толчке развивается мышечное усилие максимальной мощности, имеющие реактивно-взрывной характер. В связи с этим, такое проявление скоростно-силовых способностей баскетболистов целесообразно называть прыгучестью.

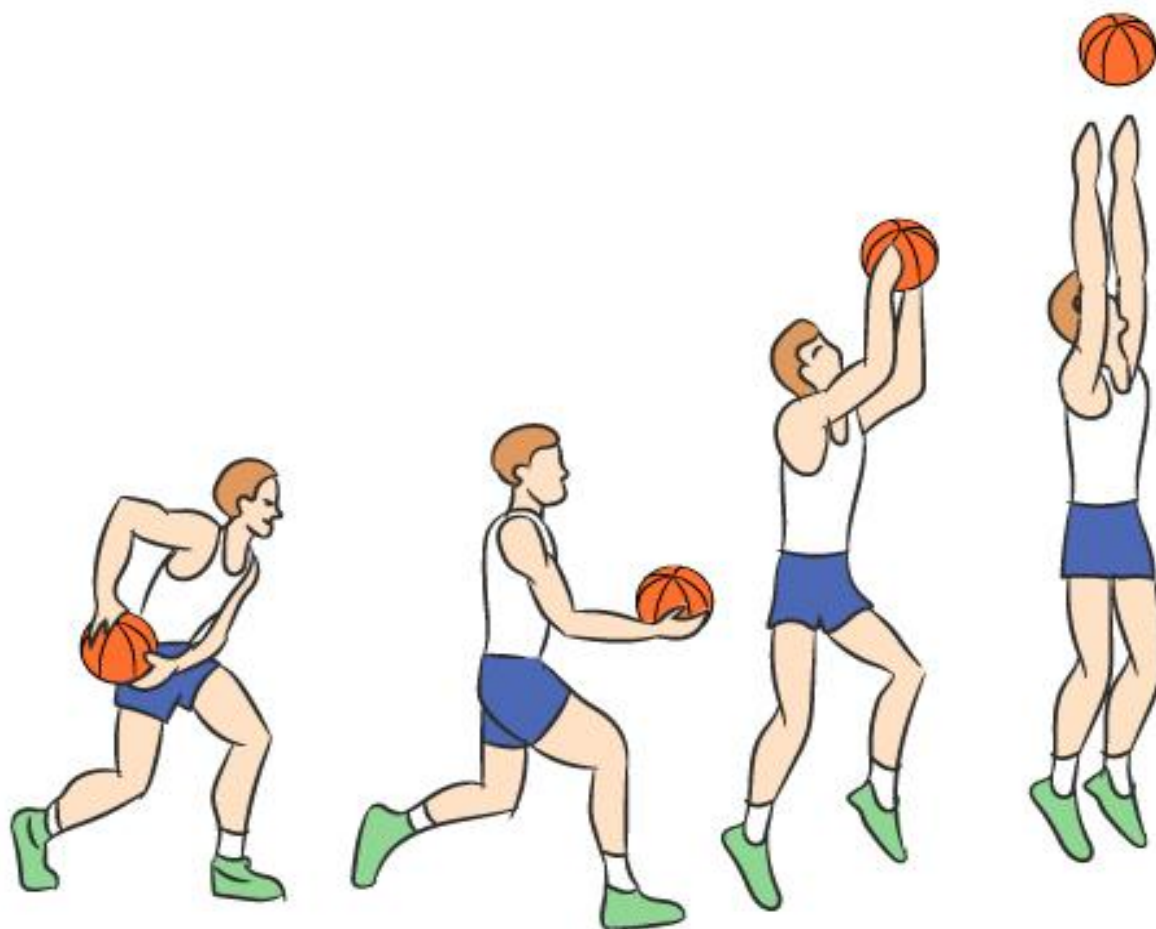


Рисунок 1 - Бросок мяча в прыжке в баскетболе

Специфическими особенностями прыгучести являются: взрывная сила, быстрота и ритм движений. Величина усилий, развиваемых за максимально короткое время при выполнении толчка в прыжках, должна быть предельно большой. Это возможно лишь при их взрывном характере. Взаимосвязь скорости и силы проявляется в мощности движений. Для короткого и сильного отталкивания необходимо проявление мгновенной сократимости мышц при их сильном напряжении, что требует мощной концентрации волевых усилий. Следовательно, взрывная сила представляет собой

способность проявления ее наибольшей величины за наименьшее время [31]. Быстрота движений, как компонент прыгучести, обеспечивается высокой функциональной лабильностью нервных центров и, соответственно, сопровождается быстрой сменой возбуждения и торможения и, следовательно, сокращения и расслабления мышц. Кроме того, большое значение имеет координация деятельности мышц – синергистов и антагонистов, правильный выбор активируемых мышц-синергистов при ограниченной активности мышц-антагонистов конкретного сустава. Для проявления определенного уровня прыгучести большое значение имеет точность прилагаемых усилий при высокой скорости выполнения движений. Это соответствие обеспечивает ритм движений. Одним из важных факторов развития прыгучести является степень проявления физических и координационных качеств. Известно, что на начальных этапах тренировки уровень развития силы – важная предпосылка для увеличения показателей взрывной силы – одного из основных компонентов прыгучести [41].

Исходя из того, что эти качества всегда проявляются в определенной структуре движения, необходимо выявить их специфические особенности, присущие для конкретного вида спорта.

Специалисты выделяют следующие специфические особенности прыгучести в баскетболе:

1. быстроту и своевременность прыжка с точным определением места отталкивания;
2. выполнения прыжка с различного разбега, на различную высоту преимущественно в вертикальном направлении;
3. умение управлять своим телом и производить рациональные действия в воздухе в борьбе за мяч при соприкосновении с соперником;
4. выполнение неоднократных прыжков в условиях силовой борьбы;

5. точность приземления и готовность без задержки выполнить дальнейшие игровые действия.

Для развития прыгучести используются различные упражнения с сопротивлениями, позволяющие воздействовать на мышцы, несущие необходимую нагрузку в основном упражнении при сохранении его динамической структуры.

Сенситивный период развития прыгучести соответствует возрасту 11-14 лет и к 17-18 годам она достигает наивысших результатов [1]. Однако говорить о консервативности прыгучести к дальнейшему развитию или поддержанию на высоком уровне достигнутых результатов в более позднем возрасте нет оснований, особенно в спорте высших достижений.

Современные представления в теории и методике спортивной тренировки о развитии прыгучести сводятся к тому, что применение упражнений преимущественно прыжкового характера способствует улучшению лишь скорости отталкивания, а применение упражнений силового и скоростно-силового характера обеспечивает прирост и скорости, и силы отталкивания.

В баскетболе прыгучесть является одним из важных физических качеств и показывает способности игрока осуществить максимально высокий прыжок за минимальное время при разных игровых ситуациях: бросков в прыжке и спорных бросков, подборов мяча у кольца, бросков сверху, блока сопернику и т.д.

К показателям, обуславливающим эффективность действий спортсмена в баскетболе, относятся точность и быстрота выполнения игровых приемов, а также способность использования двигательного потенциала.

В связи с этим, в плане развития и совершенствования прыгучести особенно важно уметь управлять этой комплексной способностью в

соответствии с выполнением того или иного двигательного действия. Сложность управления любым качеством в спортивных играх заключается в том, что игроку противодействует соперник, и он принимает конкретное решение в зависимости от игровой ситуации (расположения партнеров по команде и противника, направление полета мяча и т. д.)

Технические приемы, выполняемые в прыжке, по структуре являются сложно-координационными действиями и правильное распределение движений по времени, точная дифференцировка длительности и последовательности этих движений, а также соблюдение определенной скорости и удержание нужного темпа определяет успех их выполнения.

Точность бросков мяча в прыжке зависит на 68 – 72 % от дистанции, на 17-28 % от направления и на 3 – 13 % от способа броска. Наибольшей результативности баскетболисты добиваются при выполнении бросков с ближней дистанции. С увеличением расстояния до кольца точность попаданий уменьшается. При этом высота прыжка изменяется в зависимости от условий выполняемого броска, что связано с приспособительной коррекцией двигательной системы.

В исследованиях некоторых авторов доказано, что противодействие со стороны соперника оказывает сильное влияние на высоту прыжка при выполнении броска в прыжке и его эффективность.

Так, если при пассивном сопротивлении защитника эффективность бросков в прыжке с ближней дистанции составляет более 70 %, со средней – 62 – 67 % и с дальней – 42 – 46 %, то при выполнении бросков с активным сопротивлением эффективность попадания заметно снижается и соответственно равна 40 – 42 %, 34 – 36 % и 25 – 28 %.

Самые значительные показатели высоты прыжка и коэффициенты использования прыгучести обнаружены при выполнении бросков в прыжке с активным сопротивлением защитника. С увеличением дистанции, с которой

производятся броски, снижается высота прыжка и коэффициент использования прыгучести.

Кроме того, сопротивление, оказываемое со стороны противника, требует от игрока уметь управлять данным движением в более широком диапазоне временной и кинематической структуры.

Информация о степени реализации игроком своих прыжковых возможностей позволяет повысить эффективность выполнения технических приемов, структурно связанных с проявлением прыгучести.

Поскольку прыгучесть определяется многими специалистами как комплексная способность человека проявлять усилия максимальной сложности в кратчайший промежуток времени, то главными критериями, определяющими управляемость прыжка, будут время отталкивания, прилагаемая при этом сила, высота прыжка и его продолжительность [13].

Способ связи динамических элементов – их временные, количественные и причинно – следственные отношения, следует понимать, как внутренний механизм двигательного действия. Знание этого механизма имеет первостепенное значение для спортивной практики, т. к. даст возможность более эффективно совершенствовать техническое мастерство спортсменов, суть которого заключается в постоянном поиске и освоении рациональных двигательных приемов, позволяющих наилучшим использовать растущий моторный потенциал в конкретных условиях спортивной деятельности [11].

1.2 Научно-методические основы воспитания прыгучести

Исследование взрослых и юных спортсменов показало, что, хотя прыгучесть и является в какой-то степени врожденной способностью человека, специальное воздействие физическими упражнениями может значительно повысить уровень скоростно-силовой подготовленности

занимающихся [11]. Но это возможно лишь при правильном подборе средств и методов тренировки, в соответствии с возрастными и половыми особенностями занимающихся. Определение возрастных периодов, во время которых развитие прыгучести протекает более интенсивно или более замедленно,— актуальный вопрос, от решения которого во многом зависит эффективность спортивной подготовки детей в различных видах спорта.

О.В. Жбанков отмечает, что высокий уровень скоростно-силовых качеств положительно влияет на техническую подготовку занимающихся, на формирование у них двигательных навыков и на способность к концентрации усилий во времени и пространстве [19].

К аналогичному выводу приходит и В. М. Левин [29]. В своих исследованиях он выявил зависимость степени технического мастерства баскетболистов среднего и старшего юношеского возраста от уровня развития скоростно-силовых качеств, что подтверждается наличием между ними статистически достоверной связи. Например, точность бросков в прыжке зависит от уровня развития прыгучести. У баскетболистов старше 15 лет обнаруживается положительная корреляция между этими показателями:

Т.А. Зельдович, С.А. Кераминас [23], наблюдая за игрой юных баскетболистов, указали на недостаточную активность игроков при борьбе за мяч, отскочивший от корзины, что, по их мнению, связано с недостатками в специальной прыжковой подготовке юных баскетболистов и с несовершенной техникой выполнения этого приема.

Специалистами неоднократно отмечалось отставание в эффективности выполнения технических приемов, структурно связанных с проявлением прыгучести [9].

В практике тренировки и научных исследованиях преимущественно исследуются и анализируются результаты в ограниченном круге видов

прыжков. В большинстве случаев это прыжок вверх толчком двух ног с махом руками или прыжок в длину с места.

Так, например, В.М. Корягин [28], исследуя факторную структуру подготовленности баскетболистов различного возраста и квалификации, отмечает высокую значимость показателей прыгучести во всех исследованных возрастных группах (11-12, 13-14, 15-16, 17-18, 19-20 и 21-28 лет). Однако к показателям прыгучести автор относит лишь абсолютную и относительную высоту выпрыгивания и результаты в прыжке в длину с места.

Р.А. Корнеев [26], изучая динамику уровня физической подготовленности баскетболистов-студентов Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, отмечает в целом её невыраженность в течение макроцикла. Такое положение является, по мнению исследователя, результатом преимущественно аэробного и аэробно-анаэробного характера большинства средств тренировки. При этом в качестве показателя прыгучести автор рассматривает лишь результаты прыжка вверх. Это выглядит тем более убедительно и оправданно, что в статье приводятся модельные характеристики физической подготовленности и баскетболистов высокой квалификации, среди которых также находится место лишь традиционному прыжку вверх толчком двух ног.

Аль Кхатиб Ахмад [1], отмечает значение уровня скоростно-силовой подготовленности для эффективного обучения технике основных приёмов игры на этапе начальной подготовки. При этом автор, соглашаясь с общепринятым мнением о том, что разносторонняя подготовленность юных баскетболистов является одним из основных условий успеха в многолетней подготовке и ссылаясь на мнение многочисленных авторов о ведущем месте в структуре специальной физической подготовленности её скоростно-силового компонента, в качестве теста скоростно-силовой подготовленности

мышц пояса нижних конечностей применяет также лишь прыжок вверх по методике В.М. Абалакова.

Ю.В. Озеров [32] считает, что одной из важнейших комплексных скоростно-силовых характеристик баскетболистов является прыгучесть, которая обуславливается, прежде всего, взрывной силой ног. Для ее развития в практике тренировки все шире используют упражнения в динамических скоростных режимах: специальные прыжковые упражнения, толкания и броски ногами тяжелых предметов, упражнения с отягощениями и пр.

Анализ соревновательной деятельности позволил И.В. Ерёмину [24] установить, что баскетболисты высокой квалификации имеют в своём арсенале и активно используют чрезвычайно широкий спектр прыжков. Однако явные различия в координационной структуре, различный вклад в отталкивание маховых движений рук и ног обусловил необходимость различения в первую очередь прыжков с отталкиванием одной и двумя ногами, а избранная позиция (степень участия сократительного элемента и упругих компонентов мышц) позволила выделить среди них прыжки с места, с одного шага и разбега.

Автор отмечает, что, во-первых, прыжки толчком одной ногой с места в баскетболе не выполняются; во-вторых, анализ видеозаписи позволил сделать заключение о значительном различии по степени участия в отталкивании упругих компонентов прыжков с места и разбега. Это обусловило выделение им также и промежуточного вида прыжков – с шага. Прыжки с отталкиванием одной ногой с разбега отличаются ещё более значительной нагрузкой на упругие компоненты мышц, чем в прыжке с разбега с отталкиванием двумя ногами. По мнению И.В. Еремина в таких прыжках выражен вклад в отталкивание маховых движений как рук, так и маховой ноги. Такие прыжки имеют сложную координационную структуру, и результативность в них, несомненно, может зависеть от сформированности техники. Прыжки с отталкиванием одной ногой с разбега наряду с прыжками

толчком двумя ногами с разбега выполняются на большой скорости и являются основными видами прыжков, применяющимися в атаке.

Прыжки с шага с отталкиванием одной ногой (рисунок 2) применяются квалифицированными спортсменами не часто, это – скорее следствие ситуации, когда необходимо некоторое смещение во время прыжка и выполнить прыжок, отталкиваясь двумя ногами, не представляется возможным.

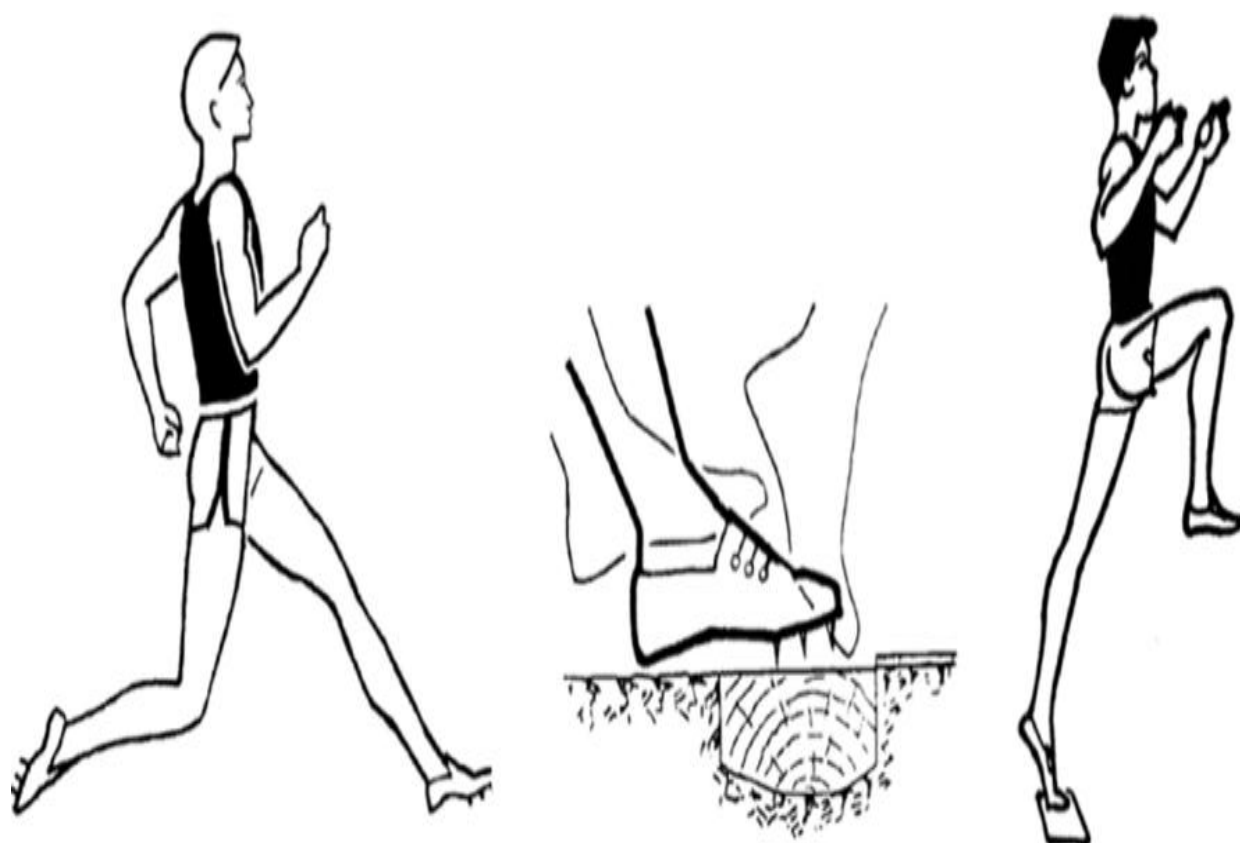


Рисунок 2 - Прыжок с отталкиванием одной ногой

Прыжки с шага с отталкиванием двумя ногами (рисунок 3), один из наиболее распространённых видов прыжков. Сюда относятся все прыжки, когда спортсмен, получая мяч, меняет положение одной из ног перед броском или делает шаг для прыжка толчком двумя ногами в защите. Такие движения перед отталкиванием помогают полнее использовать потенциал упругих компонентов мышц.

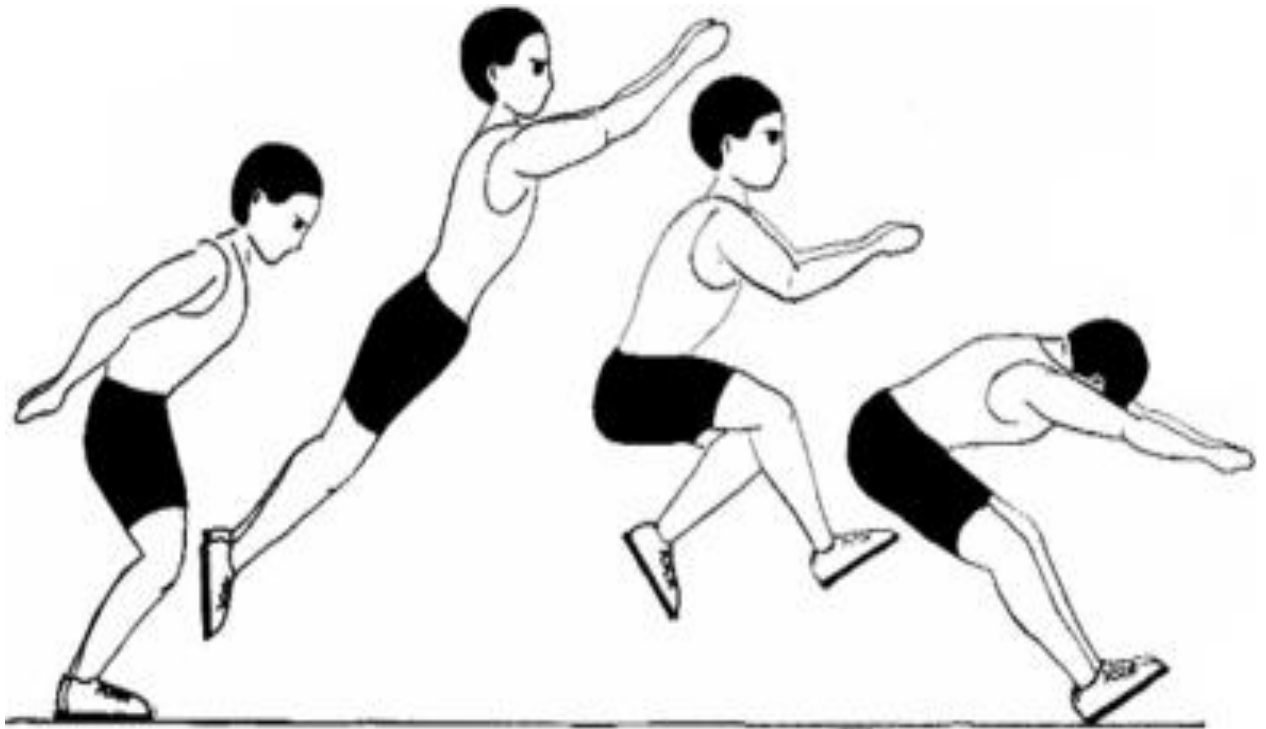


Рисунок 3 - Прыжок с отталкиванием двумя ногами

По характеру мышечной деятельности прыжок относится к группе скоростно-силовых упражнений с ациклической структурой движений, в которой в главном звене толчке развиваются усилия максимальной мощности, имеющее реактивно-взрывной характер. Скоростно-силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве. Наиболее распространенным их выражением является так называемая “взрывная” сила, т. е. развитие максимальных напряжений в минимально короткое время – прыжок.

Таким образом, прыгучесть является одним из главных специфических двигательных качеств, определяющее скоростью движения в заключительной фазе отталкивания. Чем быстрее отталкивание, тем выше начальная скорость взлета.

Для выполнения прыжка необходимо обладать высоко-развитой ловкости, которая особенно необходима в полетной опорной фазе прыжка. Также для эффективного выполнения прыжка, как в высоту, так и в длину

необходимо обладать хорошими скоростными качествами, а также силовыми [3; 15; 24; 34]. Прыжок является основным элементом в баскетболе.

Чем выше этот показатель у баскетболиста, тем он больше пользы приносит для всей команды. Прыжки применяются в игре как при отталкивании двумя ногами, так и одной ногой в различных игровых ситуациях.

В диссертационном исследовании А.М. Власова [12], посвященном проблемам комплексного контроля физической подготовленности и морфофункционального состояния юных баскетболистов 12-15 лет, с целью определения уровня прыгучести также использованы только два теста: прыжок в длину с места и прыжок вверх по методике В.М. Абалакова. Интересно, что при описании тестов автор отмечает, что результат в прыжке в длину с места "характеризует скоростно-силовые качества и скоординированность проявляемых усилий нижних конечностей и туловища с маховыми движениями пояса верхних конечностей", результат в прыжке вверх – только "прыгучесть".

Между тем, имеются сведения, что, во-первых, результат в прыжке в длину с места и прыжке вверх толчком двумя ногами тесно взаимосвязаны [12], эти тесты идентичны, поэтому обычно выбирают один из них, более схожий по структуре движений с соревновательной деятельностью. Во-вторых, в литературе имеются данные о том, что показатели прыгучести в прыжках с места и разбега не имеют тесной взаимосвязи. Так в результате исследований В.И. Гаврилова [13] установлена лишь слабая взаимосвязь между результатами в прыжках вверх с разбега толчком одной ногой и двумя ногами с одной стороны и результатами в прыжке вверх толчком двумя ногами с махом руками, с другой. В то же время, между результатами в прыжках в высоту с разбега толчком двумя и одной ногами автором установлена тесная взаимосвязь. Очевидно, это объясняется различным

участием в реализации прыжков с места и разбега сократительного элемента и упругих компонентов мышц.

Однако с позиций участия в осуществлении прыжков сократительного элемента и упругих компонентов мышц прыжковая деятельность баскетболистов является мало изученной.

Результаты анализа различных аспектов силовой и специальной скоростно-силовой подготовки в спортивных играх (в том числе и баскетболе) позволяют выделить некоторые закономерности этого процесса. В частности, в процессе специальной физической подготовки следует развивать силу отдельных мышечных групп избирательно, в зависимости от степени участия каждой из них в двигательных действиях, выполняемых в том или ином виде легкой атлетики. При этом следует иметь в виду, что силу одних мышц следует развивать и совершенствовать преимущественно в направлении скоростно-силовых усилий (мышцы ног), другие же мышцы - преимущественно в направлении собственно силовых усилий (мышцы спины) [11; 30; 35].

Силовые возможности и способности к активному их проявлению в рамках конкретной специализации зависят от многих факторов: среди них нужно отметить, прежде всего, следующие: физиологический поперечник работающей мышцы, реактивность мышцы («сила ответа» по Л.А.. Орбели); мышечная композиция (процентное соотношение быстрых и медленных мышечных волокон в работающей мышце), пред рабочее состояние мышцы, количество участвующих в работе двигательных единиц, владение совершенной техникой выполняемого упражнения, достаточный уровень развития других физических качеств (гибкость, быстрота, выносливость), внешние условия выполнения движения и другое [35; 41].

Совершенствование периферического нервно-мышечного аппарата связано с рабочей гипертрофией мышц синергистов и антагонистов, усилением в них метаболических процессов.

В процессе развития специальной силы Ю.В. Верхошанский [11] считает, что необходимо учитывать этап, на котором проводится специальная силовая подготовка. Метод прогрессивно-возрастающего сопротивления целесообразен на начальных этапах тренировки и там, где прирост мышечной массы не имеет значения. В то же время метод кратковременных максимальных напряжений более эффективен для квалифицированных спортсменов, подготовленных предварительно к проявлению значительных силовых напряжений, и там, где прирост мышечной массы нежелателен.

При этом работа с отягощением по методу кратковременных максимальных напряжений имеет еще одну важную особенность. Совершенствуя мобилизационные способности организма спортсмена, поднятие предельного и около-предельного веса приводит к повышению его специальной работоспособности, выражающейся в умении развивать кратковременные концентрированные усилия большой мощности.

В.И. Жуков обосновал следующие методические положения специальной скоростно-силовой подготовки:

а) совершенствование внутримышечной координации по мере роста квалификации спортсмена происходит только тогда, когда он преодолевает сопротивление, равные соревновательным и больше, с интенсивностью околопредельной и выше;

б) совершенствование межмышечной координации будет происходить только при преодолении сопротивления, равного соревновательному или меньше его, с околопредельной интенсивностью и выше, при обязательном сохранении специфичной амплитуды движения [22].

Вместе с тем, внедрение в практику упражнений, акцентирующих сочетание уступающего и преодолевающего характера работы мышц при динамическом режиме и их разновидностей, а также сочетание статического и динамического режимов, открывает принципиально новые эффективные пути повышения силового и скоростно-силового потенциала у спортсменов, уже обладающих высоким уровнем физической подготовленности. Повышение степени утилизации связано с применением глобальных и региональных специальных упражнений с сопротивлениями соревновательного веса, больше или меньше его, в пределах, позволяющих сохранять специфическую динамическую структуру движения и спортивного упражнения [11].

С целью развития скоростно-силовых качеств применяются следующие режимы мышечной работы и их разновидности:

- при выполнении основного упражнения — динамический режим (с акцентом на преодолевающий характер работы мышц);
- при выполнении специальных упражнений — динамический (с акцентом на преодолевающий характер работы мышц или на сочетание уступающего и преодолевающего характера работы мышц);
- при выполнении специально-вспомогательных упражнений — статический режим, характеризующийся «пассивным» напряжением, а также сочетание динамического (преодолевающий характер работы мышц) со статическим режимом, характеризующимся «активным» напряжением;
- для развития скоростно-силового потенциала очень эффективен режим работы мышц, при котором делается акцент на сочетание уступающего с преодолевающим характером работы. [11; 22; 35].

При развитии скоростно-силовых качеств интенсивность выполнения основного упражнения должна быть околопредельной (80-90%), субпредельной (90-95%) и предельной (100%) (на данный период времени). В динамических упражнениях она может задаваться скоростью выполнения упражнения [11].

При выполнении статических упражнений интенсивность напряжения может быть предельной (100%) и субпредельной (90-95%).

Чем ближе величина сопротивления к максимальной, тем меньше количество повторений в одном подходе, и, наоборот, по мере уменьшения величины сопротивления и интенсивности количество повторений может несколько возрастать.

Практика и специально организованные исследования свидетельствуют, что развитие прыгучести, как разновидности быстрой силы тем эффективней, чем больше в тренировке скоростных нагрузок и меньше длительной работы с небольшой скоростью движений [11]. В соответствии с современными взглядами методика развития быстрой силы предполагает упражнения преимущественно с небольшими отягощениями (порядка 20% от максимальной силы) при сочетании их (для ациклических однократных упражнений) с весом до 40% от максимума в соотношении 5:1. Режим работы должен соответствовать специализируемому упражнению (циклический, ациклический) и учитывать начальные условия развития усилия (из расслабленного, предварительно напряженного или растянутого состояния мышц) [35].

Значительного эффекта в развитии прыгучести можно достигнуть, применяя комплексы упражнений с напрыгиванием, перепрыгиванием и доставанием различных предметов. Значительному увеличению высоты прыжка способствуют упражнения с использованием кинетической энергии веса собственного тела (например, многократные напрыгивания и

спрыгивания на гимнастические маты и разновысокие тумбы). Во всех этих упражнениях нужно стремиться к закреплению биомеханической основы прыжка игроков: в фазе напрыгивания, амортизации и отталкивания от опоры [37; 39; 42].

В.Н. Платонов [35] подчеркивает, что эффективная работа над развитием прыгучести связана с комплексным применением различных методов. Планирование отдельных компонентов нагрузки при использовании различных методов должно обеспечивать предельные и околопредельные требования к скоростно-силовым возможностям спортсменов. При этом упражнения должны выполняться также с предельной или околопредельной скоростью.

Уровень проявления прыгучести теснейшим образом связан со степенью освоенности движений. Только при хорошо освоенной технике движений баскетболист способен к полному проявлению скоростных возможностей мышц.

1.3 Методика воспитания прыгучести у баскетболистов

Баскетбол относится к игровым видам спорта, требующим значительного проявления скоростно-силовых способностей. Одним из наиболее значимых элементов соревновательной деятельности баскетболиста, эффективность выполнения которого прямо зависит от уровня скоростно-силовых способностей, являются различные виды прыжков.

Двигательная деятельность баскетболистов характеризуется высоким темпом и интенсивностью соревновательных и тренировочных нагрузок. В настоящее время в игровой практике возрастает процент применения активных форм защиты и нападения (прессинг, быстрый прорыв, плотная опека нападающих по всему полю). Острые игровые ситуации требуют от

игрока передвижения по площадке на максимальной скорости, резких остановок, прыжков с максимальными усилиями в условиях атлетической борьбы при подборе мяча под кольцом [7].

Игровая деятельность баскетболистов во многом зависит от уровня развития скоростно-силовой подготовленности спортсменов, т.к. она является основой специальной физической подготовленности и оказывает существенное влияние на эффективность выполнения технических действий. При этом, технические приемы, структурно связанные с проявлением прыгучести, являются ведущими в арсенале квалифицированных баскетболистов и оказывают решающее влияние на результат игры в целом.

Развитие прыгучести определяется многими факторами. Один из них - уровень межмышечной и внутримышечной координации. Это связано с вовлечением в работу значительного количества двигательных единиц, достижением высокой частоты импульсации мотонейронов и обеспечением их максимальной синхронизации. Чем выше уровень сочетания этих показателей, тем легче добиться оптимальных результатов внутримышечной координации.

Межмышечная координация характерна для согласованной деятельности определенных групп или отдельных мышц, выполняющих основную нагрузку. Большое значение имеют последовательность включения в работу определенных мышц и соотношение оптимальных величин их напряжения.

Высокая лабильность нервных центров - следующий фактор, определяющий развитие прыгучести, он позволяет спортсмену в минимальное время сконцентрировать усилия для выполнения главного действия.

Важным фактором, обуславливающим развитие прыгучести, являются особенности морфофункционального состояния суставно-связочного и

мышечного аппаратов. Растяжимость, эластичность, упругость мышечных волокон во многом определяют их сократительные способности. Скорость нарастания напряжения в мышечных волокнах влияет на число активируемых двигательных единиц. Чем больше их вовлечено в работу, тем большее напряжение они могут развить.

Нервно-психическое и эмоциональное состояние также оказывает определенное воздействие на проявление прыгучести. При устойчивом нервно-психическом состоянии, при концентрации волевых усилий спортсмен, как правило, достигает более высоких результатов. На эмоциональное состояние атлета могут воздействовать соревновательная атмосфера, уровень подготовленности соперника, поведение зрителей, состояние материально-технической базы. Положительные эмоции стимулируют все функции организма, повышают работоспособность.

Один из важных факторов развития прыгучести - степень проявления физических и координационных качеств. Известно, что на начальных этапах тренировки уровень развития силы - важная предпосылка для увеличения показателей взрывной силы - одного из основных компонентов прыгучести. Быстрота движений во многом определяется сократительными способностями мышц. Выносливость - также необходимое условие для развития и совершенствования прыгучести как длительного целенаправленного процесса.

Развитие прыгучести в значительной мере определяется координационными качествами, в частности ловкостью. Овладение ритмом разбега, толчка, а также движениями в безопорной фазе требует высоких показателей ловкости.

Хорошая гибкость позвоночника позволяет прыгунам эффективно выполнять движения телом в фазе полета (в длину и высоту). Необходимая

амплитуда движений различных звеньев тела - также важное условие успешного выполнения прыжка.

Уровень развития ритмичности влияет на достижение согласованности движений в любой фазе прыжковых упражнений.

Сохранение равновесия во время разбега, и особенно в безопорной фазе, также существенно влияет на результат спортсмена. При выполнении прыжка в длину атлет дополнительными движениями тела, нижних и верхних конечностей удлиняет фазу полета и способствует достижению устойчивости равновесия в безопорной фазе.

Таким образом, прыгучесть имеет свои структурные особенности, компоненты, зависит от ряда факторов, тесно взаимосвязана с двигательными координационными качествами, что необходимо учитывать в учебно-тренировочном процессе.

Высота и дальность прыжка в значительной степени зависят от способности к максимально быстрому развитию усилий. Движение руками создает начальный импульс, обеспечивающий определенную скорость движений, и способствует проявлению взрывной силы. Высота положения тела прыгуна определяется в первую очередь оптимальным сочетанием вертикальной и горизонтальной скоростей вылета. Самая сложная фаза прыжка - переход от разбега к толчку. Эффективность действий спортсмена в данной фазе определяется также величиной совпадения момента завершения отталкивания с вертикальным положением тела над опорой.

Прыгучесть определяется целым рядом слагаемых, включая и оптимальный угол вылета, и скорость маховых действий. Это предъявляет повышенные требования к ритму двигательных действий. Без достижения необходимой согласованности движений всех звеньев тела в каждой фазе прыжка, и особенно в момент отталкивания, его эффективное выполнение невозможно.

Все методы воспитания прыгучести у баскетболистов должны способствовать развитию комплекса физических качеств, которые, в конечном счете, содействовали бы возможности большему повышению мощности толчка, специального двигательного навыка. Основными методами воспитания прыгучести являются:

1. Повторный метод. Сущность метода заключается в том, что одно и то же физическое упражнение, одна и та же стандартная нагрузка многократно повторяется через определенные интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

Общее количество повторений упражнения регламентируется моментом заметного снижения эффективности движения в связи с развивающимся утомлением. Пауза отдыха между повторениями должна быть достаточной для восстановления работоспособности организма до такого оптимального состояния, при котором возможно качественное выполнение упражнения. В системе подготовки баскетболиста повторный метод реализует, как правило, развивающую направленность тренирующих воздействий на организм и повышает текущий уровень его функциональных возможностей.

2. Метод динамических усилий. Предусматривает выполнение упражнений с относительно небольшой величиной отягощений (до 30% от максимума) с максимальной скоростью (темпом). Он применяется для развития "взрывной" силы. Количество повторений упражнения в одном подходе составляет 15-25 раз. Упражнения выполняются в несколько серий - 3-6, с отдыхом между ними по 5-8 мин.

Вес отягощения в каждом упражнении должен быть таким, чтобы он не оказывал существенных нарушений в технике движений и не приводил к замедлению скорости выполнения двигательного задания.

3. "Ударный" метод. Основан на ударном стимулировании мышечных групп путем использования кинетической энергии падающего груза или веса собственного тела. Поглощение тренируемыми мышцами энергии падающей массы способствует резкому переходу мышц к активному состоянию, быстрому развитию рабочего усилия, создает в мышце дополнительный потенциал напряжения, что обеспечивает значительную мощность и быстроту последующего отталкивающего движения, и быстрый переход от уступающей работы к преодолевающей.

В качестве примера использования ударного метода развития "взрывной" силы ног можно назвать прыжки в глубину (например, с возвышения высотой 30-70 см) с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или прыжком в длину.

Использование "ударного" метода требует специальной предварительной подготовки, включающей значительный объем прыжковых упражнений и со штангой. Начинать надо с небольшой высоты, постепенно доведя ее до оптимальной.

Оптимальным считается следующая дозировка прыжков: 4 серии по 10 раз для хорошо подготовленных спортсменов и 2-3 серии по 6-8 раз - для менее подготовленных. Интервал отдыха между сериями - 6-8 мин, заполняется легким бегом и упражнениями на расслабление.

Концентрированное применение упражнений с предельно выраженным моментом мгновенного перехода от уступающих к максимально мощным преодолевающим усилиям оправдано после завершения в основном возрастного созревания опорно-двигательного аппарата.

4. Вариативный метод. Характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе выполнения упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, величины усилий и др. Например:

1) выпрыгивания со штангой весом 50% от собственного веса 12 раз + 100% - 10 раз + 150% - 7 раз + 100% - 10 раз + 50%-12 раз;

2)"скачки"»: тройной + пятерной + десятерной + пятерной + тройной (выполняются на одной ноге);

3) прыжки: десятикратный прыжок с чередованием ног (2 на левой, 2 на правой) + восьмикратный прыжок с ноги на ногу + шестикратный прыжок на одной ноге (левой, правой). Отдых между упражнениями 10-15 с. Выполняется 3 - 4 серии.

5. Метод круговой тренировки. Предусматривает точное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса прыжковых упражнений (с отягощениями и без отягощений). Занимающиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, от одного места выполнения к другому, продвигаясь как бы по кругу. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии, они вновь возвращаются к первому, таким образом, замыкая круг.

6. Игровой метод. Предусматривает развитие прыгучести преимущественно в игровой деятельности, где различные игровые ситуации вынуждают менять режимы напряжения различных мышечных групп.

7. Соревновательный метод. Сущность его заключается в том, что прыжковые упражнения выполняются в форме соревнований с установкой на улучшение своего личного достижения или победу над соперником.

Для развития прыгучести баскетболистов наиболее эффективными являются динамические упражнения (прыжки через предметы, выпрыгивания после прыжка в глубину с высоты 40-50 см, выпрыгивания из приседа и др.), выполняемые с небольшим отягощениями (гантелями, свинцовыми поясами, мешками с песком), которые надеваются на голень, бедро и руки. Эти упражнения в большей степени подходят для спортсменов старших

возрастов. Нужно постоянно помнить, что прыгучесть спортсмена улучшается лишь тогда, когда на тренировке одновременно совершенствуется его сила и быстрота [21]. Поэтому необходимо развивать силу мышц разгибателей бедра, голени, стопы, которые принимают непосредственное участие в выполнении прыжка. Силовые упражнения должны предшествовать скоростно-силовым. Прыжковые упражнения и особенно выпрыгивания после прыжков в глубину весьма эффективно улучшают скоростной бег. Некоторые исследователи, преимущественно зарубежные, полагают, что высота вертикального подскока достаточно полно характеризует общую силовую подготовку баскетболиста [16].

Известно, что сила и высота прыжка во многом зависят от силы и мощности икроножной мышцы, голеностопного и коленного суставов. Развивая прыгучесть, следует, прежде всего, укрепить голеностопный сустав, сделать его сильным, эластичным, способным противостоять травмам. С этой целью В.И. Жуков [22] рекомендует ежедневно утром уделять не менее 5 минут укреплению ахиллового сухожилия и голеностопных суставов. Рекомендуются простые, но эффективные упражнения.

Полезно сгибать стопы с амортизатором, с отягощением или преодолевая сопротивление партнера. Хорошо использовать медицинболы - катать их стопами. Можно ходить и прыгать на носках с отягощением в руках или на плече. Эффективны для укрепления стопы и голени прыжки на песке, со скакалкой, прыжки через барьер на носках, на одной или двух ногах. Для коленного сустава полезны твистовые движения (ноги вместе) и вращение коленей по 30-40 раз в обе стороны.

Кроме того, рекомендуется сгибание ног в коленном суставе с отягощением, выпрыгивание с отягощением, ходьба на полусогнутых ногах со штангой - в приседе, в полуприседе с поворотами на каждый шаг. Укрепив голеностопный и коленный суставы, можно наращивать интенсивность прыжковых упражнений.

Методика тренировки прыгучести претерпела изменения в связи с ускорением всех стадий игры. Прыжки из низкой баскетбольной стойки не приносят успеха: на выпрямление, сгибание ног в коленном суставе затрачивается драгоценное время, и зачастую мяч достается сопернику с более "заряженной" (готовой к толчку) стопой и менее согнутыми в коленных суставах

Эффективным для укрепления стопы и голени прыжки на песке, со скакалкой, прыжки через барьер на носках, на одной или двух ногах. Для коленного сустава полезны твистовые движения (ноги вместе) и вращение коленей по 30-40 раз в обе стороны. Кроме того, рекомендуется сгибание ног в коленном суставе с отягощением, ходьба на полусогнутых ногах со штангой – в приседе, полуприседе с поворотом на каждый шаг. Укрепив голеностопный и коленный суставы, можно наращивать интенсивность прыжковых упражнений [42].

1.4 Особенности развития детей среднего школьного возраста

Основной задачей физической культуры детей среднего возраста (5-9 классов) является углубленное обучение базовым двигательным действиям. При этом более узко ставится задача углубленного изучения техники основных видов спорта (гимнастики, спортивных игр, легкой атлетики, единоборств и плавания). Параллельно с этим углубляются их знания - по личной гигиене, влиянию занятий физическими упражнениями на системы организма (центральную нервную систему, кровообращения, дыхания, обмена веществ), а также на развитие волевых и нравственных качеств. При этом вскрывается пласт и таких проблем, как: представление о физической культуре личности во взаимосвязи со здоровым образом жизни; овладения знаниями при самостоятельных формах занятий физической культурой, включая элементы массовых видов спорта. Здесь же даются представления и об основных "нетрадиционных" видах спорта, инвентаре, соревнованиях,

оборудовании залов и площадок, правилах техники безопасности при работе на спортивных сооружениях и оказанию необходимой (первой) помощи при травмах.

В этот период жизни происходит переход от детства к взрослости, где физическое, умственное, нравственное и социальное начала являются основным содержанием взаимодействия с внешним миром. Подросток социально активен, строит отношения со взрослыми, товарищами, но также особое значение уделяет собственной личности, проектируя себя на будущее, ставя в центр свои задачи, цели, рассматривая пути их реализации. Дети данного возраста хотят чувствовать себя взрослыми, стремятся быть ими. В связи с этими изменениями подростки часто проявляют разные формы протеста и неподчинения, из-за чего между ребенком и взрослым нередко возникают конфликтные ситуации. Одним из способов разрешения аналогичных ситуаций является применение приемов драматерапии, ее использование для решения проблем, возникающих в общении с детьми подросткового возраста.

Этот достаточно широкий круг вопросов, охватывающих физическое воспитание и развитие детей среднего школьного возраста, имеет непосредственную и прямую связь с особенностями растущего организма подростков. Учет названного круга вопросов, при овладении школьниками необходимыми знаниями, умениями и навыками является одним из основных узловых моментов в работе преподавателей по физической культуре и тренеров.

В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков 13-14 лет, а у девочек - 11-12 лет. Однако увеличение одних мышц наблюдается при заметном отставании других. Это может привести к искривлению

позвоночника, который в этом возрасте еще очень гибок. Преобладание силы сгибателей мускулатуры над разгибателями вызывает сутулость. Преимущественное развитие мышц груди при отставании развития мышц плечевого пояса и спины уменьшает подвижность грудной клетки. Вот почему задачей тренировки детей в этом возрасте должно быть предупреждение нарушения осанки и исправление ее. Для этого надо усиливать нагрузку на отстающие в развитии мышцы (выполнять дополнительные упражнения для мышц более слабой половины туловища), укреплять мышцы спины и шеи (например, подтягивание широким хватом до касания перекладины затылком), увеличивать подвижность грудной клетки с помощью упражнений, вызывающих потребность в глубоком дыхании, в сочетании с дыхательными упражнениями (например, приседания с отягощением и заведение прямых с гантелями за голову в положении лежа на спине).

Особенности психики детей среднего школьного возраста необходимо учитывать при организации их физической активности. С одной стороны, следует поощрять их стремление к самоутверждению через сферу занятий физическими упражнениями, а с другой – необходимо формировать у детей этого возраста понимание общественной важности высокого уровня их здоровья.

Для формирования, укрепления и сохранения здоровья человеку необходим объем двигательной активности в соответствии с возрастом. Для подростков рекомендовано: 11-12 лет - 12- 13 часов в неделю; 13-15 лет - 11- 12 часов в неделю. В структуру двигательной активности входят: уроки физической культуры; внеклассные занятия по физической культуре; спортивный час; самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью; малые формы физической культуры: подвижные игры на переменах, физкультпаузы.

В подростковом возрасте (дети среднего школьного возраста) создаются более благоприятные посылки для развития как скоростно-силовых, так и силовых способностей. На уроках физической культуры и спортивной тренировки применяются динамические силовые упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, переноска груза, толкание ядра.

Основными средствами физического воспитания детей 12—15 лет являются физические упражнения, с помощью которых у подростков формируются жизненно важные умения и навыки, повышаются физические способности (качества) и адаптивные свойства организма. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч (гандбол), волейбол, футбол (для мальчиков), а в качестве дополнительных — флорбол, настольный теннис, бадминтон и др. По своему воздействию спортивная игра является комплексным и универсальным средством физического воспитания. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, оказывают многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, быстрота и рациональность мышления, воображение и др.).

Особенностью урочных форм занятий с детьми среднего школьного возраста является углубленное обучение базовым видам двигательных действий (гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры, плавание). В подростковом возрасте увеличиваются индивидуальные различия детей, что необходимо учитывать в обучении движениям и при развитии двигательных способностей. В этой связи для группы школьников и отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп овладения программным материалом, оценку их достижений.

Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих или низкие или высокие результаты. При выборе средств и методов, используемых на занятиях, необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности учащихся.

На уроках физического воспитания в подростковом возрасте закладываются основы для специализированных занятий спортом, расширяются возможности и представления их о связи физического воспитания с трудовой деятельностью, анатомией и физиологией человека. Биологические перестройки организма подростков, связанные с периодом полового созревания, требуют от педагогов исключительного внимания при планировании физической нагрузки в этом возрасте.

Склонность к переоценке своих возможностей побуждает подростка выполнять значительные по нагрузке силовые упражнения, без предварительной на то подготовки решаться на выполнение сложных акробатических, гимнастических и других упражнений. Учитывая эти особенности подростков- следует исключать на уроках упражнения, которые могут быть источниками перенапряжений или хуже того, спортивного травматизма.

Выводы по 1 главе

1. Баскетбол очень динамичная, и зрелищная игра. Тут важна твоя скорость, скорость реакции, принятия правильного решения за очень короткие промежутки времени, а так же очень высокая плотность игры, игроки почти ни когда не стоят на месте, они всегда в движении. Всего этого не достичь без должной подготовки спортсмена, он должен быть готов как психологически, так и физически. Баскетбол требует от игроков высокого уровня развития физических качеств заключается в возможности игроков выполнять сложные технические приемы и активные тактические

взаимодействия на высокой скорости, в условиях силового прессинга, держать высокую плотность игры и темп до финальной сирены.

2. Одной из важнейших комплексных скоростно-силовых характеристик баскетболистов является прыгучесть. Прыгучесть обуславливается взрывной силой ног. Для ее развития и совершенствования в практике тренировочного процесса целесообразно использовать упражнения в динамических скоростных режимах: специальные прыжковые упражнения, толкания и броски ногами тяжелых предметов, упражнения с отягощениями и прочие, выполняемые с максимальной интенсивностью.

3. Упражнений, развивающих прыгучесть, очень много, важно понимать, что достичь результата позволяет, прежде всего качество, интенсивность, регулярность их исполнения. А разнообразие упражнений повышает интерес к ним игроков, создает хороший эмоциональный настрой на тренировках.

ГЛАВА II. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ВОСПИТАНИЮ ПРЫГУЧЕСТИ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

2.1 Цели и задачи опытно-экспериментальной работы

Целью работы является определение эффективных средств воспитания прыгучести баскетболистов среднего школьного возраста на уроке физической культуры.

Воспитание прыгучести у баскетболистов среднего школьного возраста будет проходить более эффективно, если на уроке физической культуры использовать подобранный комплекс специально подготовительных упражнений и повторный метод.

Рассматривались вопросы воспитания прыгучести, а также анализировались наиболее эффективные и широко применяемые средства и методы для развития прыгучести учащихся среднего школьного возраста на уроке физической культуры.

На основе изучения специальной литературы было выяснено, что для подготовки спортсменов в видах спорта, где прыгучесть - одно из ведущих качеств, предлагается ряд тестов, использование которых в совокупности обеспечивает получение информативных данных.

Педагогическое тестирование заключалось в проведении тестов для оценки прыгучести баскетболистов 8-х классов. При подборе контрольных упражнений выбирались наиболее информативные, также учитывалась и обеспечивалась надежность и объективность тестов. Были использованы такие тесты, как:

1. Прыжок в длину с места (см).
2. Прыжок в длину с разбега (см).
3. Тройной прыжок с места (см).

Прыжок в длину с места. Определяется длина прыжка с двух ног. Для этого теста размечается место-черта, от которой выполняется прыжок. Перпендикулярно ей крепится черта с разметкой через 1 см. Испытуемый встает к черте, касаясь ее носками ног; выполняет прыжок вперед толчком двумя ногами со взмахом руками, приземляется на две ноги. Оценивается дальность выпрыгивания с точностью до 1 см. Занимающиеся выполняют две попытки - лучшая заносится в протокол.

Прыжок в длину с разбега. Выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Тройной прыжок с места. Определяется длина трех слитных прыжков. Как и в вышеописанных тестах необходима разметка. Упражнение выполняется с отталкивания двумя ногами, с последующим прыжком на правую – левую ногу и приземлением на две ноги. Испытуемый выполняет две попытки, лучший результат заносится в протокол.

Цель исследования определила решение следующих задач:

1. Изучить теоретическое и практическое состояние проблемы воспитания прыгучести у баскетболистов.

2. Теоретически обосновать и разработать содержание методики в соответствии с преимущественной направленностью на воспитание прыгучести у баскетболисток на этапе спортивного совершенствования.

3. Проверить опытно-экспериментальным путем эффективность использования специально подобранных упражнений на воспитание прыгучести в процессе совершенствования физической подготовки баскетболисток.

В эксперименте принимали участие два 8-х класса общеобразовательной школы. Возрастные границы и возрастной состав школьников в обоих классах идентичный.

Группа А – это школьники 8 «а» класса, нами она определена как экспериментальная.

Группа Б – это школьники 8 «б» класса, нами она определена соответственно, как контрольная.

В начале и в конце эксперимента были проведены контрольные тесты уровня прыгучести школьников. Сущность педагогического эксперимента заключалась в исследовании эффективности использования подобранных комплекса специально-подготовительных упражнений повторным методом.

Для оценки эффективности воспитания прыгучести у баскетболистов при использовании повторного метода тренировки мы применяли контрольные тесты в начале и в конце эксперимента, отслеживая изменения у школьников 8-х классов. Полученные данные у школьников экспериментальной и контрольной групп мы сравнивали между собой, используя методы математической статистики.

На предварительном этапе исследования проводилось теоретическое изучение проблемы уровня физической подготовленности по данным научно-методической литературы. Были сформулированы гипотеза, цель, задачи исследования, а также разработана методика, направленная на повышение уровня прыгучести баскетболистов у учащихся 8-х классов.

На втором этапе проводился формирующий педагогический эксперимент, в ходе которого осуществлялось определение эффективности влияния разработанной методики на уровень прыгучести учащихся.

На третьем этапе – выполнялась обработка полученных данных, оформление выпускной квалификационной работы.

2.2 Реализация методики воспитания прыгучести у юных баскетболистов

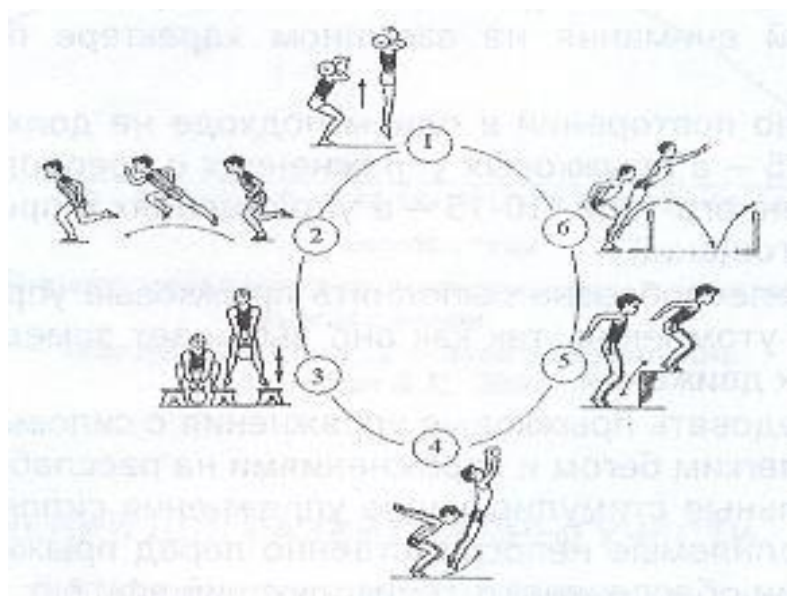
Процесс физического воспитания в школе предусматривает освоение учащимися целого ряда двигательных действий. Это, в свою очередь, требует соответствующего уровня развития физических качеств, обеспечивающих качественное выполнение этих действий

Конечной целью баскетбола как вида спорта является физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности, без которой он существовать не может. Соревновательная деятельность осуществляется в условиях официальных соревнований с установкой на достижение высокого спортивного результата. Достижение высоких спортивных результатов возможно только в том случае, если есть хорошо отлаженная система подготовки спортсмена. Она представляет собой совокупность методических основ, организационных форм и условий тренировочного и соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям. Основная подготовительно-тренировочная деятельность спортсмена осуществляется в условиях спортивной тренировки. Она является основной формой подготовки спортсмена, которая представляет собой специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на управление спортивным совершенствованием спортсмена, обуславливающий его готовность к достижению высших результатов.

Для баскетбола всегда были свойственны ограниченные возможности формирования кумулятивного эффекта, основанного на долговременном, постепенном накоплении двигательных и психических потенциалов. Ситуация требует внедрения в практику новых методов, дающий быстрый и устойчивый эффект, в том числе и реализацию принципа долговременного

отставленного тренировочного эффекта от концентрированной нагрузки. Из общей теории тренировки следует, что развитие спортивной формы носит фазовый характер. Это положение должно, прежде всего учитываться при управлении процессом подготовки баскетболистов. Эффективность управления во многом зависит от совершенствования системы и календаря соревнований (их чёткого ранжирования, соподчинения, целенаправленного распределения по времени) и структуре нагрузок.

Баскетбол является видом спорта, в котором прыжки являются одним из самых значимых составляющих соревновательной активности игроков. От показателя прыгучести зависит успех и эффективность баскетболиста, и его вклад в результаты команды. Наиболее полезными для совершенствования навыка прыгучести у баскетболистов являются упражнения динамические (выпрыгивание из приседа, выпрыгивание после прыжка, прыжки через



предметы) (рисунок 4)

Рисунок 4 – Упражнения для развития прыгучести

В ходе эксперимента была предпринята попытка на основе общепринятых стандартных методик проведения уроков по физической культуре в средних классах, подобрать комплексы повторной тренировки, направленных на повышение уровня прыгучести баскетболистов 8-х классов.

Для этого мы предложили экспериментальной группе в течение всей 1 четверти при прохождении материала включать в урок повторную тренировку, направленную на воспитание прыгучести.

На уроке на обучение и совершенствование элементов техники отводилось 20 минут. Затем в течение 15 минут проводилась повторная тренировка с преимущественной направленностью на воспитание прыгучести.

Для проведения уроков повторным методом нами был составлен комплекс из 15 сравнительно нетрудных упражнений.

Каждое из них воздействует на определенные группы мышц - рук, ног, спины, брюшного пресса.

Комплекс упражнений повторным методом:

1. Прыжок вверх с места на максимальный результат. Отталкивание производится мощно и быстро. Упражнение выполняется 3-4 раза. Размеренная лента (с градацией 5 см.) укрепляется на стене. Партнер фиксирует результат по касанию кончиков пальцев.
2. Прыжки через скакалку. Упражнение выполняется с полным выпрямлением ног в коленных суставах. Выполнять 2 подхода по 1 минуте. Обязательно отдых между подходами 1 минута.
3. Прыжки через препятствие (мячи, кубы). Возможно выполнение прыжка в длину после перепрыгивание через последнее препятствие. Упражнение выполняется поточно. После выполнения упражнения «встряхнуть» ноги.
4. Прыжки вверх с махом руками, без маха руками. Упражнение выполняется из удобного положения для занимающегося. Уделять внимание четкому приземлению.

5. Из положения упор на руках переход положения лежа на груди (с упором прямыми руками) с помощью партнера, поддерживающего спортсмена за ноги. Вернуться в исходное положение. Руки прямые удерживать 3-5 сек.
6. Прыжки вверх согнув ноги через гимнастическую палку (вперед не отпуская палку из рук). Упражнение выполнять мягко на носках. Прыжки выполнять в 2 подхода по 1 минуте. Отдых 1 мин.
7. Броски партнеру мяча зажатого между ступнями: - баскетбольный мяч (2-3 метра). Резким движением ног вперед в прыжке передать мяч партнеру. Упражнение выполняется на мягком ковре, учитывая сложность задания.
8. Из стойки на носках на гимнастической скамейке с опорой руками о гимнастическую стенку. Поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой и скоростью. Колени должны быть прямыми. Упражнение выполнять 2 подхода по 10 раз с отдыхом 1 мин.
9. Выпрыгивание из полного приседа с доставанием предметов. При выпрыгивании ноги полностью выпрямлять. Упражнение выполнять 3 подхода по 5 раз. Отдых 1 мин.
10. С гимнастической скамейки прыжок на 2 ноги и в темпе прыжок на скамейку. Отталкиваться от пола как можно быстрее. Выполнять 2 подхода по 8 раз, с обязательным отдыхом 1 мин.
11. Исходное положение - партнер сзади, руки его на плечах спортсмена, выполняющего прыжок. Прыжки на 2 ногах с сопротивлением партнера. Прыжки выполнять на прямых ногах. Выполнять 2 серии по 10 раз. С обязательным отдыхом 1 мин.

12. Прыжок в глубины с последующим выпрыгиванием вверх. Акцентировать внимание на максимально быстрое отталкивание. 2 серии по 8 раз. Отдых между сериями 1 мин.
13. Прыжок с возвышения на пол с последующим прыжком вверх. Обращать внимание на быстрое отталкивание. Выполнять 2 серии по 6-8 раз, отдыхая 1 мин.
14. С одного шага толчком 2 ног прыжок на возвышение (горку матов). Следить, чтобы при отталкивании в работу включалась стопа. Выполнять 2 серии по 10 раз. Отдых между сериями 1 мин.
15. Прыжок в глубину, с последующим прыжком вверх на максимальную высоту. Прыгать как можно выше. Повторить 6-8 раз.

Простота движения дает возможность воспроизводить их неоднократно. Выполнение упражнений в разном темпе и из различных исходных положений воздействует на формирование определенных двигательных качеств.

Педагогический эксперимент строился следующим образом: один раз в неделю в урок в экспериментальной группе включали тренировку повторным методом.

Повторную тренировку, направленную на воспитание прыгучести у баскетболистов применяли в основной части урока (после решения образовательных задач урока). В контрольной группе уроки проходили в соответствии со школьной программой.

Чтобы определить результативность применения в учебном процессе подобранного комплекса специальных упражнений и повторный метод тренировки, для повышения прыгучести школьников 8-х классов в конце

эксперимента было проведено контрольное повторное тестирование показателей.

2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы

В ходе экспериментальной работы была проанализирована эффективность использования подобранного комплекса специальных упражнений и повторного метода тренировки для повышения прыгучести юных баскетболистов.

В начале эксперимента мы провели тестирование и пришли к средним показателям уровня прыгучести школьников 8-х классов, что свидетельствует о примерно равных исходных показателях учащихся экспериментальной и контрольной группы (таблица 1, рисунок 5).

Таблица 1 - Результаты тестирования контрольной и экспериментальной группы в начале эксперимента

Тестовые упражнения	Контрольная группа 8 «б»	Экспериментальная группа 8 «а»
Прыжок в длину с места (см)	170	171
Прыжок в длину с разбега (см)	320	319
Тройной прыжок с места (см)	525	530

Ошибка! Ошибка связи. Рисунок 5 - Результаты тестирования контрольного и экспериментального класса в начале эксперимента

В конце эксперимента для подтверждения нашей гипотезы о том, что использование подобранного комплекса специально подготовленных упражнений повторным методом на уроках физической культуры у юных баскетболистов, позволит повысить их прыгучесть, мы провели повторное тестирование в обеих группах по тем же контрольным тестам (таблица 2, 3).

Таблица 2 - Динамика воспитания прыгучести экспериментальной группы в начале и в конце эксперимента

Тестовые упражнения	Экспериментальная группа		Изменение
	в начале эксперимента	в конце эксперимента	
Прыжок в длину с места (см)	171	182	11
Прыжок в длину с разбега (см)	319	345	26
Тройной прыжок с места (см)	530	568	38

Так в экспериментальной группе, занимающейся по предложенной нами методике, результаты тестирования значительно улучшились. Способности к прыжкам в длину в среднем улучшились на 11 см., а в прыжках в длину с разбега улучшились на 26 см. В тестовом упражнении тройной прыжок с места на 38 см.

Таблица 3 - Динамика воспитания прыгучести контрольной группы в начале и в конце эксперимента

Тестовые	Контрольная группа	Изменение
----------	--------------------	-----------

упражнения	в начале эксперимента	в конце эксперимента	
Прыжок в длину с места (см)	170	174	4
Прыжок в длину с разбега (см)	320	329	9
Тройной прыжок с места (см)	525	543	18

В контрольной группе также наблюдается прирост по всем показателям, но не значительно и можно полагать, что они улучшились за счет естественного прироста. Способности к прыжкам в длину в среднем улучшились на 2,3%, а в прыжках в длину с разбега улучшились на 2,74%. В тестовом упражнении тройной прыжок с места на 3,31%. (Таблица 4)

Тестовые упражнения	Экспериментальная группа	Прирост (%)	Контрольная группа	Прирост (%)

	в начале эксперимента	в конце эксперимент а		в начале эксперимента	в конце эксперимент а	
Прыжок в длину с места (см)	171	182	6,04	170	174	2,30
Прыжок в длину с разбега (см)	319	345	7,54	320	329	2,74
Тройной прыжок с места (см)	530	568	6,69	525	543	3,31

Таблица №4 - Результаты тестирования прыгучести в контрольной и экспериментальной группе в начале и в конце эксперимента

Сравнительный анализ результатов обеих групп показал, что у школьников экспериментальной группы в ходе эксперимента значительно повысилась прыгучесть и по показателям в тестовых упражнениях школьники экспериментальной группы обогнали школьников контрольной группы (рисунок 6).

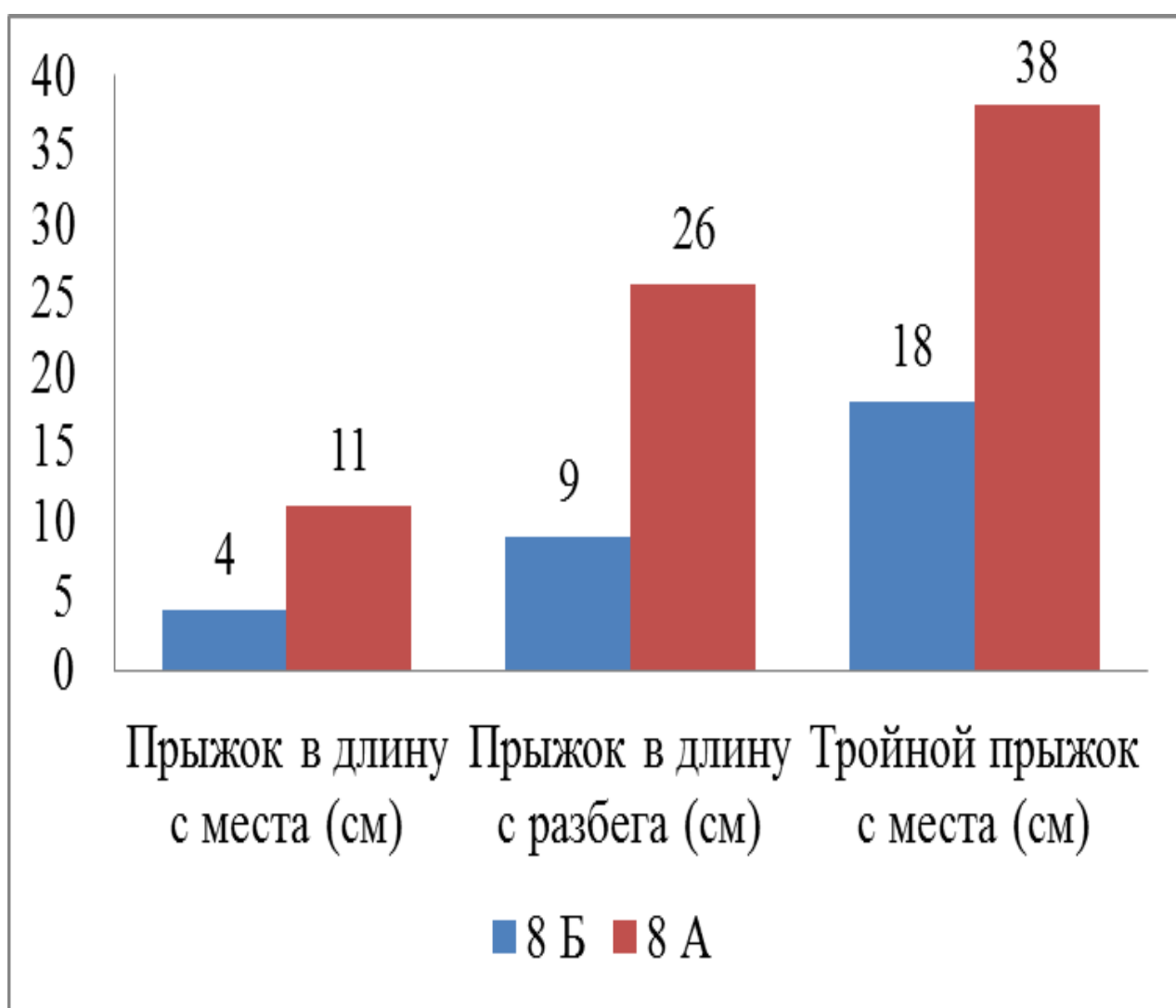


Рисунок 6 - Результаты тестирования контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента

Полученные результаты свидетельствуют о том, что применение подобранного комплекса специально-подготовительных упражнений применяемые повторным методом тренировки на уроках физической культуры у юных баскетболистов, позволило повысить их прыгучесть.

Выводы по 2 главе

1. Баскетболистам для достижения высоких спортивных результатов необходимо выполнять регулярно прыжковые упражнения. Исходя из возрастных особенностей юных баскетболистов, необходима частная организация тренировки. Чем ниже уровень общей физической подготовленности занимающихся, тем больше общеразвивающих упражнений нужно включать в занятия, тем значительнее должен быть подбор средств и использование игрового материала.

2. Упражнений, развивающих прыгучесть, очень много, важно понимать, что достичь результата позволяет, прежде всего качество, интенсивность, регулярность их исполнения. А разнообразие упражнений повышает интерес к ним игроков, создает хороший эмоциональный настрой на тренировках.

3. Использование средств и методов повторной тренировки позволяют повысить моторную плотность урока. При применении этого метода тренирующее воздействие на организм обеспечивает только в период утомления после каждого повторения. Повторный метод позволяет точно дозировать нагрузку, совершенствует опорно-мышечный аппарат, воздействует на сердечнососудистую и дыхательную систему. При таком методе уровень прыгучести повышается на 29-30%.

4. Результаты педагогического эксперимента позволяют считать, что в экспериментальной группе достигнуто достоверное улучшение изучаемых показателей и как следствие повышение прыгучести юных баскетболистов.

Заключение

По итогам анализа научно-методической литературы определено, что специфическими особенностями прыгучести являются: взрывная сила, быстрота и ритм движений. Величина усилий, развиваемых за максимально короткое время при выполнении толчка в прыжках, должна быть предельно большой. Это возможно лишь при их взрывном характере. Взаимосвязь скорости и силы проявляется в мощности движений. Для короткого и сильного отталкивания необходимо проявление мгновенной сократимости мышц при их сильном напряжении, что требует мощной концентрации волевых усилий. Для развития прыгучести баскетболистов используют упражнения в динамических скоростных режимах: специальные прыжковые упражнения, толкания и броски ногами тяжелых предметов, упражнения с отягощениями и пр., выполняемые с максимальной интенсивностью.

Нами была предпринята попытка на основе общепринятых стандартных методик проведения уроков по физической культуре в средних классах, разработать комплексы тренировки повторным методом, направленных на повышения уровня воспитания прыгучести баскетболистов 8-х классов.

Для этого мы предложили экспериментальной группе в течение всей 1 четверти при прохождении материала включать в урок повторную тренировку, направленную на воспитание прыгучести. На уроке на обучение элементов техники отводилось 20 мин. Затем в течение 15 минут проводится тренировка повторным методом с преимущественной направленностью на развитие прыгучести.

В ходе экспериментальной работы мы проанализировали эффективность использования подобранного комплекса специальных упражнений и повторный метод тренировки для повышения прыгучести юных баскетболистов.

В начале эксперимента мы пришли к средним показателям уровня прыгучести школьников 8-х классов, что свидетельствует о примерно равных исходных показателях школьников экспериментальной и контрольной групп.

В конце эксперимента для подтверждения нашей гипотезы о том, что использование подобранного комплекса специально-подготовительных упражнений повторным методом тренировки на уроках физической культуры у школьников, позволит повысить их прыгучесть, мы провели повторное тестирование в обеих группах по тем же контрольным тестам.

Результаты педагогического эксперимента позволяют считать, что в экспериментальной группе результаты в тестовых заданиях улучшились по всем показателям.

В контрольной группе обучающиеся по стандартной программе по физической культуре для 8-х классов, результаты тестирования так же улучшились, но не значительно и можно полагать, что они улучшились за счет естественного прироста.

Сравнительный анализ результатов обеих групп показал, что у школьников экспериментальной группы в ходе эксперимента значительно повысилась прыгучесть и по показателям в тестовых упражнениях школьники экспериментальной группы обогнали школьников контрольной группы.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что применение подобранного комплекса специально-подготовительных упражнений применяемые методом повторной тренировки на уроках физической культуры у юных баскетболистов, позволило повысить их прыгучесть.

Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют, что цель эксперимента достигнута, гипотеза подтверждена.

Список использованных источников

1. Аль Кхатиб Ахмад. Начальное обучение юных баскетболистов на базе скоростно-силовой подготовки: автореф. дис. канд. пед. наук [Текст] / Аль Кхатиб Ахмад. - Волгоград, 2000. - 24 с.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] / Б.А. Ашмарин - М. : Физкультура и спорт, 1978 - 231с.
3. Бабушкин, В.З. Подготовка юных баскетболистов [Текст] / В.З. Бабушкин - Киев, 1985 - 135 с.
4. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. [Текст] - М.: Физкультура и спорт, 1988. 208 с.
5. Баскетбол: Пер. с фр. [Текст] / Л. Легран, М. Ра.-М. : ООО «Издательство АСТ» : ООО «Издательство Астрель», 2004. - 47[1] с.: ил.
6. Баскетбол. Учебник для институтов физической культуры [Текст] /под общ. ред. Ю.М. Портнова. 6-е издание, переработанное. - М. : Физкультура и спорт, 1988 - 420с.
7. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков: пер. с англ [Текст]. / Ник Сортэл. - М. : АСТ: Астрель, 2005. -237[3]с.: ил.
8. Баскетбол. Теория и методика обучения [Текст] / под общ. ред. Д.С. Нестеровского. - М.: Академия, 2004. - 336 с.
9. Башкин, С.Г. Уроки по баскетболу [Текст] / С.Г. Башкин. - М.: Физкультура и спорт, 1996 - 102 с.
10. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. [Текст] М.: Физкультура и спорт, 1991. 228 с.
11. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека [Текст] / В.В. Бойко. - М. : ФиС,1987. - 144 с.

12. Бондарь, А.Н. Учись играть в баскетбол [Текст] / А.Н. Бондарь. - Минск, 1986 - 167 с.
13. Верхошанский, Ю. В. основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. - М. : Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
14. Власов, А.М. Комплексный контроль физической подготовленности и морфофункционального состояния юных баскетболистов 12-15 лет: дис. канд. пед. наук [Текст] / А.М. Власов. - М., 2004. - 142 с.
15. Выдрин В.М. Физическая культура для студентов ВУЗов: учебное пособие для кафедры физического воспитания. [Текст]. Воронеж: Издательство ВГУ, 1998. 126 с.
16. Гаврилов, В. И. Исследование эффективности и обучения прыжковым действиям в баскетболе на основе применения технических средств: автореф. дис. канд.пед. наук. [Текст]/ В.И. Гаврилов.- Л., 1980.- 24 с.
17. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека [Текст] // Теория и практика физической культуры, 1994. № 11-12, С. 24-32.
18. Гомельский, А.Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений [Текст] / А.Я. Гомельский - М., 1997 - 78 с.
19. Горбашев, И. А. Дифференцированное совершенствование скоростно-силовой подготовленности баскетболистов разных игровых амплуа.- автореф. дис. канд. пед. наук [Текст] / И.А. Горбашев, 1984. - 29 с.
20. Грасис, А.М. Специальные упражнения баскетболистов [Текст] / А.М. Грасис. - М. : Физкультура и спорт, 1967 - 85 с.
21. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол [Текст] / Джон Р. Вуден. - М. : Физкультура и спорт, 1987 - 143 с.

22. Дворник, Л.С. Использование отягощений на тренировках [Текст] // Физкультура и спорт / Л.С. Дворник, А.А. Хабаров, С. Ф. Евтушенко. - № 3, 1999 - С. 37-39.

23. Жбанков, О. В. Развитие прыгучести у юных баскетболистов [Текст] / О. В. Жбанков // Физкультура и спорт. - 1995. - № 3. - С. 19-21.

24. Железняк, Ю.Д. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 264 с.

25. Железняк, Ю.Д. Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. Высш. Учеб. заведений [Текст] / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др. - М.: Академия, 2004. - 400 с.

26. Жуков, В.И. Оптимизация выполнения силовых и скоростно-силовых упражнений: монография [Текст] / В.И. Жуков. - Майкоп, 1999. - 111 с.

27. Зельдович, Т.А. Подготовка юных баскетболистов [Текст] / Т.А. Зельдович. - М.: Физкультура и спорт, 1964. - 121 с.

28. Ерёмин, И.В. К проблеме развития прыгучести у баскетболистов / И.В. Еремин [Текст] // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. - Харьков-Белгород-Красноярск. - 2006. - С. 187-190.

29. Калюнов, Б. Н. Исследование прыгучести и прыжковой выносливости баскетболистов и экспериментальное обоснование методики их развития на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. канд. пед. наук [Текст] / Б.Н. Калюнов. - Минск, 1976. - 20 с.

30. Карпеев А.Г. Направления и принципы изучения двигательных координации основных видов движений [Текст] // Теория и практика физической культуры. 2005. № 9. С. 5-7.

31. Корнеев, Р.А. Динамика атлетической подготовки баскетболистов и критерии ее оценки / Р.А. Корнеев [Текст] // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 3. - С. 48-50.

32. Кудряшов, В.А. Физическая подготовка юных баскетболистов [Текст] / В.А. Кудряшов. - Минск, 1980 - 125 с.

33. Корягин, В.М. Факторная структура технической и физической подготовленности баскетболистов высокой квалификации в многолетнем цикле тренировки // Теория и практика физической культуры [Текст] / В.М. Корягин. - 1999. - № 2 - С. 34-36.

34. Левин, В. М. Экспериментальное исследование скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов / В.М. Левин [Текст] // Теория и практи. физич. культ. - 1970. - № 8. - С. 46-48.

35. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. - М. : ФиС, 1991. - 543 с.

36. Назаренко, Л.Д. Прыгучесть как двигательно-координационное качество / Л.Д. Назаренко [Текст] // Теория и практика физической культуры. - 1998. - №4. - С. 23-26.

37. Озеров, Ю.В. Исследование системы скоростно-силовой подготовки баскетболистов высшей квалификации и ее особенностей для высокорослых игроков: автореф. дис. канд. пед. наук [Текст] / Ю.В. Озеров. - М., 1973. - 33 с.

38. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. - М.: ООО "Издательство Астрель": ООО "Издательство АСТ", 2004. - 863 с.

39. Ольхов, С.С. Специальная физическая подготовка баскетболистов высокой квалификации / С.С. Ольхов, Т.Г. Ольхова [Текст] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: Журнал в журнале. - 2006. - N 2. - С. 32-34.

40. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение [Текст] / В.Н. Платонов. - К. : Олимпийская литература, 2004. - 808 с.

41. Платонов, В.М. Психолого-педагогические факторы программирования физической подготовки юных баскетболистов [Текст] / В.М. Платонов // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 11. - С. 54-55.

42. Пьязин, А. И. Группы упражнений для развития скоростно-силовых качеств // Физкультура и спорт [Текст] / А. И. Пьязин. - 1995.- № 4, - С.26-27.

43. Сарапкин, А.Л. Эффективность построения учебно-тренировочного процесса на начальных этапах подготовки юных баскетболистов [Текст] / А.Л. Сарапкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: Журнал в журнале. - 2004. - N 3. - С. 29-31.

44. Сергеева, А. И. Система подготовки юных баскетболистов на этапе начальной подготовки в ДЮСШ №4 [Текст] / А. И. Сергеева // Молодой ученый. — 2015. — №14. — С. 555-559.

45. Скворцова, М.Ю. Совершенствование скоростно-силовых качеств баскетболистов / М.Ю. Скворцова [Текст] // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы Всероссийской научно-практической конференции. - Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. - С. 171-173.

46. Скворцова, М.Ю.. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов: учебное пособие [Текст] / М.Ю. Скворцова. - Кемерово, Изд-во ГУ КузГТУ, 2007. - 112 с.
47. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта [Текст] / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. - М.: ВладосПресс, 2002.
48. Современная система спортивной подготовки [Текст] / под ред. В.Л. Сыча, Ф.Л. Сулова, Б.Н. Шустина. - М: Физкультура и спорт, 1995. - 320 с.
49. Сулов, Ф.П. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном цикле: методические рекомендации [Текст] / Ф.П. Сулов, Л.В.Костикова, Н.В. Фураева. – М.: СААМ. 2002. -52с.
50. Тимушкин А.В. Физическая культура и здоровье: учебное пособие [Текст] / А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов. - М.: СпортАкадемПресс, 2003.
51. Тригорлов, Д.В. Баскетбол. Для всех и каждого: Электронное учебно-методическое пособие [Текст] / Д.В. Тригорлов. - (<http://www.sportlib.ru/basket/trigorov>).
52. Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений. М.: Физкультура и спорт, 1989. 192 с. [Текст]
53. Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания [Текст] / Н.А. Фомин, В.П. Филин. - М.: Физкультура и спорт. 1972. -285с.
54. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов. - М.: АСADEMIА, 2001.
55. ЮСР Кассим Насаеф. Повышение эффективности некоторых приемов игры в баскетболе (броска в прыжке и подбора мяча под щитом) с

помощью применения спортивных тренажеров: автореф. дис. канд. пед. наук
[Текст] / Насаеф ЮСР Кассим.. - М., 1984. - 31 с.