



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

**Факультет заочного обучения и дистанционных образовательных
технологий**

Кафедра социально-педагогического образования

**Методика воспитания меткости баскетболистов
в учебно-тренировочном процессе**

**Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»**

**Направленность программы бакалавриата
«Физкультурное образование»**

Проверка на объем заимствований:

55,59% авторского текста

Работа Кривошеков к защите:
«5» 66 2017 г.

Зав. кафедрой СНО

д.ф.н., доцент

Иванова В.Э.

Выполнил:

студент ЗФ-414-113-4-1 Мс группы

Кривошеков Михаил Анатольевич

Научный руководитель:

доктор педагогических наук,

профессор Сиваков Владимир Ильич

Челябинск

2017 год

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ПРОЯВЛЕНИЕ МЕТКОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ	5
1.1. Проявление физических качеств баскетболистов	5
1.2. Игровая направленность в воспитании меткости баскетболистов	15
1.3. Меткость физическое качество баскетболистов	23
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ.....	28
ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ МЕТКОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ	
2.1. Структура и организация исследования.....	30
2.2. Изучение меткости баскетболистов	34
2.3. Методика воспитания меткости баскетболистов	40
2.4. Экспериментальное обоснование методики воспитания меткости баскетболистов	58
ВЫВОДЫ.....	62
БИБЛИОГРАФИЯ.....	64

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Методика воспитания меткости баскетболистов имеет особое значение в организации игровой, результативной деятельности. Воспитание меткости движений баскетболистов в учебно-тренировочном процессе происходит с применением физических упражнений, методов спортивной тренировки, физической нагрузки, интервалов отдыха.

На воспитание меткости баскетболистов оказывают влияние особенности нервной системы, уровень развития физических и координационных качеств, эмоциональное состояние и др. Согласно вышеуказанному обоснованию, тема исследования располагает средствами для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, выполняемых системно и целенаправленно. Строго регламентированный порядок выполнения упражнений на меткость, обеспечивает осознанное и самостоятельное выполнение движений, которые способствуют развитию творчества, воспитания организованности и дисциплинированности.

У баскетболистов физические упражнения на меткость повышают эмоциональность занятий, воспитывают, точность, ритмичность, экономичность, результативность игровой деятельности через выразительность и согласованность движений.

Вышеизложенное обоснование темы исследования позволило сформировать **проблему** исследования, которая заключается в том, что не достаточно у баскетболистов учитываются потенциальные возможности в развитии меткости движений. У баскетболистов физические упражнения на меткость движения повышают точность и результативность игры, а также физическое и интеллектуальное развитие.

Воспитание меткости баскетболистов в игровой деятельности способствует общей и специальной физической подготовки в условиях спортивной тренировки. У баскетболистов в игровой деятельности, воспитание меткости способствует овладению сложными техническими действиями. При этом отмечаем, что присутствует взаимосвязь двигательных действий баскетболистов в учебно-тренировочном процессе между меткостью, точностью, ловкостью и результативностью игровых действий

Цель исследования: экспериментальное обоснование методики воспитания меткости баскетболистов в учебно-тренировочном процессе.

Объект исследования: процесс воспитания меткости баскетболистов.

Предмет исследования: средства, методы, физические упражнения, физическая нагрузка в воспитании меткости баскетболистов.

Гипотеза исследования. Методика воспитания меткости баскетболистов будет эффективна в том случае, если будут обоснованы средства, методы, физическая нагрузка, форма организации учебно-тренировочных занятий и контроль во время выполнения физической нагрузки.

Задачи исследования:

1. Изучить в литературном обзоре условия воспитания меткости баскетболистов в учебно-тренировочном процессе.

2. Определить физическую подготовленность баскетболистов.

3. Обосновать методику воспитания меткости баскетболистов.

Практическая значимость исследования. Полученные результаты исследования могут быть применены в общеобразовательной школе, спортивной школе при воспитании меткости баскетболистов в учебно-тренировочном процессе.

ГЛАВА 1. ПРОЯВЛЕНИЕ МЕТКОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

1.1. Проявление физических качеств баскетболистов

Многолетние наблюдения за развитием моторики ребенка, практика семейных занятий, специальные исследования позволяют убедиться в необходимости своевременного развития ручной ловкости у баскетболистов. Для баскетболистов особенно полезны упражнения с малыми мячами, кольцами, палочками.

Н. С. Волков в работе «Этапы отбора в спортивных играх» пишет, что учителя физической культуры, тренера в различных видах спорта не уделяют внимания этапам отбора в спортивных играх, особенно на первоначальном отборе. Этапы отбора в спортивных играх являются итогом проверок физической и технической подготовленности учащихся, спортсменов.

Это свидетельствует о значительном отставании подавляющего большинства от того уровня, который решается при своевременном решении задач физического развития [3].

В повышении меткости баскетболистов играет жонглирование не только малыми, но и баскетбольными мячами, как показывает практика, что баскетболисты с большим старанием, интересом выполняют упражнения с элементами жонглирования.

В изучении двигательной подготовленности баскетболистов полагаем, что с увлечением упражнений на меткость они превращают занятия спортивных секций в результативную деятельность.

Д. Д. Федоров отмечает, что баскетболистам физические упражнения на меткость можно задавать дополнительно, учитывая, что успех спортивных

занятий в искусстве владения предметами достигается систематическими тренировками [47].

Для воспитания меткости баскетболистов физические упражнения с элементами жонглирования требуются специальный инвентарь: малые, большие, баскетбольные мячи. Большие мячи могут быть резиновые, пластмассовые, матерчатые. Кольца можно изготовить самому, выпилив из фанеры или плотного картона и обмотав изоляционной лентой.

М. А. Годик в обосновании физической подготовки футболистов считает, что деревянные палочки следует округлить на концах и хорошо прошнуровать при выполнении физических упражнений на меткость [7].

Первоначальный набор детей в спортивную секцию по баскетболу, начинается с выполнения различных координационных упражнений. Учителя физической культуры очень узко понимают значение физических упражнений на меткость при занятии баскетболом. В воспитании координационных качеств желательно проводить в школе как можно больше массовых соревнований по баскетболу.

В. В. Петров в работе считает, что формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства баскетболистов начинается с проявления двигательных задатков, а также с воспитания координационных качеств, развивая при этом психологические и личностные качества [31].

В изучении физиология детей и подростков М. Р. Сапин, З. Г. Брыскина считают, что при набора в секцию по баскетболу в общеобразовательной школе нужно использовать специальные, информативные контрольные испытания на координацию, которые надо проводить с таким расчётом, чтобы определить не только предпосылки координационные, но и то, что они смогут в дальнейшем, если воспитывать координационные способности в решении двигательных задач, проявления двигательного творчества, умение управлять двигательными действиями [44].

Мы полагаем, что показателем набора в группы начальной специализации баскетболистов являются упражнения: бег челночный бег, видение поля, время сложной реакции, оригинальность принятых решений, предвидение ситуации. У баскетболистов психологическая подготовленность при воспитании меткости проявляется при активности в игре, а также при воспитании меткости необходимо учитывать ответственность, стремление к взаимодействию; морфологические особенности: соматический тип, рост, масса, выраженность мышечной массы. При воспитании меткости баскетболистов играют функциональные показатели: задержка дыхания на вдохе, задержка дыхания на выдохе.

В. К. Климова, Л. И. Науменко в изучении тестов полагают, что они отражают физическую подготовленность баскетболистов при выполнении восьмикратного бега по 30 м с интервалом отдыха 10 с. Эти контрольные упражнения в максимальной степени отражают скоростные способности игроков. [17].

При начальном отборе в секцию баскетболистов рекомендуется оценивать такие физические качества и показатели как: стартовую скорость, дистанционную скорость, ловкость, прыгучесть, меткость, точность, скоростно-силовые качества, выносливость. А также оценивать способность быстро решать задачи различной сложности, способность быстро перестраивать свои действия в связи с изменением игровой ситуации.

Е. Р. Яхонтов в своей работе «Юный баскетболист» полагает, что тренер-педагог проводит подготовку баскетболистов, основываясь на функциональную, физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовленность.

Е. Р. Яхонтов провел анкетный опрос, тренеров который, показал, что важнейшим разделом подготовки начинающих баскетболистов является техническая подготовка и воспитания координационных качеств.

Далее он отмечает, что для баскетболистов основное место занимает обучение техническим элементам игры. В то же время учителей физической культуры с детьми во внеучебное время баскетболом, главным разделом считают физическую подготовку [49]. Мы полагаем, что с этим мнением можно не согласиться в работе с баскетболистами.

В обучении баскетболистов применяют методы спортивной тренировки, физические упражнения, физическую нагрузку, интервал отдыха, форму организации занятий, которые позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технической подготовленности.

А.П. Бондарчук в работе «Периодизация спортивной тренировки» полагает, что медико-биологические и психологические методы предназначены прежде всего для выявления морфофункциональных особенностей, уровня физического развития, состояния анализаторных систем организма спортсменов, оказывающих влияние на выполнение технических приёмов игры [1].

На наш взгляд в работе с баскетболистами социологические методы дают возможность получать новые данные не только о спортивных интересах, но и раскрывают причинно-следственные связи формирования мотиваций и координационных качеств баскетболистов.

Отбор баскетболистов делится на три этапа. Предварительный набор баскетболистов предусматривает методы: педагогическое наблюдение, контрольные испытания (тесты), социологические методы, медицинское обследование.

Б. Х. Ланда в учебном пособии «Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности спортсменов» говорит о том, что готовность предварительно набора занимающихся определяется требованиями, предъявляемым к успешным занятиям баскетболом. Она считает, что такими являются методы: педагогическое наблюдение,

контрольные испытания, соревнования, психологическое тестирование, медико-биологическое обследование. Многолетнее систематическое изучение каждого школьника с целью окончательного определения его индивидуальных способностей [21].

Важнейшая задача этапа набора – привлечение возможно большего числа детей и подростков к занятиям в школьной секции по баскетболу. К критериям, определяющим целесообразность привлечения детей к секционным занятиям баскетболом в школе, относятся также рост, масса, особенности телосложения детей.

Структура физической подготовленности и развитие двигательных способностей юных спортсменов Р. Я. Проходовский в ней отмечает существенные индивидуальные различия в биологическом развитии детей при записи в секцию по баскетболу общеобразовательной школы, что значительно затрудняет задачу первоначальной организации занятий.

Немаловажное значение для правильного набора детей в спортивную секцию в общеобразовательной школе имеют, естественно, и личные наблюдения учителя за школьниками на уроках физической культуры, в ходе внутри школьных, районных, городских соревнований и во время проведения контрольных испытаний [39].

Многие специалисты баскетбола полагают, что наиболее благоприятным является возраст 10–11 лет, при занятии баскетболом следует группу формировать только из школьников основной медицинской группы, но и подготовительной группы (при отсутствии противопоказаний в здоровье).

Ю. Д. Железняк в учебном издании «Спортивные игры», что приоритетом успешного обучения должен быть официальный допуск врача к данным занятиям, так как физические нагрузки в учебное время в процессе занятий могут быть значительно выше, чем на уроках физической культуры [11].

Как показали исследования в воспитании координационных качеств спортсменов во многом зависит от и двигательного умения, навыков, а также от умения выполнять двигательные действия с мячом на координацию движения в самых разных условиях, в разных направлениях. Эффективное владение мячом на первых занятиях свидетельствует об эффективности дальнейшего воспитания координационных качеств. При этом следует отметить, что выполнение двигательных действий на точность и меткость являются приоритетными.

У баскетболистов необходимо определить для игры развитие физических качеств не упустив сенситивный период для дальнейшего совершенствования. У баскетболистов физические качества воспитываются в такой последовательности: быстрота, координация, выносливость, гибкость, скоростно-силовые качества, силовые способности.

Баскетбол предъявляет требования к двигательной активности игроков, их игровой ответственности. Поэтому при воспитании координационных качеств необходимо учитывать психологические особенности спортсменов в процессе набора, а также необходимо обращать внимание на меткость и точность двигательного действия.

В «Теории и методике детского и юношеского спорта» Л. Н. Волков считает, что более координированные баскетболисты стремятся к взаимодействию. У них отмечается игровая ответственность и стремление к победе, где учитываются психологические особенности, которые могут быть выявлены во время проведения занятий, учебных и контрольных игр, соревнований [2].

При воспитании меткости баскетболистов морфологические особенности являются информативным показателем при прогнозировании успешной соревновательной работы.

В. Н. Платонов в обобщенном фундаментальном труде «Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте» раскрывает общие

положения теории и ее практические обоснование в развитии скоростно-силовых способностей. Он отмечает, что скоростно-силовые способности имеет одно из определяющих значений для эффективного выполнения технических приёмов игры в баскетболе в условиях лимита времени [37].

Мы полагаем, что скоростно-силовые нагрузки, функциональным возможностям баскетболистов обусловлены, прежде всего, высокой подвижностью восстановительных процессов, центрально-нервной системы, регулирующих деятельность организма.

Развитие скоростно-силовых способностей зависит не только от величины мышечной силы, но и от способности баскетболистов к высокой концентрации нервно-мышечных усилий при выполнении бросков в баскетбольное кольцо при оптимальной мобилизации функциональных возможностей организма.

М. А. Годик при обосновании комплексного контроля в спортивных играх считает, что двигательные качества не проявляются независимо друг от друга. Но развитие отдельных физических качеств баскетболистов требует специфических средств и методов их совершенствования, и только скоростно-силовые способности имеют взаимосвязь с другими физическими качествами [8]

Скоростно-силовые качества эффективно развивают нервно-мышечную систему и создают благоприятные возможности в воспитании меткости баскетболистов и развития отдельных межмышечных групп. При этом применение специальных упражнений скоростно-силового характера способствует повышению уровня не только общей физической подготовленности, но и меткости двигательного действия в улучшении двигательных навыков.

Подтверждением выше изложенного является и то, что скоростно-силовые нагрузки более эффективно воздействуют на координационные качества, чем физические нагрузки силового воздействия.

Следует отметить, что физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка баскетболистов, представляющих общеобразовательную школу на соревнованиях различного масштаба, осуществляется непосредственно в процессе внеклассной работы физических упражнений, методов спортивной тренировки, интервалов отдыха.

Прогнозирование роста и развития детей А. А. Кривошеин отмечает, что особое значение имеет становление навыков игры [19].

О построении процесса повышения спортивного мастерства А. В. Ивойлов отмечает, что у баскетболистов продолжительность отбора сборные команды происходит, если у занимающихся воспитывается стойкий интерес к занятиям спортом. Распределение времени на основные разделы работы в процессе секционных занятий баскетболистов необходимо осуществлять в соответствии с конкретными задачами:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
2. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, скоростно-силовых способностей, гибкости.
3. Обучение основам техники перемещения и стоек, ловли, передачи, ведения мяча, броска мяча.
4. Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите.
5. Приучение к игровым условиям.
6. Выполнение нормативных требований по видам подготовки.
7. Привитие школьникам интереса к баскетболу [15].

При воспитании координационных качеств баскетболистов происходит в соответствии с распределением учебного времени по видам физической, технической подготовки и происходит одновременно разработка текущего и годового планирования. При годовом планировании физической подготовки баскетболистам уделяется внимание содержанию занятий, направленных на развитие физических качеств и обучение техническим действиям игры. У

баскетболистов на протяжении занятий, разделы подготовки необходимо планомерно изменять.

В изучении функциональных возможностей у баскетболистов В. С. Мищенко считает, что её следует осуществлять в начале года, где должен превалировать объём физической нагрузки, которой составляет 60 % всего тренировочного времени, но в начале второй половины года необходимо увеличивать время на техническую и тактическую подготовку [25].

Физическая подготовка в спортивных играх как отмечают Сарсания С. К. В. Н. Селуянов, строится из целевой направленности каждого отдельного занятия. При составлении секционных занятий учитываются такие основные организационно-методические положения:

1. Рациональный подбор тренировочных средств.
2. Число и характер упражнений.
3. Очередность упражнений.
4. Темп выполнения упражнений.
5. Паузы отдыха между отдельными упражнениями.
6. Общее число раз выполнения упражнений.
7. Число выполненной работы в зависимости от зоны интенсивности.
8. Метод выполнения упражнений – повторный, интервальный, переменный и др.
9. Общий объём нагрузки.
10. Нагрузка, выполненная в предыдущем тренировочном задании.

При проведении занятий должны также учитываться:

1. Преимущественная скоростно-силовая направленность упражнений.
2. Техническая направленность упражнений (для обучения «работе» ног, стартовому ускорению, перемещению в защитной стойке, передаче мяча двумя руками от груди и т.д.).
3. Физическая и техническая направленность упражнений в зависимости от игрового амплуа [45].

С учётом физической подготовки баскетболистов в содержание занятий необходимо включать упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей, специальных двигательных качеств, таких как стартовая скорость; дистанционная скорость; быстрота реакции; сила ног в сочетании с координацией движений; прыжковая и скоростная выносливость; ловкость и меткость.

Функциональные возможности спортсменов необходимы, считает В. С. Мищенко, для успешного решения задач повышения физической подготовленности баскетболистов в процессе секционных занятий в школе разработаны комплексы упражнений скоростно-силового характера (простой, сложный и силовой), которые должны выполняться дифференцированно на каждом занятии в зависимости от физического состояния[25].

Таким образом, дозировка в скоростно-силовых заданиях при воспитании меткости баскетболистов должна быть несколько увеличена (либо в числе подходов, либо в числе повторений, либо в продолжительности времени отдыха сериями). Например, в прыжках через гимнастическую скамейку увеличивается число скамеек, в беговых и прыжковых упражнениях. Также можно изменять условия выполнения упражнений.

В обосновании блоковой периодизация спортивной тренировки В. Б. Кссурин рекомендует, что беговые и прыжковые упражнения в затруднённых условиях отталкивания от поверхности, например на баскетбольной площадке. В этих условиях физические упражнения на меткость требуют от баскетболистов дополнительных усилий, чтобы оттолкнуться от жесткой либо мягкой поверхности.

И когда баскетболистов после таких занятий будет выполнять прыжок в игре, отталкиваясь от твёрдой поверхности, он уже будет проявлять те же усилия, которые испытывали в заданиях с отягощением, значит прыгать игрок, будет выше [20].

В процессе секционных занятий баскетболистов при развитии скоростно-силовых способностей необходимо предлагать физические упражнения, направленные на меткость. Это позволяет контролировать высоту прыжка и поддерживать к максимальной величине, не снижая показатель во время утомления [20].

В программе подготовки баскетболистов должны присутствовать и физические упражнения силового характера на меткость движения, например, полуприседания и подъём на носки с партнёром на плечах и выполнения броска в кольцо. Если бы эти упражнения выполнялись без партнёра, они в большей степени являлись бы для укрепления связок коленного и голеностопного суставов, а не для увеличения меткости движения.

1.2. Игровая направленность в воспитании меткости баскетболистов

В тренировочном процессе баскетболистов в подготовительном периоде решается задача становления спортивной формы, гарантирующей достижение высоких спортивных результатов, соответствующих возможностям игроков.

При воспитании меткости баскетболистов подготовительный период состоит из обще-подготовительного, специально-подготовительного и предсоревновательного этапов. У баскетболистов подготовительный период предусматривает цели, задачи, средства и методы общей и специальной подготовки.

Подготовительный период у баскетболистов в недельном цикле предусматривает одноразовые и двухразовые тренировочные занятия в день [50].

По окончании двух недель тренировочных занятий на шестой день микроцикла необходимо планировать игровую деятельность, по окончании провести восстановительный отдых.

В. Н. Платонов считает, что система подготовки спортсменов в олимпийском спорте и планирование физических нагрузок направлена на повышение уровня скоростно-силовых способностей и специальной выносливости и меткости баскетболистов [36].

У баскетболистов в подготовительный период в зависимости от этапа подготовки решаются конкретные задачи, конкретным этапом подготовки, изменяется и организация тренировочных нагрузок. У баскетболистов в подготовительный период основными методами планирования тренировочных нагрузок являются переменный и повторный методы спортивной тренировки.

Проведенный мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов, этап углубленной подготовки и спортивного совершенствования Ф. А. Иорданская утверждает, что специализированные тренировочные нагрузки, применяемые в тренировочном процессе, одновременно воздействуют на все составляющие подготовленности групп спортивного совершенствования. В этой связи при планировании нагрузок на различных этапах подготовительного периода необходимо учитывать величину воздействия физического, технического и тактического компонентов [15].

У баскетболистов в подготовительный период при воспитании меткости, соотношение тренировочных нагрузок по видам подготовки на протяжении всего подготовительного периода изменяются при совершенствовании технико-тактического мастерства.

Следует отметить, что у баскетболистов в подготовительный период при воспитании меткости задачи спортивного сезона требуют тщательного подхода к проведению тренировочных занятий в переходном периоде, чтобы не допустить снижения функциональных возможностей организма.

Ю. В. Менхин в учебном пособии «Физическое воспитание: теория, методика, практика» раскрывает основные задачи общеподготовительного

этапа подготовка организма к предстоящей специализированной тренировочной работе и восстановление двигательного потенциала игроков. Продолжительность этапа не должна превышать 22 дней и 10 дней отдыха. Структура общеподготовительного этапа подготовки должна состоять из двух втягивающих, ударного и восстановительного микроциклов. На третий день регулярных тренировочных занятий необходимо провести тестирование, направленное на определение исходного интегрального уровня физической подготовленности [24].

Общая величина воздействия интегрального показателя физической нагрузки втягивающего микроцикла средняя, пульс 165–175 у волейболистов. У баскетболистов не рекомендуется в первом втягивающем микроцикле планировать занятия при пульсе 160–170. Во втором втягивающем микроцикле волейболистов планируются занятия с большой физической нагрузкой. Третий втягивающий микроцикл у волейболистов является восстановительный на обще-подготовительном этапе тренировки. Общая величина воздействия четвертого микроцикла является поддерживающей пульс 145–155.

У баскетболистов тренировочные нагрузки направлены на воспитание общей выносливости и на развитие координационных физических и двигательных качеств.

В. Ю. Волков в обосновании баскетболистов тренировочных нагрузок полагает, что в первые дни занятий обще-подготовительного этапа должно быть направлено на восстановление двигательных навыков. При этом восстановления двигательных действий баскетболистов осуществляется с применением физической нагрузки и специальных физических упражнений происходит в поддерживающем режиме выполнения в отсутствие сопряженного воздействия игровых заданий и отсутствие сопротивления соперников. В этих условиях баскетболистов совершенствуют технические приемы передач, подач [4].

В дальнейшем условия выполнения двигательных действий баскетболистов усложняются. Усложнение условий двигательных действий баскетболистов происходит за счет применения в тренировочном процессе комбинированных заданий, которые позволяют игрокам индивидуально или в группе совершенствовать технические приемы в игровых упражнениях на меткость.

Врачебные наблюдения за спортсменами в процессе тренировки Н. Д. Граевской показали, что в процессе формирования двигательных навыков, все параметры технического компонента тренировочных нагрузок, обеспечивающие стабилизацию, приближаются к максимально доступным значениям, позволяющим эффективно выполнять технические действия спортивной подготовки [5].

Общая теория спорта и ее прикладные аспекты, где Л.П. Матвеев указывает на то, что применяемые тренировочные нагрузки специализированных упражнений на обще-подготовительном этапе направлены на восстановление двигательных действий баскетболистов. В первых занятиях рекомендует применять физические упражнения, моделирующие точные, индивидуальные атакующие и оборонительные тактические действия при действующем сопернике или без соперника в игровой деятельности [23].

В дальнейшем в тренировочный процесс баскетболистов применяются физические упражнения на точность и меткость, а условия постепенно усложняются. Усложнение условий игровой деятельности баскетболистов происходит за счет применения в тренировочном процессе упражнений на меткость и точность в совершенствовании тактических действий.

У баскетболистов длительность специально-подготовительного этапа охватывает восемь недель. В течение восьми недель тренировочная работа направлена на непосредственное становление спортивной формы, а двигательная деятельность на точность в игре доведена до оптимальных

параметров. У баскетболистов на специально-подготовительном этапе повышается объем и интенсивность специализированных игровых упражнений и заданий на точность выполнения. В учебно-тренировочном процессе баскетболистов длительность специально-подготовительного этапа определяется кроме базового микроцикла, предусматривается и контрольно-подготовительный микроцикл.

Тактический компонент тренировочных нагрузок баскетболистов специально-подготовительного этапа направлен на совершенствование игры команды и на совершенствование командных взаимодействий. У баскетболистов специально-подготовительный этап предусматривает моделирование игровых ситуаций в соревновательной деятельности в условиях тренировочного процесса с целью оптимального совершенствования тактических действий на точность и меткость технических действий в различных игровых условиях.

В методике воспитания волевых качеств баскетболистов в учебном пособии В. И. Федорук показывает, что на предсоревновательном этапе подготовки планируется тренировочный процесс по дальнейшему совершенствованию технического и тактического согласованного мастерства за счет использования большого объема точных и метких рациональных действий специализированных игровых упражнений [48].

У баскетболистов предсоревновательный этап должен состоять из двух ударных, одного подводящего и восстановительного микроциклов при воспитании меткости и точности двигательных действий. Если говорить о величине воздействия специальной физической нагрузки на баскетболистов то она выполняется в большой зоне мощности.

Психологическая физическая подготовка баскетболистов как указывает А. Н. Романенко, в данном микроцикле предусматривает два тренировочных занятия с большой нагрузкой и два тренировочных занятия со значительной

нагрузкой. Общая величина воздействия интегрального показателя нагрузки второго ударного микроцикла – значительная [41].

Игровая направленность в воспитании меткости баскетболистов в микроцикле предусматривает проведение тренировочного занятия с большой соревновательной нагрузкой, подряд в двух тренировочных занятиях. Воспитание меткости баскетболистов предусматриваются тренировочные занятия соревновательной нагрузкой и восстановительной нагрузкой баскетболистов.

Управление тренировочным процессом квалифицированных спортсменов В. Н. Платонов видит через соревновательный микроцикл баскетболистов, где на шестой день планируется проведение контрольных игр. Проведение контрольных стартов баскетболистов на этапе подготовки необходимо, с одной стороны, для определения технической точности и меткости в действиях команды, а с другой – стороны идет совершенствование и обкатка технических действий [34].

Специалисты баскетбола по окончанию предсоревновательного этапа рекомендуют восстановительный микроцикл. При этом у баскетболистов общая величина восстановительного микроцикла характеризуется восстановительной нагрузкой, где пульс составляет 130–145 ударов в минуту. У баскетболистов в тренировочном процессе планируются развивающий и в поддерживающий режимы.

У баскетболистов на специально-подготовительном этапе повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки на точность и меткость двигательных действий. При этом интенсивность соревновательной нагрузки повышается за счет снижения объема в аэробном режиме.

В работе «Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте» В. Н. Платонов пишет, что этапы подготовки предусматривают увеличение объема тренировочных нагрузок, направленных на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых способностей баскетболистов [35].

Контрольно-подготовительный мезоцикл баскетболистов предусматривает два ударных и два восстановительных микроцикла при воспитании точных и метких двигательных действий. Величина воздействия интегрального показателя контрольно-подготовительного мезоцикла баскетболистов характеризуется соревновательной нагрузкой. В микроцикле следует планировать три занятия с большими тренировочными нагрузками. Далее после ударного микроцикла необходимо планировать и восстановительный микроцикл, в котором применяются малые и средние физические нагрузки. Общая величина воздействия интегрального показателя восстановительного микроцикла характеризуется полным восстановлением.

В организации и построения спортивной тренировки В. В. Петровский, считает необходимым после восстановительного микроцикла необходимо баскетболистам планировать ударный микроцикл. Как считает автор, восстановительный микроцикл планируются с большой нагрузкой. [32].

У баскетболистов обще-подготовительного этапа в сравнении с специально-подготовительным этапом, интенсивность выполнения баскетболистами тренировочных нагрузок возрастает за счет уменьшения объемов нагрузки аэробной и смешанной аэробно-анаэробной направленности и увеличения интенсивности специальной выносливости и скоростно-силовых способностей.

Воспитание физических качеств баскетболистов А. А. Лиснов констатирует, что технический компонент тренировочных нагрузок на специально-подготовительном этапе направлен на совершенствование приемов, выполняемых в парах и группах в формировании точных двигательных действий в двусторонних играх по правилам соревнований [22].

Ведущие факторы развития спорта высших достижений в спортивных играх А. В. Родионов видит в реализации специально-подготовительного

этапа тренировки. У баскетболистов должны использоваться более координационно-сложные тренировочные нагрузки, технический компонент которых в основном направлен на совершенствование приемов, выполняемых в условиях двусторонних игр и игровых упражнений на площадках уменьшенных размеров [40].

Возрастные и индивидуальные особенности физического развития на различных этапах спортивного совершенствования, как видит В. А. Сальников, что технический компонент тренировочных нагрузок в рамках предсоревновательного этапа подготовки должен быть направлен на следующие аспекты:

- дальнейшее совершенствование приобретенных навыков игроками;
- моделирование двигательных программ, необходимых для совершенствования соревновательной деятельности в зависимости от их игровых функций;
- увеличение диапазона приобретенных навыков, их целесообразной вариативности и степени надежности, применительно к условиям официальных соревнований с конкретным соперником.

На данном этапе рекомендуется совершенствовать выполнение технических приемов:

- с «катящимся» и «летающим» мячом в парах и группах при «активно» действующем сопернике;
- в игровых упражнениях с ограничениями и без ограничений;
- при организации и завершении атакующих и оборонительных действий на площадках уменьшенных размеров с ограничениями и без ограничений;
- в двусторонних играх на площадках уменьшенных размеров в двух равноценных составах с ограничениями и без ограничений [43].

У баскетболистов тактическая подготовка направлена на совершенствование точных действий при моделировании соревновательной деятельности в условиях тренировочного процесса. Моделирование точных

действий в соревновательной деятельности баскетболистов в условиях тренировочного процесса совершенствуют координационные способности через быстрое восприятие, осознание, оценивание сложившейся игровой ситуации.

Основы физической подготовки баскетболистов В. Г. Никитушкин отмечает, что в развивающем мезоцикле баскетболистов необходимо планировать основную тренировочную работу, направленную на повышение уровня функциональных возможностей основных систем организма, физических качеств, совершенствование технического и тактического мастерства игроков команды. [27].

Следует также отметить, что в рамках выше рассмотренного мезоцикла применяются разнообразные средства с большими по величине нагрузками при воспитании меткости двигательных действий баскетболистов.

1.3. Воспитание меткости баскетболистов

Одним из эффективных методов формирования разносторонне подготовленной личности является игра в баскетбол, дающая значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект, но требующий соответствующей физической, технической и тактической подготовки.

Двигательную подготовленность баскетболистов Д. Д. Федоров рекомендует на уроках физической культуры в школе проводится обучение базовым элементам игры в баскетбол. Чтобы базовые элементы игры закладывались прочно в сознание детей и двигательные умения перерастали в навык, предлагаем развивать умения [47].

Физическая подготовка баскетболистов представлена в методических разработках В. Н. Селуянова, где понимание педагогических умений строится на уровне умений, а умения находить новые решения, действовать в

обстановке, когда нет непосредственного контакта со спортивным педагогом. Для формирования педагогических умений игрокам необходимо решить несколько взаимосвязанных задач:

1. Проанализировать возможности развития и становления педагогических умений у баскетболистов в процессе обучения той или иной учебной теме.

2. Правильно распределить развиваемые педагогические умения в различных частях занятий.

3. Обосновать характеристику целостного процесса развития и становления педагогических умений в ходе обучения и самообразования [46].

Специально организованное, правильно и систематически осуществляемое обучение в виде решения разнообразных педагогических задач расширяет возможности обучения педагогическому творчеству.

Физическая подготовка баскетболистов как утверждает М. А. Годик, в обучении создаются условия, позволяющие имитировать реальные педагогические события. Единицей обучения при деятельностном подходе является педагогическое действие в определённой обстановке во всей её жизненной полноте и противоречивости [7].

Данный подход облегчает баскетболистам переход от учебной деятельности к педагогической. Попытка объединить направления обучения в связи с необходимостью формирования педагогического мышления баскетболистов для эффективного освоения ими технико-тактических действий баскетбола.

Содержание соревновательных нагрузок в баскетболе С. С. Пеньков считает, что в этот период происходит дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие баскетболистов. Учебная деятельность баскетболистов включает в себя и спортивную деятельность, которая обеспечивает физическое развитие и способствует развитию творчества и самообразования [33].

Сформированность педагогических умений определяется тем, что баскетболистов умеет делать с полученными знаниями и как может применять их на практике.

Врачебные наблюдения за спортсменами в процессе тренировки Н. Д. Граевская видит в выполнении техники ведения мяча, передачи мяча, в применении игровых комбинаций; умения извлекать новые знания из различных источников [5].

Например, в основной части урока при изучении технического элемента «ведение мяча» учитель физической культуры делит класс на подгруппы. В каждой подгруппе роль учителя играет один из учеников. Он знает возможные ошибки при ведении мяча.

В спортивной физиологии В. К. Климова в изучении технического элемента передачи мяча двумя руками с отскока, тоже определила возможные ошибки и акценты, помогающие определить правильность выполнения элемента. Это – стойка игрока; активность работы ног; положение рук, повторяющих форму мяча; завершающая фаза в движениях кистей; траектория полёта мяча; согласованность в движениях рук и ног; «выстреливающее движение» кистей, которое выполняется за счёт сжимания мяча кистями [17].

Так как формируются педагогические умения баскетболистов, которые должны не только иметь представление о правильном выполнении приёма, но и знать возможные ошибки, характерные при его выполнении. Формирование умений, то есть знания теории выполнения технического приёма, помогает детям увидеть ошибки у сверстников.

Спортивная тренировка по С. М. Гордону – умение устанавливать целесообразные взаимоотношения с учащимися, малыми группами, находить контакт, общий язык и правильный тон в различных обстоятельствах; умения располагать к себе сверстников, устанавливать доброжелательные,

доверительные взаимоотношения со сверстниками; умения вырабатывать единое мнение о правильном выборе действия, поведения [9].

Проведение тренировочных игр способствует процессу обучения тактическим действиям, развивает потребность и направленность баскетболистов на общение, проявление коммуникативной толерантности.

Во время игр баскетболисты фиксируют число допущенных ошибок. «Учитель» определяет шесть возможных ошибок: нет подбора мяча после броска; нет выхода для получения мяча; нет взаимодействий «передай мяч и выходи»; нет противодействий выходу на свободное место; нет зрительного контроля площадки; нет взаимодействия с игроками своей команды [22].

У баскетболистов сформированность умений способствует установлению доброжелательности, развитию чувства коллективизма, ответственности друг за друга.

Ведущие факторы развития спорта высших достижений в спортивных играх отмечает А. В. Родионов, тенденции развития спорта высших достижений проявляются в умении каждого баскетболиста самостоятельно принимать решение по использованию технического приёма или взаимодействия: передачи мяча, ловли мяча, ведения мяча, умения открыться для передачи или ловли мяча, освобождение от опеки защитника для дальнейшего взаимодействия с партнёрами. Выполнение технических приёмов и результаты игры контролируются по времени [40].

В изучении юный баскетболист Е. Р. Яхонтов отмечает, что следует анализировать опыт и опыт других необходимо в обучении техническим приёмам нападения – технике перемещений (бег, остановки, прыжки, повороты) и технике владения мячом (ловля, передачи, броски, ведение). У баскетболистов применяются эстафеты: бег с мячом в руках во встречные колонны, передача мяча двумя руками в движении во встречных колоннах, ведение мяча с обводкой предмета, бросок в кольцо двумя руками прямо перед щитом, бросок мяча в кольцо после ведения [49].

Успешность эстафет зависела не только от быстроты передвижения игроков, но и от правильного выполнения элементов баскетбола, двигательных действий в целом. Юные баскетболисты демонстрировали свои аналитические умения. Назначенные нами капитаны осуществляли анализ действия, подсказывая партнёрам и указывая им на ошибки, которые нужно исправить, чтобы команда улучшила результат.

В учебном пособии «Методика воспитания волевых качеств баскетболистов» В. И. Федорук полагает, что умение предвидеть результат двигательной деятельности, распределять время на выполнение технического приёма, находить для каждой игровой ситуации новое решение в обучении тактики игры начинается по мере овладения техникой нападения и защиты. Специалист баскетбола размышляет о том, что в ходе совершенствования технических приёмов формируются тактические умения, разучиваются индивидуальные тактические действия. Учитель обычно выделяет три игровые комбинации, которые необходимы на предварительном этапе подготовки: освобождение от опеки защитника для получения мяча; сочетание приёмов «ведение-передача»; перехват мяча [48].

Перед игрой учитель обычно давал возможность баскетболистам самим спрогнозировать составы команд для предстоящей тренировочной игры. Кроме того, во время игр баскетболисты самостоятельно решали, когда и какие разученные приёмы и игровые комбинации они будут применять в игровой ситуации.

О построении процесса повышения спортивного мастерства А. В. Ивойлов демонстрирует, что роль успеха у юных баскетболистов являются двигательные умения, которые способствовали результату при правильном выборе приёма, распределении времени на выполнение тактического действия в поиске для каждой игровой ситуации новых решений [15].

Общая теория спорта и ее прикладные аспекты Л.П. Матвеев видит у баскетболистов в развитии внимания, где происходят существенные

изменения, идёт интенсивное развитие всех его свойств, особенно резко увеличивается объём внимания, повышается его устойчивость, развиваются навыки переключения и распределения внимания. К 9–10 годам баскетболисты способны достаточно долго сохранять внимание и выполнять произвольно заданную программу действий [23].

Таким образом, можно сделать вывод, что развитие педагогических умений у баскетболистов при обучении игре в баскетбол способствует сознательному отношению игроков к выполняемым двигательным действиям, даёт возможность упражняться, активно применять полученные знания в игровой деятельности.

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

1. Для формирования педагогических умений игрокам необходимо решить несколько взаимосвязанных задач: проанализировать возможности развития и становления педагогических умений у баскетболистов в процессе обучения той или иной учебной теме, правильно распределить развиваемые педагогические умения в различных частях занятий, обосновать характеристику целостного процесса развития и становления педагогических умений в ходе обучения и самообразования.

2. Учебная деятельность баскетболистов включает спортивную деятельность, которая обеспечивает физическое развитие и способствует развитию творчества и самообразования, а также умение видеть ошибки своих сверстников в выполнении техники ведения мяча, передачи мяча, в применении игровых комбинаций; умения извлекать новые знания из различных источников.

3. При изучении технического элемента «передача мяча двумя руками с отскока» тоже определили возможные ошибки и акценты, помогающие определить правильность выполнения элемента (стойка игрока; активность

работы ног; положение рук, повторяющих форму мяча; завершающая фаза в движениях кистей; траектория полёта мяча; согласованность в движениях рук и ног).

4. Баскетболисты должны не только иметь представление о правильном выполнении приёма, но и самостоятельно принимать решение по использованию технического приёма или взаимодействия: передачи мяча, ловли мяча, ведения мяча, умения открыться для передачи или ловли мяча, освобождение от опеки защитника для дальнейшего взаимодействия с партнёрами. Выполнение технических приёмов и результаты игры контролируются по времени.

5. Для воспитания меткости баскетболистов применяются эстафеты: бег с мячом в руках во встречные колонны, передача мяча двумя руками в движении во встречных колоннах, ведение мяча с обводкой предмета, бросок в кольцо двумя руками прямо перед щитом, бросок мяча в кольцо после ведения. Успешность эстафет зависела не только от быстроты передвижения игроков, но и от правильного выполнения элементов баскетбола, двигательных действий.

6. Воспитание меткости баскетболистов способствует сознательному отношению игроков к выполняемым двигательным действиям, даёт возможность упражняться, активно применять полученные знания в игровой деятельности.

ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ МЕТКОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

2.1. Структура и организация исследования

В ходе исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы по проблеме исследования; педагогическое наблюдение; тестирование физических качеств; констатирующий эксперимент; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы проводился по трем направлениям:

1. Проявление физических качеств баскетболистов.
2. Игровая направленность в воспитании меткости баскетболистов.
3. Меткость физическое качество баскетболистов

Педагогическое наблюдение. Педагогическое наблюдение состоит из восприятия деятельности баскетболистов и анализа деятельности учителя физической культуры в обосновании меткости. Методика воспитания меткости баскетболистов на уроках физической культуры. Наблюдение направлено на познание баскетбола в воспитании меткости. Наблюдение выполняли за баскетболистами при воспитании меткости движения.

У баскетболистов фиксировали наблюдаемые события, форма скрытая. Наблюдение специально организовалась для определения наиболее эффективных физических упражнений, методов, используемых во время воспитания меткости. В наблюдении фиксировали двигательную активность, проявление интересов баскетболистов. Педагогическое наблюдение проходило в непринужденной, естественной обстановке, направленное на изучение интересующихся вопросов.

Контрольные упражнения для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях баскетболистов. Бег на 30 м на скорость преодоления дистанции (с низкого старта). Измерение времени

осуществляли (секундомером) фиксировать важнейшие показатели: динамику скорости, длину и частоту шагов, время отдельных фаз движения. Многообразие видов двигательных координационных способностей, что позволяет оценивать уровень их развития по одному унифицированному критерию. У баскетболистов использовали различные показатели, наиболее важными из которых являются:

- время, затрачиваемое на освоение нового движения, чем оно короче, тем выше координационные способности;
- время, необходимое для «перестройки» своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией.

В этих условиях умение выбрать наиболее оптимальный план успешного решения двигательной задачи считается хорошим показателем координационных возможностей; координационная сложность выполняемых двигательных заданий (действий) или их комплексы (комбинации).

В качестве заданий-тестов рекомендуется применять упражнения:

- с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой, туловищем, как сложные, так реже встречающиеся в двигательном опыте человека за минимальный промежуток времени;
- меткость выполнения двигательных действий определялась по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространственным);
- сохранение устойчивости при нарушении равновесия;
- стабильность выполнения сложного в координационном отношении двигательного задания (по конечному результату и стабильности отдельных характеристик движения).

Некоторые контрольные упражнения для определения уровня координационных способностей, используют тест:

«челночный бег» 3 × 10 м. Необходимое оборудование: 2 стойки или флажка, 2 секундомера, размеченная беговая дорожка. «Челночный бег» 3 × 10 м. Тест проводится на ровной площадке длиной не менее 15 м, на которой чертятся 2 параллельные линии на расстоянии 10 м друг от друга. На каждой черте наносятся 2 круга диаметром 0,5 м с центром на черте.

По команде «Внимание!» баскетболисты подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» бежит к кубику, положенному в круг напротив, поднимает его, бежит назад к стартовой линии и кладет кубик в пустой круг. Затем возвращается назад. Учитывается время от команды «Марш!» до момента возвращения на финиш. Бросать кубик не разрешается. При нарушении этого правила назначается вторая попытка. Выполняется одна попытка.

Тесты по определению скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. Обследование прыжков в длину с места можно проводить на стадионе. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1 х 2 м). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована резиновая дорожка. Прыжок высоту с разбега выполнялся на стадионе, засчитывается лучшая попытка из трех попыток.

Баскетболисты, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении. Засчитывается из трех из попыток лучшая.

Ведение мяча змейкой 5 метров и бросок с 5-и метровой отметки в кольцо баскетбольное за 7 секунд проходит следующим образом. Баскетболист с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу учителя баскетболист ведёт мяч змейкой, огибает три стойки и с отметки 3-х метров выполняет бросок в баскетбольное кольцо.

Баскетболист с мячом занимает позицию за линией старта. Ведение мяча змейкой 10 метров и бросок с 3-х метровой отметки в баскетбольное кольцо за 12 секунд. По сигналу баскетболист ведёт мяч змейкой вокруг четырех стоек и с отметки 3-х метров, выполняет бросок, упражнение завершено. Ведение мяча баскетболист выполняет на скорость и меткость выполнения упражнения. Упражнение считается законченным при завершении кистевого броска мяча в корзину. Учитель физической культуры учитывает время выполняемого упражнения.

Пять бросков баскетболист выполняет в корзину за 20 секунд с 3-х метровой отметки на время и количество попаданий. Сумма результатов на скорость из пяти попаданий определяет результат меткости баскетболиста.

Проведение комплексного контроля на практике даёт возможность оперативно вносить коррективы в занятия, что обеспечивает сохранение и укрепление здоровья баскетболистов, а также позволяет проследить динамику физической подготовленности. В связи с этим в процессе подготовки баскетболистов общеобразовательных школ целесообразно использовать не отдельные виды контроля, а их комплексное применение.

Метод математической обработки результатов предназначен для расчета достоверности по t-критерию Стьюдента определяя различия между

сравнительными результатами педагогического эксперимента. Статистическая обработка выполнялась по методике различий между выборочными средними, которые принимались при 5%-м уровне значимости ($p < 0,05$), что признается вполне надежным в педагогических исследованиях. Сравнительный анализ проводился путём сопоставления средних арифметических величин (X), средней ошибки средних арифметических (m), дисперсии (G), а также абсолютного прироста показателей по каждому физическому качеству. Достоверность различий определялась по t-критерию Стьюдента.

Поставленные задачи и выдвинутая гипотеза исследования определили логику, этапы и методы изыскания.

Исследование проводилось с 2016 по 2017 гг. За этот период выявляли уровень развития общей физической подготовленности, меткости, а также разрабатывали педагогические положения на основе закономерностей воспитания меткости баскетболистов. В исследовании осуществлялся подбор экспериментальной и контрольной групп баскетболистов. В этот период провели педагогический эксперимент, в котором приняли участие 31 баскетболист. Организовали контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы 15-16 лет. Исследование проведено на базе средней общеобразовательной школы № 2 г. Карабаш.

2.2. Изучение меткости баскетболистов

Проведенный констатирующий эксперимент показал, что баскетболисты экспериментальной и контрольной групп по физической подготовленности меткости имели равноценную физическую подготовленность (см. табл. 1). Баскетболисты экспериментальной и контрольной групп имели невысокий показатель меткости, физической и двигательной подготовленности, которые необходимы для эффективной игровой деятельности. У баскетболистов

экспериментальной группы – это способствовало проведению основного педагогического эксперимента в воспитании меткости. В учебно-тренировочном процессе баскетболистов проводили занятия, в экспериментальной группе воспитывая меткость физическую и двигательную.

У баскетболистов экспериментальной группы включили такие двигательные действия на воспитание меткости: бег 30 м с ведением мяча, ведение мяча по «восьмёрке» и бросок в баскетбольное кольцо, учитывали число точных попаданий.

У баскетболистов учитывали: время, затрачиваемое на движение, чем оно короче, тем выше меткость; время, необходимое для целостного упражнения на меткость.

В качестве физических упражнений учитывали:

- с асимметричным согласованием движений рук, ног, туловищем, за минимальный промежуток времени;
- меткость выполнения двигательных действий определялась по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространственным);
- стабильность выполнения меткости (по конечному результату и стабильности отдельных характеристик движения).

Ведение мяча змейкой 5 метров и бросок с 5-и метровой отметки в кольцо баскетбольное за 7 секунд проходит следующим образом. Баскетболист с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу учителя баскетболист ведёт мяч змейкой, огибает три стойки и с отметки 3-х метров выполняет бросок в баскетбольное кольцо.

Баскетболист с мячом занимает позицию за линией старта. Ведение мяча змейкой 10 метров и бросок с 3-х метровой отметки в баскетбольное кольцо за 12 секунд. По сигналу баскетболист ведёт мяч змейкой вокруг четырех стоек и с отметки 3–х метров, выполняет бросок, упражнение завершено.

Ведение мяча баскетболист выполняет на скорость и меткость выполнения упражнения. Упражнение считается законченным при завершении кистевого броска мяча в корзину. Учитель физической культуры учитывает время выполняемого упражнения.

Пять бросков баскетболист выполняет в корзину за 20 секунд с 3-х метровой отметки на время и количество попаданий. Сумма результатов на скорость из пяти попаданий определяет результат меткости баскетболиста.

Проведение комплексного контроля на практике даёт возможность оперативно вносить коррективы в занятия, что обеспечивает сохранение и укрепление здоровья баскетболистов, а также позволяет проследить динамику физической подготовленности.

В констатирующем эксперименте баскетболистов экспериментальной группы предполагали, что воспитание меткости позволит более эффективно выстраивать игровую деятельность (см. табл. 2).

Результаты констатирующего эксперимента баскетболистов показывают, что в начале эксперимента не выявлены достоверные различия в тестах: в беге 30 м, секунда (быстрота) $0,42 > 0,05$, в «челночном беге» 3×10 м, секунда (скоростные и координационные способности) $0,55 > 0,05$, прыжок в длину с места $0,51 > 0,05$, подтягивание на высокой перекладине $0,37 > 0,05$. У баскетболистов в двигательных действиях на меткость использовали: ведение мяча змейкой 10 метров и бросок с 3-х метровой отметки в корзину за секунд 12 м с ведением мяча $0,62 > 0,05$, ведение мяча змейкой 5 метров и бросок с 5-и метровой отметки в корзину за 7 секунд $0,86 > 0,05$, броски на меткость попадания в баскетбольное кольцо $0,83 > 0,05$ см. табл. 2.

У баскетболистов экспериментальной группы полученные результаты подтверждают существование проблемы исследования по основным показателям физических качеств в учебно-тренировочном процессе. Результаты исследования баскетболистов показали, что экспериментальная и

контрольная группы имеют одинаковые показатели меткости физической и двигательной подготовленности.

Анализ результатов исследования и обобщение позволило нам подобрать средства, методы, физическую нагрузку, интервал отдыха, форму организации занятий в воспитании меткости баскетболистов. В обосновании методики воспитания меткости баскетболистов увеличили число специальных физических упражнений, двигательных действий которые в большей степени будут оказывать эффективное воздействие на меткость в игре.

Таблица 1

Результат физической подготовленности баскетболистов

Содержание тестов физической подготовленности	Сроки эксперимента	X ± σ		t P
		ЭГ n= 16	КГ n=15	
Бег на 30 м. с (быстрота)	Начало	6,3 ± 0,1	6,2 ± 0,2	0,42 > 0,05
«Челночный бег» 3×10м., секунда (скоростные и координационные способности)	Начало	7, 1 ± 0,2	7,5 ± 0,2	0,55 > 0,05
Прыжок в длину с места, см (скоростно-силовые качества).	Начало	156, 6 ± 1,2	155,4 ± 1,3	0,51 > 0,05
Подтягивание на высокой перекладине, количество раз	Начало	4,5 ± 0,2	4,4 ± 0,2	0,37 > 0,05

Таблица 2

Результат двигательной меткости баскетболистов

Содержание двигательных действий	Сроки эксперимента	X ± σ		t P
		ЭГ n= 16	КГ n=15	
Ведение мяча змейкой 5 метров и бросок с 5-и метровой отметки в корзину за 7 секунд	Начало	6,3 ± 0,3	6,6 ± 0,2	0,62 > 0,05
Пять бросков с 3-х метровой отметки за 20 секунд в корзину количество попаданий.	Начало	1,5 ± 0,3	1,6 ± 0,2	0,86 > 0,05
Ведение мяча змейкой 10 метров и бросок с 3-х метровой отметки в корзину за 12 секунд	Начало	8,6 ± 0,4	8,5 ± 0,3	0,83 > 0,05

2.3. Методика воспитания меткости баскетболистов

У баскетболистов в учебно-тренировочном процессе повторяют и изучают следующие учебные темы: повороты вперед и назад; поворот на месте; ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча; передача мяча одной рукой от плеча после ведения; передача мяча на месте с отскоком от пола; бросок в движении после двух шагов; бросок в прыжке одной рукой с места; бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180°, толкаясь одной ногой; штрафной бросок; индивидуальные защитные действия, передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча; игра в защите, опека игрока; учебная игра.

У баскетболистов в учебно-тренировочном процессе изучаемые повороты вперед и назад. При повороте вперед игрок поворачивается правым (левым) плечом вперед, выполняя переступание в ту сторону, куда обращен лицом. При повороте назад игрок поворачивается правым (левым) плечом назад, выполняя переступание в ту сторону, куда обращен спиной.

У баскетболистов в учебно-тренировочном процессе изучаемые повороты на месте. Для разучивания поворота на месте следует ознакомить баскетболистов с правилом поворота на опорной ноге. Базовым элементом является положение, когда центр массы тела располагается на опорной ноге.

Упражнения для обучения.

1. Построение в шеренгах по 4–6 человек. Поворот вперед с небольшим шагом, одновременно поворачивая туловище в сторону шага.

2. Построение в шеренгах по 4–6 человек. Поворот назад с небольшим шагом, одновременно поворачивая туловище в сторону шага. Поворот туловища и ноги выполнять одновременно.

3. Построение в шеренгах. Баскетболисты с мячом выполняют повороты вперед, назад, укрывая мяч от защитников. Передав мяч в другую шеренгу, передающие становятся защитниками.

4. Построение в 6–8 колонн с водящими. Баскетболисты выбегают из колонн, ловят мяч с остановкой, выполняют повороты по заданию. Передав мяч водящему, возвращаются в конец колонны.

5. Эстафеты с поворотом и передачей мяча. Гонки мячей по кругу, в колоннах с поворотами назад, вперед.

6. Построение в две разомкнутые шеренги, одна против другой. Баскетболисты принимают исходное положение для поворота вперед. По сигналу несколько раз выполняют поворот на 180° . Затем выполняют поворот назад. Сначала без мяча, затем с мячом.

7. Баскетболисты бегут в колонне по одному, по сигналу делают остановку в два шага, затем поворот вперед на 180° и бегут в обратном направлении. По следующему сигналу упражнение повторяют, но поворот делают назад и т. д. Темп бега постепенно повышается.

8. Баскетболисты с мячом поворачиваются на носках на 180° , передают мяч двумя руками от груди сзади стоящим партнерам и возвращаются в исходное положение.

9. Из положения правая нога впереди, левая сзади поворот влево – назад правым плечом вперед.

10. Из положения левая нога впереди, правая сзади поворот вправо – назад левым плечом вперед.

Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. После изучения ведения мяча по прямой и с изменением направления и скорости приступают к ведению мяча с меняющейся высотой отскока. Его применяют в игре при обводке соперника, вступающего в борьбу за мяч.

Начинают обучение с разучивания перехода от среднего ведения к низкому положению стоя на месте, при передвижении шагом. Сначала переход осуществляют после определенного количества ударов мяча о пол и согласно зрительным ориентирам, затем преодолевают сопротивление пассивного и

активного защитника. Использовать упражнения можно как приведенные новые.

Упражнения для обучения меткости.

1. Одновременное ведение двух мячей, стоя на месте и продвигаясь в различных направлениях с одновременными и чередующимися ударами мячей о пол.

2. Стоя на месте, одной рукой вести мяч, другой подбрасывать второй мяч над собой. То же продвигаясь в различных направлениях.

3. В парах, стоя к партнеру боком на расстоянии 3–4 м друг от друга. Ведение мяча правой (левой) рукой, одновременная передача второго мяча партнеру свободной от ведения рукой в движении шагом. То же бегом, с изменением скорости и направления движения.

4. Ведение мяча правой (левой) рукой в приседе. По сигналу, не меняя исходного положения, ведение мяча, выполняя прыжки на месте, продвигаясь вперед, назад, вправо, влево.

5. Стоя на месте, ведение мяча правой (левой) рукой. По сигналу поднять ногу и изменить направление отскока мяча так, чтобы мяч прошел под поднятой ногой. Затем продолжить ведение мяча другой рукой. Выполняя упражнение с продвижением в различных направлениях, необходимо менять высоту отскока мяча и скорость продвижения.

6. Стоя на месте, ведение попеременно двух мячей одной и той же рукой.

7. Ведение мяча, чередуя удары по нему правой и левой рукой, с одновременным ведением второго мяча правой (левой) ногой.

Передача мяча одной рукой от плеча после ведения. Для совершенствования этого технического приема можно использовать любые построения, ранее предложенные игры и упражнения. Передача мяча на месте с отскоком от пола.

Упражнения для обучения.

1. Построение во встречных колоннах. Очередной игрок первой колонны передает мяч очередному игроку второй колонны и уходит в конец своей колонны.

2. То же, что упражнение. 1, но после передачи мяча игрок уходит в конец противоположной колонны.

3. Построение в шеренгах. Передачи выполняют из шеренги в шеренгу. То же, но, передав мяч, перебежать в противоположную шеренгу.

4. Построение в кругах. Игрок передает мяч, перемещается на место того, кому адресована передача.

Бросок в движении после двух шагов.

Упражнения для обучения и воспитания меткости.

1. Каждая команда строится у пересечения средней и боковой линий. Один игрок с мячом становится под щитом. Первый номер выбегает по направлению к корзине, ловит мяч в 2–3 м от нее, останавливается (в два шага), выполняет бросок, подбирает мяч и остается под щитом. Передававший мяч бежит в конец колонны.

2. То же, что упражнение. 1, но без игрока под щитом. Первый номер ведет мяч, в 2–3 м от щита останавливается (в два шага), бросает мяч в корзину (указанным способом), подбирает его и передает одной рукой от плеча очередному номеру, а сам становится в конец колонны.

3. Баскетболисты выстраиваются у лицевой линии в колонну по два (интервал 4–5 м). Первые игроки бегут по направлению к противоположному щиту, передавая мяч друг другу. В 2–3 м от щита делается последняя передача бегущему справа. Тот ловит мяч, останавливается (в два шага) и выполняет бросок двумя руками от груди. За первыми номерами следуют вторые и т. д. Выполнив бросок, игрок встает в конец своей колонны. После нескольких повторений бросок выполняют слева от щита.

Бросок в прыжке одной рукой с места. В исходном положении для броска стопы ставят на ширине 10–15 см, туловище вертикально. Рука, выполняющая

бросок, согнута в локтевом суставе так, что нижний край мяча находится выше уровня глаз. Локоть в сторону не отводить. Кисть разогнута до отказа назад. Мяч лежит на широко расставленных пальцах. Левая рука (при броске правой) поддерживает мяч слева – сбоку. Взгляд устремлен на передний край кольца. Выполнение приема начинается со сгибания ног в коленных суставах. Правую руку сгибают под более острым углом по сравнению с исходным положением, и поэтому мяч находится ниже. В отличие от и. п. игрок смотрит на кольцо не под мячом, а поверх него. За счет быстрого и мощного разгибания ног игрок выполняет прыжок вертикально вверх. В точке прыжка он держит мяч над головой, правая рука согнута под углом примерно 80–85°, пальцы широко расставлены, мяч лежит на ладони, туловище расслаблено, ноги согнуты в коленях.

Мягким разгибанием правой руки в локтевом суставе вверх-вперед и таким же мягким движением кисти игрок направляет мяч в корзину. Конечное положение – рука разогнута, кисть слегка согнута, пальцы расставлены. Такое положение кисти позволяет контролировать мяч до момента вылета и добиваться стабильности броска. Приземляется игрок на согнутые ноги, что позволяет ему без предварительной подготовки продолжить движение.

К броску в прыжке приступают после того, как баскетболисты освоят технику дальнего броска одной рукой от плеча с места, начальные и конечные положения которого сходны с такими же положениями броска в прыжке.

Прежде всего баскетболисты должны четко представлять себе изучаемый прием. Для этого на первом этапе обучения им показывают выполнение броска, объясняют основные элементы техники, организуют просмотр учебных фильмов и кинокольцовок.

Упражнения для обучения меткости.

1. И. п. для броска в прыжке с места: ноги согнуты в коленях, руки у груди, пальцы разведены. Прыжок вверх с имитацией броска в высшей точке прыжка.

2. Построение в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 3 м. У игроков одной из шеренг по мячу. По сигналу бросок в прыжке партнеру.

3. Построение то же. По сигналу принять и. п., имитируя прыжок, но без прыжка (ноги выпрямлены, подняться на носки, руки с мячом над головой). Тренер проверяет положение мяча перед броском. По сигналу занимающиеся имитируют бросок (но без прыжка), передают мяч партнеру по крутой траектории. После этого надо зафиксировать конечное положение руки, чтобы можно было его проконтролировать и исправить ошибки.

4. То же, что упражнение. 3, но бросок в прыжке. После выполнения этих упражнений можно переходить к работе с мячом, выполняя уже рекомендуемые ниже упражнения. Особое внимание следует уделять заключительному движению кисти. После имитации броска игроки оставляют руку в конечном положении до сигнала анализируют положение.

5. После выполнения броска занимающиеся оставляют руку в конечном положении до того момента, когда мяч упадет на площадку или его поймает партнер.

6. Бросок в корзину с 2–3 м. Характерные ошибки:

1) во время броска в прыжке плечи подняты, движения резкие. Мышцы, не участвующие в выполнении броска, напряжены, вследствие чего бросок не достигает цели;

2) в и. п. локоть руки, выполняющей бросок, отведен в сторону, в результате чего бросок не достигает цели – мяч летит в сторону от кольца.

Упражнения для совершенствования техники броска в прыжке.

1. Броски в прыжке с 4–5 м.

2. Броски в прыжке после финтов на передачу, дальний бросок, проход, а затем бросок в прыжке и т. д.

3. То же, что упражнение. 2, но с пассивным и активным защитниками.

Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180°, толкаясь одной ногой.

1. Построение в колонну по одному на расстоянии двух шагов от щита. Игрок с мячом делает шаг вперед левой ногой, толкается вверх и, поворачивая туловище правым плечом вперед (до положения, когда выполняющий будет смотреть на щит), бросает мяч в корзину, затем подбирает его, передает очередному игроку и встает в конец колонны.

2. То же, что упражнение. 1, но выполнять левой рукой с левой стороны.

3. Построение то же. Направляющий делает шаг правой ногой вперед с одновременным ударом мяча правой рукой в пол, затем с отскока ловит его обеими руками и, делая шаг и толчок левой ногой, бросает мяч в корзину в прыжке с поворотом.

4. То же, что упражнение. 3, но выполнять левой рукой с левой стороны.

5. Построение в колонну по одному вдоль боковой линии на расстоянии 8–10 м от щита. Направляющий ведет мяч в сторону дальнего края щита и выполняет бросок с поворотом, подбирает мяч, ведет его дальше в угол площадки, напротив колонны с угла передает в прыжке с поворотом следующему игроку и встает в конец колонны. Упражнение проводят с несколькими мячами.

6. То же, но с другой стороны площадки.

7. То же, но одновременно с левой и правой стороны.

Штрафной бросок. В современном баскетболе со штрафных бросков набирают до 30 % очков. Ответственность за выполнение штрафного броска вызывает психологическое напряжение игрока во время его выполнения. Снимать напряжение можно за счет нескольких ударов мяча о пол перед броском, глубоких выдохов и других приемов. Базовым элементом является направленное движение вверх, которое выполняют ногами и бросающей рукой в начальной фазе броска.

Упражнения для обучения.

1. Построение в шеренге. Имитация выполнения броска. Приседание в стойке, разгибание ног и руки вверх.

2. Построение в 2 шеренги лицом друг к другу. Выполнить несколько ударов мячом в пол, расслабиться. Начиная движение ногами вверх, выполнить бросок. Закончить движение рукой и кистью, направив мяч вперед, в другую шеренгу.

3. Построение в колоннах (на каждом кольце 3 колонны). Все броски выполнять без отскока от щита (3–5 бросков подряд каждому). Броски можно выполнять также в вертикальные линии на стене и в другие цели и ориентиры.

Индивидуальные защитные действия (передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча).

Передвижение защитника.

Упражнения для обучения.

1. Перемещение в защитной стойке влево, вправо, вперед, назад.
2. То же по заданию.
3. То же, повторяя действия упражняющегося.
4. Выполнение других действий до и после движения в защитной стойке.

Вырывание и выбивание мяча. Базовыми элементами являются активный поворот туловища для вырывания и короткий удар ребром ладони по мячу сверху вниз или снизу вверх для выбивания мяча. Для разучивания приема создают упрощенные условия: нападающий, владеющий мячом, дает возможность защитникам опробовать изучаемые действия и добиться успеха.

Затем условия усложняют.

Упражнения для обучения.

1. Построение в шеренгах. Игроки второй шеренги захватывают мяч в руках нападающего и вырывают его вращением туловища.
2. Построение в шеренгах. Нападающие выполняют повороты на месте. Защитники пытаются захватить мяч и вырвать его.
3. Построение в шеренгах. Выбивание мяча у нападающего. Нападающий держит мяч, перемещая кисти рук вниз и вверх.

4. Построение в шеренгах. Нападающие выполняют повороты на месте, защитники пытаются выбить или вырвать мяч.

Игра в защите, опека игрока. Базовый элемент для игры в защите – стойка игрока сбоку от нападающего, когда игрок контролирует передвижение нападающего и направление передачи. Это создает возможность для отбивания мяча или для перехвата.

Упражнения для обучения.

1. Салки с приседом. Построение в группах по 3–4 игрока. Баскетболисты совершенствуют перемещение с финтами, изменением направления бега и скорости. Водящий догоняет игроков своей группы и пытается их осалить. Если игрок выполнил присед с касанием рукой пола, его осаливать нельзя.

2. Построение в группах по 3–4 игрока. В каждой группе водящий с мячом. Баскетболисты убегают от водящего, передвигаясь приставными и скрестными шагами, повернувшись к нему лицом.

3. Построение в колоннах по 3–4 игрока, перед колонной стоит защитник. Пасующий игрок располагается за боковой линией. Он выполняет передачу игроку, выполняющему выход из колонны для получения мяча. Защитник противодействует выходу и передаче мяча, опекает нападающего. Все баскетболисты по кругу меняются местами.

4. Построение в группах по 3 игрока. Двое нападающих владеют мячом, осуществляют ведение и передают мяч. Защитник пытается перехватить мяч, затруднить его передачу. Обязательно соблюдать правило владения мячом в течение 5 сек.

5. Игра 4+4. Нападающие владеют мячом, водят и передают его друг другу, стремясь осуществить как можно больше передач. Защитники опекают нападающих, стараются перехватить или выбить у них мяч. Если защитники овладевают мячом, они становятся нападающими. Игра ведется до 10, 15, 20 передач.

Игра 5+5. В игре даются задания и оцениваются приемы, которые разучивались на уроках: передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча; броски с места и в движении, после ведения и после ловли. В защите опеку игроков осуществляют по принципу личной защиты. В игре фиксируют ошибки двухшагового ритма, персональные контакты, определяют виновников столкновений.

У баскетболистов в учебно-тренировочном процессе изучается и повторяется:

- ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой (14,4 м) и обратно, 4 раза;
- ловлю катящегося мяча на месте и в движении; передачу мяча одной рукой снизу на месте;
- ловлю и передачу мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках;
- передачи мяча на месте, при встречном движении и с отскоком от пола;
- бросок мяча от головы, бросок снизу двумя руками; бросок мяча в прыжке после ведения и ловлю мяча в движении;
- быстрое нападение; нападение быстрым прорывом; индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

Ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой (14,4 м) и обратно – 4 раза. Это упражнение можно проводить в виде эстафеты по 2–4 раза, фиксируя время каждого игрока и всей команды в целом.

Ловля катящегося мяча. Поймать катящийся по площадке мяч, стоя на месте, не представляет труда. Надо с опущенными руками наклониться вниз и выставить ладонь одной руки на пути мяча. Как только мяч коснется ладони, надо наложить на него вторую руку.

Поймать катящийся мяч во время быстрого бега сложнее. Для этого игрок, двигаясь навстречу мячу, должен отойти в сторону от пути движения мяча, как бы пропуская его мимо себя. Наклоняясь, он должен поставить вперед и

немного в сторону по направлению к мячу одноименную ногу (если мяч катится спереди-справа – правую ногу, если спереди-слева – левую) и перенести на нее массу тела. Вторая нога отрывается от земли и готова сделать шаг после ловли мяча.

Передача мяча одной рукой снизу на месте. Передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12–16 м с места и в движении.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках.

1. Построение у лицевой линии в две колонны по одному с интервалом 5–6 м. Головной игрок одной из колонн передает мяч выбегающему игроку из другой колонны, и сам делает рывок вперед. Поймав мяч, выполняет ведение (4–5 шагов), передает мяч партнеру и тоже делает рывок. Ловлю и передачу выполняют то одной, то двумя руками.

2. Группа строится в колонну по три (интервал 2–3 м) у средней линии. У головного игрока средней колонны мяч. По сигналу первые игроки крайних колонн начинают бег к щиту.

Передача мяча на месте, при встречном движении и с отскоком от пола.

Базовым элементом для ловли мяча является положение вытянутых рук. Базовый элемент для передачи мяча в движении – согласование движений ног и рук, выполнение передачи в сочетании с двух-шаговым ритмом.

Упражнения для обучения.

1. Построение во встречных колоннах по 4–6 человек. Передачи на месте с перемещением во встречные колонны, с обеганием встречной и возвращением в свою колонну.

2. Передачи с отскоком от пола в тех же построениях.

3. Построение в колоннах с водящими. Водящий выполняет передачу с отскоком от пола игроку, выходящему из колонны. Тот ловит мяч с остановкой и с места так же передает мяч водящему.

4. Построение во встречных колоннах по 8–10 человек. Игроки выполняют передачи в движении без отскока. После передачи перемещаются в конец встречной колонны.

5. Построение во встречных колоннах. Игроки выполняют передачи в движении с отскоком от пола. После передачи игроки перемещаются во встречные колонны, стоящие справа и слева.

Бросок от головы. Бросок снизу двумя руками. Эти элементы техники можно разучивать и совершенствовать в упражнениях, которые приведены выше.

Бросок в прыжке после ведения и ловли мяча в движении. В отличие от броска в прыжке с места игрок после ведения или ловли мяча в движении одновременно с ловлей выполняет напрыгивание на обе ноги (ноги на ширине 10–15 см). Угол сгибания ног в коленях оптимальный и прямо пропорционален скорости игрока. Напрыгивать надо под оптимальным углом к площадке, так, чтобы ноги были несколько впереди туловища, а плечи и голова наклонены назад. Происходит как бы стопорящее напрыгивание. Это позволяет игроку после отталкивания взлететь вверх или даже назад.

Иначе направление прыжка после отталкивания будет не вверх-назад, а вверх-вперед, что обычно приводит к неточному броску, а то и к персональному замечанию, нападающему в случае его столкновения с защитником. Угол отталкивания от площадки зависит от скорости игрока. Напрыгивание позволяет игроку внезапно для защитника быстро выпрыгнуть вверх и произвести бросок в прыжке на 2–3 м дальше от корзины по сравнению с броском с места. После напрыгивания техника выполнения броска та же, что и с места. Исключение составляет более активный мах согнутыми в локтях руками вверх, что обеспечивает большую высоту прыжка. После того как баскетболисты в учебно-тренировочном процессе овладеют техникой броска в прыжке с места, можно переходить к обучению броска в

прыжке после ведения или ловли в движении. Прежде всего необходимо обучить правильному напрыгиванию.

Упражнения для обучения.

1. Спрыгивание с гимнастической скамейки на пол с приземлением на переднюю часть стопы и быстрое напрыгивание вверх с дополнительным махом согнутыми в локтях руками.

2. То же, что упражнение. 1, но с приземлением на отметки и напрыгиванием вверх – назад.

3. Прыжок толчком обеих вперед по отметкам. Следить за правильной постановкой стоп.

4. Прыжок толчком обеих с места, приземление на отметки, быстрое напрыгивание вверх – назад с имитацией броска в высшей точке прыжка.

5. То же, что упражнение. 1 и 2, но с мячом в руках и выполнением броска в прыжке.

6. Построение в шеренгу по одному. По сигналу игроки начинают бег на месте в невысоком темпе, произвольно делая напрыгивание с последующей имитацией броска в прыжке.

7. То же, что упражнение. 6, но напрыгивание выполняют по сигналу.

8. Построение в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 4–5 м. У игроков одной из шеренг – по мячу. По сигналу игроки с мячами выполняют бег на месте, держа мяч в исходном положении для броска (на уровне груди). Затем произвольно делают напрыгивание и имитируют передачу мяча партнеру в прыжке. Игроки без мячей следят за правильностью действий партнеров. Затем мячи передаются другой шеренге для выполнения этого же упражнения.

9. То же, что упражнение 8, но напрыгивание происходит по сигналу.

10. В парах. Первый игрок держит мяч на прямой руке и стоит боком к щиту на расстоянии 3–4 м. Второй игрок медленно, семенящим бегом приближается

к первому игроку, одновременно с напрыгиванием берет у него мяч из рук и сразу же выполняет бросок в прыжке.

11. Построение то же. Действия и место расположения первого игрока такие же, но второй игрок находится в 1 м от партнера, выполняет бег на месте, после чего напрыгивает и бросает мяч в корзину.

12. То же, но первый игрок передает мяч второму, после чего тот напрыгивает и производит бросок.

По мере освоения техники напрыгивания расстояние между игроками надо увеличивать, увеличивается и скорость бега.

Характерная ошибка: прыжок вперед – вверх прогнувшись; как следствие траектория полета мяча пологая, и мяч обычно ударяется о передний край кольца.

Упражнения для исправления ошибки.

1. Прыжки вверх согнувшись.

2. Прыжки вертикально вверх, подтягивая колени к груди с отягощением в руках.

3. Прыжки вверх-назад с места с имитацией броска в прыжке и последующим приземлением сзади намеченных ориентиров.

4. Семенящий бег с последующим напрыгиванием на отметки, прыжки вверх-назад с приземлением на те же отметки.

5. То же, но после ловли мяча в движении и с броском в корзину.

Быстрое нападение. Основой быстрого нападения является выполнение технических приемов на предельной скорости. При быстром нападении важнейший элемент – незамедлительная первая передача, которую выполняют в сторону ближайшей боковой линии. Например, игрок, стоящий под кольцом, передает мяч учащемуся, стоящему вторым в колонне, которая строится вдоль боковой линии у щита.

Головной игрок колонны делает рывок вдоль боковой линии и получает пас от партнера, который стоял в колонне вторым и получил мяч от игрока,

находящегося под щитом. Игрок, стоявший под щитом, уходит в конец колонны, а получивший мяч ведет его к противоположному щиту и выполняет бросок по кольцу, ловит мяч и становится под противоположным щитом для выполнения очередной передачи.

Нападение быстрым прорывом. Быстрый прорыв может выполняться одним, двумя и тремя игроками. Базовый элемент – своевременная передача свободному игроку. Обыгрывание соперников, при численном превосходстве атакующих выполняет нападающий, свободный от опеки защитников. Передачи выполняют без ведения или в сочетании с ведением.

Упражнения для обучения.

1. Построение во встречных колоннах по 6–8 человек. Первый игрок делает рывок, второй передает ему мяч в отрыв одной рукой от плеча. Получив мяч, игрок ведет его и передает во встречную колонну, из которой первый игрок делает рывок за мячом.

2. Построение в колоннах от лицевой линии у края площадки. После ведения и броска по кольцу учащиеся передают мяч одной рукой от плеча игроку, который делает рывок к противоположному щиту из колонны по краю площадки. Упражнение выполнять с двух щитов, потоком, можно увеличивать количество мячей.

3. Перехваты мяча. В тройках: двое владеют мячом, выполняют ведение и передают мяч друг другу, третий пытается перехватить мяч. Игроки своевременно передают мяч партнеру, свободному от опеки.

4. Перехваты мяча. В группах по 5 учеников: 3 нападающих и 2 защитника, которые пытаются перехватить мяч. Нападающие учатся своевременно передавать мяч игроку, свободному от опеки.

5. Двое нападающих передвигаются к противоположному щиту против одного защитника. Атака заканчивается броском в движении.

6. Трое нападающих передвигаются к противоположному щиту, обыгрывая двух защитников. Бросает свободный нападающий.

Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

Упражнения для обучения перехвату мяча.

1. Перехват передачи, выполняемой поперек площадки неподвижно стоящими нападающими.

2. Перехват передачи, выполняемой вдоль площадки неподвижно стоящими нападающими.

3. То же, но передающие шагом в сторону препятствуют выходу на перехват.

4. То же, но передающие препятствуют перехвату выпадом в сторону мяча.

5. Перехват мяча удвигающегося нападающего.

6. В тройках. Двое игроков передают мяч друг другу на разной высоте. Третий стоит между ними на расстоянии 1,5 м от линии передачи и пытается перехватить летящий мяч. После перехвата происходит замена игроков по часовой стрелке, можно заменять также игрока, который делал передачу. То же, но увеличивая расстояние от места нахождения защитника до линии полета мяча.

Борьба за мяч, не попавший в корзину. Успех борьбы за мяч, не попавший в корзину, зависит от правильного выбора места защитником под щитом и положения тела в воздухе в момент прыжка и ловли. Борьба за правильно выбранное место сводится к пересечению пути нападающему игроком защиты.

Упражнения для обучения.

1. Ловля мяча, отскочившего от щита, игроком, бросившим мяч в корзину.

2. То же, но ловля мяча, брошенного в корзину другим игроком.

3. Пассивное сопротивление соперника.

4. Активное сопротивление соперника.

5. Построение в колонну по одному напротив щита или стены на расстоянии 2–3 м. Направляющий бросает мяч в щит или стену, следует за ним, ловит в прыжке и приземляется, широко расставив ноги в стороны и наклонив

туловище вперед. Затем делает поворот плечом вперед и выводит мяч к ближайшей боковой линии, откуда передает его в колонну заданным способом. После передачи следует в конец своей колонны.

6. Построение в колонну по одному на расстоянии 4–5 м от щита (стены). Направляющий бросает мяч в щит (стену). Игрок, стоящий сзади, выбегает вперед и ловит мяч. Затем оба игрока идут в конец колонны, а мяч передают впереди стоящему игроку. При четном количестве игроков, выполнивший бросок, встает сзади партнера, овладевшего мячом.

Подвижные игры на меткость баскетболистов в учебно-тренировочном процессе.

«Мяч лидеру». Проводится почти по всем правилам игры в баскетбол, за исключением броска мяча в кольцо, который могут выполнять лишь одни лидер. Игроки стремятся овладеть мячом и передать лидерам, которые имеют право на один бросок из-под кольца. В случае попадания мяч вбрасывается из-за лицевой линии одним из игроков защищающейся команды. При промахе мяч вбрасывается из-за боковой линии игроком атакующей команды.

«Всадники». Игра ведется на небольшой площадке двумя командами. Игроки одной команды садятся верхом на игроков другой. По сигналу тренера всадники начинают перебрасывать мяч друг другу. Лошади делают неожиданные повороты, переходят с места на место, чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

«Ловец и перехватчик». Играющие располагаются по кругу, в руках у одного из них мяч. В центре круга два игрока: ловец и перехватчик. Стоящие по кругу передают друг другу мяч и, выбрав удобный момент, делают передачу ловцу. Ловец старается открыться, чтобы получить передачу, а перехватчик – прикрыть ловца и перехватить мяч. Через минуту ловец и перехватчик меняются ролями. Игра длится до тех пор, пока все игроки не

побывают в роли перехватчика. Побеждает тот, кто допустит меньше передач ловцу.

«Салки в тройках». Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч, друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская его из рук. Запятнавший игрок становится убегающим.

Варианты. 1. Пятнать можно передачей мяча. Убегающий имеет право поймать мяч. В этом случае он не считается запятнанным. 2. Два партнера убегают, передавая мяч друг другу и стараясь запятнать одного из убегающих передачей мяча. Убегающие не имеют права задерживать мяч в руках.

«Не давая мяч водящему». Игру можно использовать для совершенствования защитных действий, а также при отработке передач. Пятеро игроков образуют круг, шестой – водящий – в центре круга. Каждый из пятерых игроков имеет право передавать мяч любому из партнеров, кроме соседей справа или слева. Водящий пытается помешать передаче или перехватить мяч. Если это ему удастся, он меняется местами с игроком, от которого получил мяч.

«Пройти защитника». Две команды – защитники и нападающие – строятся в шеренги вдоль лицевой линии и рассчитываются по порядку. Первый номер защитников выходит в центр площадки. По сигналу первый нападающий выбегает с мячом и при помощи дриблинга и финтов пытается обойти защитника и достичь противоположной линии. За удачный прорыв нападающий приносит команде 1 очко. При перехвате мяча защитником очко получает команда соперников. Затем в игру вступают вторые номера защитников и нападающих, третьи и т. д. Когда все защитники и нападающие побывают в поле, команды меняются ролями

2.4. Экспериментальное обоснование методики воспитания меткости баскетболистов

У баскетболистов экспериментальной группе были использованы на меткость методы спортивной тренировки, физические упражнения, физическая нагрузка, игры и эстафеты. В экспериментальной группе баскетболистов в игровой деятельности выполняли физические упражнения на меткость с учета возрастных изменений организма.

У баскетболистов экспериментальной группы из анализа результатов на меткость получены достоверные результаты. При воспитании меткости баскетболистов двигательные действия доводятся до автоматизма и выполняются интенсивно. У баскетболистов в процессе воспитания меткости уделяется изучение техники основных двигательных действий.

В воспитании меткости баскетболистов является не только педагогический контроль физической нагрузки, но и функциональный контроль, повышающий качество воспитания меткости. После проведенного педагогического эксперимента, провели повторное тестирование для выявления эффективности меткости и физической подготовленности баскетболистов, получили положительный достоверный результат (см. таблицу 3, 4).

У баскетболистов результаты педагогического исследования показывают, что выявленные показатели имеют достоверные различия по t-критерию Стьюдента в следующих тестовых критериях: бег 30 м, секунда (быстрота) $2,41 < 0,05$; «челночный бег» 3×10 м, секунда (скоростные и координационные способности) $2,42 < 0,05$; подтягивание на высокой перекладине $2,35 < 0,05$.

Анализ результатов исследования позволил выявить положительную тенденцию в воспитании меткости, физической подготовленности

контрольной и экспериментальной группы. Из вышесказанного следует отметить, что темпы прироста показателей меткости баскетболистов оказались более результативными в экспериментальной группе.

Обоснование методики воспитания меткости баскетболистов осуществлялось в течение года, где выявили существенные различия в исследуемых физических качествах на достоверном уровне значимости в экспериментальной группе.

У баскетболистов экспериментальной группы выявлены результаты в двигательных тестах в воспитании меткости, по окончании педагогического эксперимента на достоверном уровне значимости.

Таблица 3

Результат физической подготовленности баскетболистов

Содержание тестов	Сроки эксперимента	X ± σ		t P
		ЭГ n= 16	КГ n=15	
Бег на 30 м. с (быстрота)	Начало	6,3± 0,1	6,2 ± 0,1	0,42 > 0,05
	Окончание	5,2± 0,1	6,5 ± 0,2	2,41 < 0,05
«Челночный бег» 3×10м., секунда (скоростные и координационные способности)	Начало	7,1± 0,2	7,5 ± 0,2	0,55 > 0,05
	Окончание	6,5 ± 0,1	7,4 ± 0,2	2,42 < 0,05
Прыжок в длину с места, см (скоростно- силовые качества).	Начало	156,6 ± 1,2	155,4 ± 1,3	0,51 > 0,05
	Окончание	165,2± 1,0	156,2± 1,3	2,59 < 0,05
Подтягивание на высокой перекладине, количество раз	Начало	4,5 ± 0,2	4,4 ± 0,1	0,37 > 0,05
	Окончание	4,9 ± 0,2	4,0 ± 0,1	2,35 < 0,05

Таблица 4

Результат двигательной меткости баскетболистов

Содержание двигательных действий на меткость	Сроки эксперимента	X ± σ		t	p
		ЭГ n= 16	КГ n=15		
Ведение мяча змейкой 5 метров и бросок с 5-и метровой отметки в корзину за 5секунд	Начало	6,3 ± 0,3	6,6 ± 0,2	0,62	> 0,05
	Окончание	5,0 ± 0,2	6,5 ± 0,3	2,30	< 0,05
Пять бросков с 3-х метровой отметки за 20 секунд в корзину количество попаданий.	Начало	1,5 ± 0,3	1,6 ± 0,2	0,86	> 0,05
	Окончание	2,5 ± 0,3	1,7 ± 0,2	2,38	< 0,05
Ведение мяча змейкой 10 метров и бросок с 3-х метровой отметки в корзину за 10 секунд	Начало	8,6 ± 0,4	8,5 ± 0,3	0,83	> 0,05
	Окончание	7,3 ± 0,3	8,6 ± 0,2	2,23	< 0,05

ВЫВОДЫ

1. Методика воспитания меткости баскетболистов имеет особое значение в организации игровой и результативной деятельности. Воспитание меткости движений баскетболистов в учебно-тренировочном процессе происходит с применением физических упражнений, методов спортивной тренировки, физической нагрузки, интервалов отдыха и творческого подхода.

2. На формирование меткости баскетболистов оказывает влияние особенности нервной системы, уровень развития физических и координационных качеств, эмоциональное состояние и др. При этом строго регламентированный порядок выполнения упражнений на меткость, обеспечивает осознанное и самостоятельное выполнение движений, усиливает эмоциональность занятий.

3. У баскетболистов развитие меткости движений повышает точность, ритмичность, результативность игры, а также интеллектуальное развитие общую и специальную физическую подготовку. В игровой деятельности баскетболистов воспитание меткости способствует овладению сложными техническими действиями в различных игровых ситуациях, усиливается взаимосвязь между координационными качествами.

4. Воспитание меткости баскетболистов улучшает деятельность в формировании технических действий в зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряжённости.

5. Воспитание меткости баскетболистов осуществляется одновременно с совершенствованием координации нервно-мышечной системы в совершенствовании техники основного физического упражнения. Баскетбол предъявляет повышенные требования к воспитанию меткости, которая определяет результативность игры.

8. В воспитании меткости баскетболистов применяются игровой, круговой, стандартно-повторный, соревновательный методы спортивной тренировки. Основная форма организации занятий воспитания меткости поточная, фронтальная, групповая, индивидуальная.

9. При выполнении физического упражнения на меткость у баскетболистов ЧСС составляет 175–185 ударов в минуту, отдых между сериями полный физическая нагрузка на меткость выполняется непрерывно без снижения скорости, восстановление осуществляется минутное.

10. У баскетболистов экспериментальной группы выявлены положительные результаты в двигательных тестах на меткость, по окончании педагогического эксперимента, на достоверном уровне значимости, что подтверждает гипотезу исследования.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – Киев: Здоров'я, 2016. – 142 с.
2. Волков, Л.Н. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. Н. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2014. – 294 с.
3. Волков, Н. С. Этапы отбора в спортивных играх / Н. С. Волков. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 127 с.
4. Волков, В. Ю. Физическая культура: учеб. пособие / В. Ю. Волков, Л. М. Волкова: Изд-во СПбГПУ, 2012. – 323 с.
5. Врачебные наблюдения за спортсменами в процессе тренировки / Всесоюз. науч. исслед. ин-т физ. культуры / под ред. Н. Д. Граевской, В. А. Геселевича, П. И. Готовцева. – М., 2014. – 110 с.
6. Гагин, Ю. А. Математический минимум и максимум в педагогических исследованиях: метод, пособие для аспирантов и соискателей / Ю. А. Гагин. – СПб., 2015. – 87 с.
7. Годик, М. А. Физическая подготовка спортсменов / М. А. Годик. – М.: Терра Спорт, Олимпия Пресс, 1979. – 272 с.
8. Годик, М. А. Комплексный контроль в спортивных играх / М. А. Годик, А. П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
9. Гордон, С. М. Спортивная тренировка / С. М. Гордон. – М.: Физическая культура, 2008. – 256 с.
10. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студентов вузов / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М.: Академия, 2013. – 264 с.
11. Железняк Ю. Д. Спортивные игры / Железняк Ю. Д. – М.: Академия, 2012. – 240 с.
12. Зациорский, В.М. Физические качества спортсменов: Основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.

13. Зеленцов, А. М. К вопросу об управлении развитием физических качеств в подготовительном периоде / А. М. Зеленцов, О. П. Базилевич, В. В. Лобановский // Управление спортивной тренировкой: Тематический сборник. – Киев, 2015. – С.54– 59.

14. Иорданская, Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования) / Ф.А. Иорданская. – М.: Советский спорт, 2014. – 142 с.

15. Ивойлов, А. В. О построении процесса повышения спортивного мастерства / А. В. Ивойлов // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 3. – С. 54–56.

16. Катранов, А. Г. Компьютерная обработка данных экспериментальных исследований: учеб. пособие / А. Г. Катранов, А. В. Самсонова. – СПб: СПбГУФК, 2014. – 131 с.

17. Климова, В. К. Спортивная физиология: учеб. пособие / В. К. Климова, Л. И. Науменко. – Белгород, 2014. – 99 с.

18. Кокорина, Е. А. Морфофункциональные характеристики как критерии спортивного отбора в аэробике: учеб. пособие / Е. А. Кокорина. – СПб., 2015. – 123 с.

19. Кривошеин, А. А. Прогнозирование роста и развития детей. Электронный ресурс: учеб. пособие / А. А. Кривошеин. – СПб., 2014. - Режим доступа: <http://www.volley.ru/documents/1/680>.

20. Кссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В. Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.

21. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б. Х. Ланда. [3-е изд., испр. и доп.]. – М.: Сов. спорт, 2014. – 208 с.

22. Лиснов, А.А. Воспитание физических качеств баскетболистов / А.А. Лиснов: учеб. пособие. – Киев: «Олимпийская литература, 2014. – 271 с.
23. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – Спб: Издательство «Лань», 2009.– 384 с.
24. Менхин, Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика: учебное пособие / Ю. В. Менхин. – М.: СпортАкадемПресс, 2006. – 312 с.
25. Мищенко, В. С. Функциональные возможности спортсменов / В. С. Мищенко. – Киев: Здоров'я, 2014. – 200 с.
26. Никитушкин, В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
27. Никитушкин В. Г. Основы физической подготовки баскетболистов: учебное пособие / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005 – 232 с.
28. Никитушкина, Н. Н. Научно-методическая деятельность в физической культуре и спорте / Н. Н. Никитушкина. – М.: «Прометей», 2013. – 140 с.
29. Особенности комплексного педагогического контроля в спортивных играх: сб. науч. тр. / Гос. ин-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – Л., 2014. – 71 с.
30. Основы психофизиологии экстремальной деятельности / Под общ. ред. А. Н. Блеера. – М.: «Анита-Пресс», 2015. – 380 с.
31. Петров, В. В. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства баскетболистов / В. В. Петров. – М.: Советский спорт, 2013. – 232 с.
32. Петровский, В. В. Организация спортивной тренировки / В. В. Петровский. – Киев: Здоров'я, 2010. – 96 с.
33. Пеньков, С. С. Содержание соревновательных нагрузок в баскетболе / С. С. Пеньков. – Киев: Олимпийская литература, 2013.– 583 с.

34. Платонов, В. Н. Управление тренировочным процессом квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – Киев: Здоров'я, 2014.– 192с.

35. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2007.– 583 с.

36. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов // Энциклопедия олимпийского спорта / Под общ. ред. В. Н. Платонова. – Киев, Олимпийская литература, 2004. – 606 с.

37. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

38. Построение и содержание тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов на различных этапах подготовки: сб. науч. трудов / Под общ. ред. Б. Н. Шустина. – М., 2008. – 206 с.

39. Проходовский, Р. Я. Структура физической подготовленности и развитие двигательных способностей юных волейболистов: метод. рекоменд. / Р. Я. Проходовский. – Малаховка, 2003. – 160 с.

40. Родионов, А. В. Ведущие факторы развития спорта высших достижений в спортивных играх / А. В. Родионов // Тенденции развития спорта высших достижений. – М.: ВНИИФК, 1993. – С. 144 – 160.

41. Романенко, А. Н. Психологическая подготовка баскетболистов / А. Н. Романенко, О. Н. Джус, М. Е. Догадин. – Киев: Здоров'я, 2015. – 167 с.

42. Смирнов М. И. Баскетбол / М. И. Смирнов. – М.: ТВТ, 2014. – 155 с.

43. Сальников, В. А. Возрастные и индивидуальные особенности физического развития на различных этапах спортивного совершенствования: учебное пособие / В. А. Сальников. – Омск, 1993. – 138 с.

44. Сапин, М. Р. Анатомия и физиология детей и подростков: учеб. пособие для студентов пед. вузов / М. Р. Сапин, З. Г. Брыскина. – М.: Академия, 2015. – 456 с.

45. Сарсания С. К. Физическая подготовка в спортивных играх / С. К. Сарсания, В. Н. Селуянов. – М., 2008. – 84 с.
46. Селуянов, В. Н. Физическая подготовка баскетболистов: методическая разработка / В. Н. Селуянов. – М., 2015. – 48 с.
47. Федоров Д. Д. Двигательная подготовленность баскетболистов / Д. Д. Федоров. – М.: Terra-спорт, 2013. – 143 с.
48. Федорук. В. И. Методика воспитания волевых качеств баскетболистов: учебное пособие / В. И. Федорук. – Смоленск, 2014. – 116 с.
49. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист / Е.Р. Яхонтов. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 175 с.
50. Яхонтов Е. Р. Формирование стиля игровой деятельности в зависимости от индивидуальных особенностей юных баскетболисток: метод. рекоменд / Е.Р. Яхонтов. – М., 2007. – 24 с.

