



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
 высшего образования
 «ЧЕЛЯБИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
 ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
 (ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Профессионально-педагогический институт

**ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ
 НА ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ**

Выпускная квалификационная работа
 по направлению 44.03.01 Педагогическое образование
 Направленность программы бакалавриата
 «Физическая культура»

Проверка на объем заимствований:
77,80 % авторского текста

Выполнил:
 студентка ЗФ-409-106-3-1 Ор группы
 Тихомирова Евгения Олеговна

Работа рекомендована к защите
 « 10 » 01 2019

Научный руководитель:
 Топорков Андрей Анатольевич

Директор института
 _____ Гнатышина Е.А.

Челябинск
 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Введение	3
Глава 1. Теоретические основы развития силовых способностей школьников в воспитании физических качеств на занятиях баскетболом.		9
1.1	Организация воспитания физических качеств школьников на занятиях баскетболом	9
1.2	Силовые способности физических качеств школьников на занятиях баскетболом основы их развития	12
1.3	Баскетбол как средство развития двигательных способностей школьников	24
Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по воспитанию физических качеств школьников на занятиях баскетболом.		32
2.1	Диагностика уровня сформированности технических элементов игры подростка в баскетбол	32
2.2	Применение подводящих упражнений на уроках баскетбола подростка в целях формирования технических элементов игры	36
2.3	Динамика результатов опытнo-экспериментальной работы по формированию технических элементов игры подростка в баскетбол посредством подводящих упражнений	51
Заключение		57
Список литературы		61

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Баскетбол в нашей стране завоевал популярность, и особенно среди детей, подростков и юношей.

Баскетбол — командная игра с мячом, в которой игроки одной команды, передавая друг другу мяч руками или продвигаясь с ним, стремятся наибольшее количество раз забросить мяч в корзину команды противника. Одновременно игроки противоположной команды противодействуют этому, стремясь оставить свою корзину неприкосновенной и в то же время овладеть мячом для нападения на корзину противника.

Наличие постоянной борьбы, которая ведется с помощью естественных движений (бега, ходьбы, прыжков, метаний), сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различными скоростями и напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

В процессе обучения, у обучаемых формируются двигательные умения и навыки, и одновременно происходит развитие физических (двигательных) качеств. Эти явления взаимосвязаны, но каждому

присущи определенные средства и методы. Кроме того, существуют средства и методы интегрального воздействия, способствующие целостному проявлению навыков, качеств, знаний.

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности.

Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием «ловкость» - способностью человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития, которого определяется многими факторами.

Основным средством воспитания координационных способностей являются: физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок опоры или увеличения ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п., комбинируя двигательные навыки, сочетая ходьбу с пры

Современный баскетбол - это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой

напряженностью игровых действий, требующая от игрока предельной мобилизации функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств. Играть в баскетбол - это значит быть развитым физически, уметь обдумывать игровую ситуацию и принимать решения, быть психологически устойчивым и сильным человеком.

При занятиях баскетболом все физические качества, а именно сила, выносливость, гибкость, ловкость и быстрота, развиваются в той степени, в какой это требуется для освоения техникой игры и успешных выступлений в соревнованиях данного вида спорта.

Важно отметить, что как раз развитие основных физических качеств юного спортсмена способствует успешному дальнейшему освоению техники защиты и нападения, броска и приема мяча, тактической подготовки.

При подготовке баскетболистов младшего школьного возраста необходимо учитывать их анатомо-физиологические особенности. В соответствии с этими критериями спортивный руководитель разрабатывает методы и средства развития физических качеств у юных спортсменов.

Психологические особенности детей младшего школьного возраста также в значительной степени влияют на процесс тренировки. Поэтому в большинстве случаев тренировки по баскетболу построены таким образом, чтобы баскетболисты данного возраста не просто развивали свои физические качества, но и считали этот процесс занимательным и интересным.

В нашей работе описаны основные физические качества человека, которые развиваются средствами специальных упражнений при

подготовке к игре в баскетбол. Также определены основные анатомо-физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста для того, чтобы специальные упражнения, наиболее подходящие для данного возраста, были выбраны правильно.

Разработав комплекс специальных упражнений, мы экспериментально проверили данный комплекс, внедрив его в тренировку группы баскетболистов младшего школьного возраста. По окончании эксперимента, мы обобщили результаты и сделали выводы.

Актуальность данной работы заключается в том, что в литературе на современном этапе существует очень мало доказательств необходимости использования именно специальных упражнений для развития физических качеств баскетболистов младшего школьного возраста. Данная работа направлена именно на это.

Практическая значимость данной работы обоснована тем, что на современном этапе развития баскетбола существует большое количество методик развития физических качеств у баскетболистов. Поэтому зачастую спортивные руководители затрудняются в выборе программ для тренировок, а иногда и вовсе делают неправильный выбор. Данная работа направлена как раз на выявление эффективных методик воспитания и развития физических качеств школьников на занятиях баскетболом с учетом их анатомо-физиологических и психологических особенностей.

Объект исследования – образовательная деятельность по преподаванию физической культуры в средней школе.

Предмет исследования – воспитание физических качеств школьников на занятиях баскетболом.

Цель исследования: Теоретически обосновать и экспериментально

доказать значение системы подводящих упражнений для воспитания физических качеств школьников на занятиях баскетболом .

Гипотеза исследования: развитие физических способностей школьников будет проходить эффективно, если будут созданы следующие условия:

- подобран научно-обоснованный комплекс средств и методов для воспитания физических качеств школьников на занятиях баскетболом;
- определена системность их включения в различных сочетаниях.

Задачи:

1. Рассмотреть теоретические основы особенностей организации воспитания физических качеств школьников на занятиях баскетболом.
2. Раскрыть сущность и характеристики силовых способностей школьников.
3. Обосновать выбор системы средств и методов развития физических способностей школьников и воспитание физических качеств на занятиях баскетболом.
4. Провести диагностику уровня развития силовых способностей школьников.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое тестирование, педагогический эксперимент.

База исследования: МОБУ Лицей №5 г.Оренбурга.

Теоретическая значимость исследования определяется тем, что проанализированы теоретические основы развития силовых способностей

школьников в воспитании физических качеств на занятиях баскетболом.

Практическая значимость исследования заключается в том, что экспериментально были подтверждены определенные комплексы физических упражнений, направленных на развитие по воспитанию физических качеств школьников на занятиях баскетболом .

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы.

Глава I. Теоретические основы развития силовых способностей школьников в воспитании физических качеств на занятиях баскетболом.

1.1 Организация воспитания физических качеств школьников на занятиях баскетболом.

Физическая подготовка в баскетболе складывается из двух видов - общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка - процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена.

Специальная физическая подготовка - процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике баскетбола.

Специфика физической подготовки баскетболиста состоит в том, что вначале необходимо создать базу, фундамент для наращивания силы, а затем постоянно ее накапливать. Для этого сначала работают над развитием основных физических качеств человека.

Физическими качествами принято называть врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности.

Так как физические качества являются врожденными, т.е. даны человеку в виде природных задатков, то их необходимо развивать, совершенствовать.

Развитие физических качеств - это естественный ход изменений физического качества.

А когда процесс естественного развития приобретает специально организованный, т.е. педагогический характер, то корректнее говорить не «развитие», а «воспитание физических качеств».

Воспитание физических качеств - это воспитание, предусматривающее направленное воздействие на рост показателей физического качества.

Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

Воспитание физических качеств в младшем школьном возрасте обеспечивается подбором физических упражнений и методикой занятия.

Особенности этого возрастного развития обуславливают необходимость разносторонней тренировки в процессе физического воспитания ребенка с постепенным расширением арсенала используемых средств, направленных на развитие различных качеств и навыков.

Физические качества составляют основу двигательных (физических) способностей.

Под физическими (двигательными) способностями понимают относительно устойчивые врожденные и приобретенные функциональные особенности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательного действия.

Форму проявления двигательных способностей составляют двигательные умения и навыки. К двигательным способностям, относятся силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно координационные способности, общая и специальная выносливость.

В основе развития двигательных способностей лежат:

- анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы

(свойство нервных процессов - сила, подвижность уравновешенность, строение коры головного, мозга и так далее)

- физиологические особенности (сердечнососудистой системы, дыхательной, показатели кровообращения и так далее)

- биологические особенности (биологические, окисление, эндокринной регуляции обмена веществ, энергетики мышечного сокращения и так далее)

- телесные способности (длина тела конечностей, масса тела, масса мышечной и жировой ткани и так далее)

- хромосомные или генные особенности.

- психодинамические параметры (темперамент, характер, особенности регуляции, саморегуляции психических состояний и так далее).

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности).

Наиболее благоприятным методом для развития физических качеств в младшем школьном возрасте является игровой метод. Поэтому подвижные игры занимают важнейшее место на уроках физкультуры в младших классах.

Для проведения игр в младших классах необходимо использовать яркий инвентарь из-за рассеянного внимания детей младшего школьного возраста. Также инвентарь должен соответствовать физическим возможностям детей.

В основной части урока следует проводить игры для развития ловкости и быстроты. Во время таких игр у детей есть возможность

отдохнуть. Игры с ритмичной ходьбой и дополнительными гимнастическими движениями, требующие от играющих организованности, внимания, согласованности движений, способствуют общему физическому развитию. Их лучше включать в подготовительную и заключительную части урока.

1.2 Силовые способности физических качеств школьников на занятиях баскетболом, основы их развития.

Физическое воспитание - это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств.

Возникновение физического воспитания относится к самому раннему периоду в истории человеческого общества. Элементы физического воспитания возникли в первобытном обществе. Люди добывали себе пищу, охотились, строили жилье, и в ходе этой естественной, необходимой деятельности спонтанно происходило совершенствование их физических способностей — силы, выносливости, быстроты. Постепенно в ходе исторического процесса люди обратили внимание на то, что те члены племени, которые вели более активный и подвижный образ жизни, многократно повторяли те или иные физические действия, проявляли физические усилия, были и более сильными, выносливыми и работоспособными. Это привело к осознанному пониманию людьми явления упражняемости (повторяемости действий). Именно явление упражняемости стало основой физического воспитания.

Осознав эффект упражняемости, человек стал имитировать необходимые ему в трудовой деятельности движения (действия) вне

реального трудового процесса, например бросать дротик в изображение животного. Как только трудовые действия начали применяться вне реальных трудовых процессов, они превратились в физические упражнения. Превращение трудовых действий в физические упражнения значительно расширило сферу их воздействия на человека, и в первую очередь в плане всестороннего физического совершенствования. Далее, в ходе эволюционного развития выяснилось, что значительно лучший эффект в физической подготовке достигается тогда, когда человек начинает упражняться в детском, а не в зрелом возрасте, т.е. когда его готовят к жизни и к труду предварительно. Таким образом, осознание человечеством явления упражняемости и важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни, установление связи между ними послужили истоком появления подлинного физического воспитания.

Формы организованного физического воспитания возникли в Древней Греции в виде специального обучения молодежи военным и спортивным упражнениям, но вплоть до Новейшей истории они оставались достоянием немногих представителей привилегированных классов или ограничивались рамками военного обучения. К основным понятиям теории физического воспитания относятся следующие: 1) «физическое воспитание»; 2) «физическая подготовка»; 3) «физическое развитие»; 4) «физическое совершенство»; 5) «спорт».

Физическое воспитание - это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

Обучение движениям имеет своим содержанием физическое

образование — системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Овладевая движениями, имеющими смысловое значение, важными для жизни или спорта двигательными действиями, занимающиеся приобретают умения рационально и полноценно проявлять свои физические качества. Одновременно с этим они познают закономерности движений своего тела. По степени освоенности техника двигательного действия может выполняться в двух формах — в форме двигательного умения и в форме навыка. Поэтому часто вместо словосочетания «обучение движениям» в практике физического воспитания используют термин «формирование двигательных умений и навыков». Воспитание физических качеств является не менее существенной стороной физического воспитания. Целенаправленное управление прогрессирующим развитием силы, быстроты, выносливости и других физических качеств затрагивает комплекс естественных свойств организма и тем самым обуславливает количественные и качественные изменения его функциональных возможностей. Все физические качества являются врожденными, т.е. даны человеку в виде природных задатков, которые необходимо развивать, совершенствовать. А когда процесс естественного развития приобретает специально организованный, т.е. педагогический характер, то корректнее говорить не «развитие», а «воспитание физических качеств». В процессе физического воспитания приобретает также широкий круг физкультурных и спортивных знаний социологического, гигиенического, медико-биологического и методического содержания. Знания делают процесс занятий физическими упражнениями более осмысленным и в силу этого более результативным. Таким образом,

физическое воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательно - образовательных задач, которому присущи все признаки педагогического процесса. Отличительной же особенностью физического воспитания является то, что оно обеспечивает системное формирование двигательных умений и навыков и направленное развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность. Физическое воспитание обеспечивает долготелее сохранение высокого уровня физических способностей, продлевая тем самым работоспособность людей. Цель и задачи физического воспитания: под целью понимают конечный итог деятельности, к которому стремится человек или общество. Целью физического воспитания является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности (Л.П.Матвеев, 1989).

Для того чтобы цель сделать реально достижимой в физическом воспитании, решается комплекс конкретных задач (специфических и общепедагогических), которые отражают многогранность процесса воспитания, этапы возрастного развития воспитываемых, уровень их подготовленности, условия достижения намеченных результатов. К специфическим задачам физического воспитания относятся две группы задач: задачи по оптимизации физического развития человека и образовательные задачи. К общепедагогическим относят задачи по формированию личности человека. Эти задачи выдвигаются обществом

перед всей системой воспитания как особо значимые. Физическое же воспитание должно содействовать развитию нравственных качеств, поведению в духе требований общества, развитию интеллекта и психомоторной функции. Физические качества человека могут наиболее полно и рационально использоваться, если он обучен двигательным действиям. В результате обучения движениям формируются двигательные умения и навыки. К жизненно важным умениям и навыкам относится возможность осуществлять двигательные действия, необходимые в трудовой, оборонной, бытовой или спортивной деятельности.

В процессе физического воспитания решаются и определенные задачи по формированию этических и эстетических качеств личности. Духовное и физическое начало в развитии человека составляют неразделимое целое и поэтому позволяют в ходе физического воспитания эффективно решать и эти задачи. Общепедагогические задачи физического воспитания уточняются в соответствии со спецификой избранного направления физического воспитания, возраста и пола занимающихся.

Цель физического воспитания может быть достигнута при условии решения всех его задач. Только в единстве они становятся действительными гарантами всестороннего гармонического развития человека. В сфере физического воспитания количественно-нормативная постановка задач в основном отражает нормативы физической подготовленности. Они подразделяются по двум аспектам: нормативы, отражающие степень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), и нормативы, характеризующие степень освоенности двигательных умений и навыков (нормативы «обученности»).

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени. Различают три основные формы проявления быстроты: латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения и частоту движения. Латентное время реагирования во многом определяет быстроту двигательной реакции. Необходимо учитывать, что быстрота простой реакции практически не поддается тренировке. В баскетболе очень важен высокий уровень развития сложной реакции, к которой относятся: реакция на движущийся объект и реакция выбора. Развитием специальной быстроты и точности реагирования занимаются в процессе технической и тактических подготовок.

Основным методом воспитания быстроты выполнения различных движений является повторный метод с максимальной быстротой. Длительность отдыха между повторениями должна позволять спортсмену практически полностью восстановиться. Количество повторений должно быть такое, которое спортсмен может выполнить без значительного снижения быстроты. Особенно эффективны упражнения в виде различных эстафет и соревнований на быстрейшее их выполнение.

Упражнения для развития быстроты должны быть разнообразными, охватывающими различные группы мышц, возможно шире совершенствующие регуляторную деятельность центральной нервной системы, повышающими координационные способности занимающихся. Исследования показали, что применение таких упражнений в равном соотношении с прыжковыми упражнениями дает лучший эффект в развитии быстроты и скоростно-силовых качеств.

Для воспитания быстроты необходимо в первую очередь использовать скоростно-силовые упражнения, так как в баскетболе быстрота связана с мышечной «взрывной» силой. Примером таких упражнений могут быть прыжки и прыжковые упражнения с

отягощениями.

Развитие быстроты:

1. Семенящий бег. Сущность упражнения состоит в частых сокращениях и расслаблениях мышц голени при мелких движениях стопы и голени.

2. Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимается до горизонтального положения, голень свободно висит. Опорная нога ставится на носок (она должна быть выпрямлена, чтобы составить прямую линию с туловищем), плечи слегка подаются вперед, руки свободно опущены.

3. Бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени вперед.

4. Бег с захлестом голени.

5. Бег толчками, поочередно отталкиваясь ногами от пола.

6. Бег у стены. Стать прямо лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага от нее, взяться за рейку на уровне пояса, туловище прямое, пятками касаться пола.

7. Бег вверх по лестнице. Выполняется в быстром темпе, полностью отталкиваться опорной ногой, высоко поднимая бедра.

8. Рывок на 15-40-60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи.

9. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку.

Дистанция до 50 м.

10. Передача мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой - спиной вперед.

11. Скоростной бег с поворотами. Дистанция от 30 до 50 м.

12. Ведение на максимальной скорости с поворотами. Дистанция от 30 до 65 м.

13. Быстрые передачи мяча тремя игроками в три паса с броском

мяча в кольцо 5-7 раз подряд.

14. Один игрок выполняет броски по кольцу, два остальных подают ему мячи (на тройку два мяча). Как только мяч выпущен из рук, сразу же следует передача. Выполняют 10-15 бросков.

15. Ведение на максимальной скорости от лицевой до линии штрафного броска, возвращение к щиту с забрасыванием мяча в кольцо. Затем ведение до центра и обратно, до противоположной штрафной линии и обратно.

Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Уровень развития выносливости определяется, прежде всего функциональными возможностями сердечно-сосудистой и нервной системы, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. Кроме того, на выносливость оказывает влияние уровень развития координации движений, силы психических процессов и волевых качеств.

Под общей выносливостью понимают выносливость в продолжительной работе умеренной интенсивности. Хорошо развитая выносливость является фундаментом спортивного мастерства.

Специальная выносливость - это выносливость к определенной деятельности. Для баскетболиста необходима скоростная выносливость, которая позволяет поддерживать высокую скорость на протяжении всей игры.

При развитии выносливости необходима следующая последовательность постановки задач: 1) воспитание общей выносливости; 2) воспитание скоростной и скоростно-силовой выносливости; 3) воспитание игровой выносливости.

Методы воспитания выносливости:

Методы длительного непрерывного упражнения с равномерной и переменной нагрузкой (в практике их часто называют сокращенно "метод равномерной тренировки» и «метод переменной тренировки»). Характерной особенностью данного метода является, в первом случае, выполнение циклического упражнения с большой длительностью в зависимости от подготовленности от 30 мин. до 2-х часов и, во втором случае, в процессе выполнения циклического упражнения баскетболист выполняет несколько упражнений с нагрузкой на другие группы мышц. Например, кроссовый бег 40 мин.-1 час, во время которого выполняется несколько прыжковых упражнений или несколько ускорений на различных дистанциях. Этот метод характерен для воспитания общей выносливости.

Метод интервальной тренировки характеризуется тоже двумя вариантами. В одном и другом вариантах работа выполняется сериями, но в одном случае в каждой серии выполняется одинаковый объем работы, а время отдыха между сериями сокращается. Во втором варианте объем работы увеличивается, а время отдыха остается постоянным. Данный метод характерен для воспитания специальной выносливости.

Упражнения для воспитания выносливости:

1. Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком):
 - а) от лицевой линии до штрафной и обратно;
 - б) до центра и обратно;
 - в) до противоположной штрафной и обратно;
 - г) до противоположной лицевой и обратно.
2. Усложненный вариант - с попаданием каждый раз в кольцо.
3. Упражнение выполняется потоком. Баскетболисты построены в колонну по одному, у первых трех по мячу (если мячей достаточно, то у каждого). Первый занимающийся начинает упражнение - передачи и ловля мяча в стену без ведения мяча с продвижением вперед, бросок одной рукой

сверху в движении, подбор мяча, ведение до боковой, прыжки толчком двумя (одной) одновременно вращая мяч вокруг туловища до средней линии, ведение мяча с поворотами или изменением направления перед собой, бросок с места или штрафной, мяч передают следующему или баскетболист становится в конец колонны. Как только игрок выполнил передачи в движении, упражнение начинает следующий.

4. Занимающиеся стоят в колонне по одному на пересечении боковой и лицевой линий. Первый посылает мяч вперед, выполняет ускорение и как только мяч один раз ударится о площадку ловит его двумя руками, переходит на ведение мяча, ведет мяч на максимальной скорости, бросок в кольцо после двух шагов. После броска подбирают мяч и идут в противоположный «угол» площадки и начинают упражнение сначала. Так игрок проходит 7-10 кругов.

5. Упор присев, мяч внизу. Продвижение вперед по прямой, перекатывая руками мяч (два мяча, три мяча).

6. Игра в баскетбол 6 таймов по 10 мин. Отдых между первым и вторым таймом 5 мин., между вторым и третьим 4 мин., между третьим и четвертым 3 мин., между четвертым и пятым 2 мин., между пятым и шестым 1 мин.

Ловкость - это способность человека к осуществлению сложных координированных двигательных актов. Она характеризуется также быстротой овладения новыми движениями и наиболее целесообразным их применением в изменяющихся условиях. Поэтому основной задачей при воспитании ловкости должно быть овладение новыми многообразными двигательными навыками и их компонентами.

Основным методом воспитания ловкости является повторный. Упражнения на ловкость рекомендуется включать в занятие в начале основной части занятия или в подготовительной. Обогащение

занимающихся новыми двигательными навыками должно быть непрерывным. Установлено, что если в течение долгого времени запас движений не пополняется, то способность к обучению снижается. Автоматизированные движения, протекающие в стандартных условиях, перестают способствовать развитию ловкости. Упражнения на ловкость выполняются до проявления первых признаков утомления.

Специальная ловкость имеет две разновидности: 1) акробатическая ловкость, которая проявляется в бросках, во время игры, в защите; 2) прыжковая ловкость - умение владеть своим телом в без опорном положении.

Средствами для развития ловкости, как способности баскетболиста быстро переключаться с одних действий на другие, являются подвижные и спортивные игры, бег с препятствиями, различные сочетания акробатических упражнений, гимнастические упражнения на снарядах, изменение способа выполнения упражнений, прыжки в глубину или длину из положения, стоя спиной к направлению прыжка, жонглирование мячами, прыжки на батуте, упражнения на равновесие.

Упражнения для развития общей ловкости:

1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение можно делать до 10 кувырков подряд
2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку
3. Те же кувырки, что в упр.1,2, но в стороны
4. Падение назад и быстрое вставание
5. Падение вперед и быстрое вставание
6. Гимнастическое «колесо» влево и вправо
7. Стойка на голове, вначале с опорой у стены
8. Стойка на руках

9. Ходьба на руках

10. Прыжки на батуте с поворотом на 180-360° с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180 и 360°, сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать.

Упражнения для развития специальной ловкости:

1. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.

2. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.

3. Ходьба на руках с катанием мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.

4. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.

5. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.

6. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.

7. Игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.

8. Мяч катится по земле с постоянной скоростью. Игроки перепрыгивают через катящийся мяч толчком одной или двумя.

9. Прыжки через скакалку с ведением мяча. Вращающие скакалку также ведут мяч.

10. Прыжки через длинную скакалку в парах с передачами мяча. Игроки, вращающие скакалку, передают мяч.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой, высокий уровень развития которой - необходимое условие качественного выполнения различных движений. Различают пассивную и активную гибкость. Под пассивной гибкостью понимают максимальную

подвижность в суставах, которую спортсмен может продемонстрировать с помощью внешних сил, например, под действием партнера. Под активной гибкостью подразумевают максимальную подвижность в суставах, которую спортсмен может продемонстрировать самостоятельно.

Основным методом воспитания гибкости является повторный метод выполнения упражнений. Упражнения выполняются медленно, с постепенным увеличением амплитуды движения до максимально возможной. В паузе отдыха выполняются упражнения для расслабления работавших мышц.

Общеподготовительные средства воспитания гибкости: упражнения из гимнастики, легкой атлетики

В баскетболе особенно важно укрепить и сделать гибким голеностопный сустав, лучезапястный, локтевой, плечевой, тазобедренный, шейные позвонки. Закрепощенность мышц, относящихся к этим суставам, мешает освоению сложных технических приемов.

Свобода движений, гибкость, умение расслабиться создают базу для освоения сложно-координационных приемов баскетбола и придают им силу и непринужденность.

Гибкость при игре в баскетбол необходима при выполнении обманных движений (финтов). Техника обыгрывания с мячом и обманные движения составляют важнейшую часть баскетбольной техники.

1.3 Средства и методы развития силовых способностей воспитание физических качеств школьников на занятиях баскетболом

Главными средствами скоростно-силовой подготовки школьников среднего возраста являются упражнения с разного рода отягощениями (с преодолением собственного веса и веса партнера, с набивными мячами,

штангой, гантелями и т. п.), при выполнении которых мышечные напряжения чаще соответствуют соревновательным требованиям.

Соответствие средств, особой силовой подготовки требованиям проявления силы в разных упражнениях оценивается по следующим аспектам:

- амплитуде и направлению движений; акцентированному участку рабочей

- амплитуды движения; скорости развития максимального усилия;

- величине динамического усилия; режиму работы мышц.

При применении технических средств в силовой подготовке школьников среднего возраста нужно учесть следующее:

- тренирующий результат любого средства снижается по мере повышения уровня особой физической подготовленности школьника, тем более достигнутого этим средством;

- применяемые средства должны обеспечить оптимальный по силе тренирующий эффект по отношению к текущему состоянию организма школьника;

В качестве главных средств воспитания скоростно-силовых качеств у школьников среднего возраста используют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений. Для них приемливо такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, большая сила при которых проявляется в возможно меньшее время. Такие упражнения называют «скоростно-силовыми». Эти упражнения отличаются от силовых использованием наименее значительных отягощений и повышенной скоростью.

Имеется достаточно упражнений, выполняемых и без внешних отягощений.

К скоростно-силовым упражнениям, предусмотренным

программами физического воспитания, относятся разного рода прыжки (легкоатлетические, гимнастические и др.), броски и быстрые поднимания спортивных снарядов, метание, толкание, различные удары с утяжелителями, и др., скоростные перемещения повторяющегося характера, ряд действий в разных играх и единоборствах, совершаемых в короткое время с большей интенсивностью (отжимание, выпрыгивание, ускорение) и т. д. К средствам силовой тренировки относятся упражнения как целостного, так и локального действия. Одни служат для комплексного укрепления мышечных групп. Они обеспечивают довольно высокую нагрузку на весь организм (бег, приседания, отжимания, прыжки). Остальные используются для избирательного, целенаправленного укрепления отдельных мышц или мышечных групп при сравнительно небольшой нагрузке на весь организм с вовлечением в работу одной или двух конечностей либо отдельных частей тела (отжимание в упоре, подтягивание и т. д.).

Отдельную группу составляют специальные упражнения с моментальным преодолением ударно воздействующего отягощения, направленные на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц. К ним относятся запрыгивания на тумбу, прыжки в глубину, выпрыгивания вверх мгновенным рывком, преодоления отягощения.

Эти упражнения позволяют проявлять наибольшую «взрывную силу». Их можно давать учащимся среднего возраста, как в подготовительной, так и в основной части урока.

Для развития специальных скоростно-силовых качеств используются

разные упражнения с сопротивлениями, воздействующие на мышцы, несущие нужную нагрузку. К группе упражнений «взрывного»

характера относятся упражнения как с ациклической структурой движения (метания, прыжки и др.), так и с циклической структурой (плавание на короткие и спринтерские отрезки, бег, велосипедные гонки на треке и др.), которые можно применять в основной части урока.

Средствами развития скоростно-силовых качеств являются физические упражнения с сопротивлением, направленные на стимулирование увеличения степени напряжения мышц. Такие упражнения называются скоростносиловыми и используются в легкой атлетике на уроках совершенствования.

При этом решаются задачи развития скоростно-силовых качеств на уроках физической культуры. Скоростно-силовыми являются динамические упражнения, в которых ведущие мышцы одновременно проявляют относительно большую силу и большую скорость сокращения. Упражнения подразделяются условно на основные и дополнительные.

Основные:

1. Упражнения с весом внешних предметов: набивные мячи, разборные гантели, и т. д.

2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела:

- упражнения, в которых мышечное напряжение формируется за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в висе, в упоре), при этом дозировка станет около 3–5 подходов по 8–10 раз с перерывом на отдых 3–5 минут;

- упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (специальные пояса, манжеты) при дозировке около 5–8 подходов по 5–8 раз с перерывом на отдых 3–5 минут;

- упражнения, уменьшающие собственный вес за счет использования дополнительной опоры;

3. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего

типа (к примеру, силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал» и др.).

4. Рывково-тормозные упражнения. Особенность их заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц-антагонистов и мышц синергистов.

Дополнительные:

1. Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег против ветра и т. п.)

2. Упражнения с использованием сопротивления других предметов эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т. п.)

3. Упражнения с противодействием партнера. Некоторые примеры перечисленных выше упражнений:

- Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком на месте и с некоторым продвижением вперед в темпе – 15–30 м.
- Бег прыжками по мягкому грунту (торф, опилочная дорожка) в темпе – 20–30 м.
- Прыжки на 2-х ногах с небольшим наклоном вперед – 10–15 прыжков.
- Выпрыгивание из глубокого приседа – по 8–15 прыжков.
- Прыжки на 1-ой ноге с продвижением вперед – по 10–15 м поочередно на каждой ноге.
- Многократные прыжки через препятствия (набивные мячи, барьеры гимнастические скамейки) на 2-х ногах и на 1-ой с акцентом на быстроту отталкивания – по 10–20 прыжков.

Броски и ловля набивного мяча 1-ой и 2-мя руками – по 6–8 раз.

• Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – по 5–7 раз с учетом времени.

Все приведенные выше упражнения для развития скоростно-

силовых способностей задаются в зонах максимальной и субмаксимальной мощности.

Количество повторений в серии имеет немаловажное значение. Считается, что воспитание скоростно-силовых качеств длится, пока не произойдет снижение результатов (к примеру, бег с высоким подниманием бедра в яме с песком на месте с небольшим продвижением вперед в разном темпе - 15–30 м при дозировке 5–8 повторений по 10 раз). Если происходит снижение результатов, то необходимо прекратить выполнять упражнения. В противном случае при дальнейшем выполнении упражнений будет развиваться скоростно-силовая выносливость. Интервалы отдыха между сериями скоростно-силовых упражнений должны быть достаточными для полного восстановления. Занимающийся, начиная последующую серию, должен показать максимальный результат. Упражнения скоростно-силовой направленности следует проводить в начале основной части занятий.

В подростковом возрасте занятия необходимо посвящать укреплению всех мышечных групп, развитию общей силы. В таком возрасте наиболее эффективными упражнениями для воспитания силы являются динамические упражнения с отягощением среднего веса.

Одной из важных задач силовой подготовки школьников среднего возраста является воспитание умения проявлять усилия двигательного и статического характера в различных условиях, укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата. Так же следует уделять внимание силовым упражнениям, позволяющим избирательно воздействовать на формирование отдельных мышечных групп, которые имеют очень важное значение в избранном виде спорта. К ним относятся упражнения, имеющие сходство по характеру и структуре нервно-мышечных усилий с основным упражнением, и упражнения, направленные на развитие

мышечных групп, несущих основную нагрузку при выполнении упражнения.

Так, основная задача подготовки учащихся среднего возраста – укрепление мышечных групп двигательного аппарата, воспитание умения проявлять усилия двигательного и статического характера на уроках физической культуры.

Баскетбол как средство развития двигательных способностей школьников имеет большое значение. Баскетбол как особо подвижная игра с максимальным уровнем физической нагрузки решает задачи по укреплению здоровья учащихся, развитию ловкости и координации, быстроты реакции, а также закаливанию их характера, воспитанию духа коллективизма и соперничества, ответственности.

Развитие двигательных способностей или навыков – это долгий, сложный и кропотливый процесс, позволяющий довести выполнение некоторых простых актов до автоматизма. Посредством игры в баскетбол учащиеся развивают такие навыки как ведение мяча, точная передача мяча товарищу по команде, обход соперника, попадание в кольцо. Однако чтобы эти навыки были предельно точны и эффективны во время игры, ребенку необходимо иметь хотя бы базовый уровень физической подготовки.

Более того баскетбол развивает у учащихся целый комплекс полезных двигательных способностей, таких как быстрая передача мяча, обход соперника, попадание мячом в корзину и т.д. Также физические упражнения, основанные на данной игре способствуют поддержанию и улучшению физической формы учащихся, положительно влияют на их здоровье.

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты,

передвижения приставными шагами, финты и т. д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски), что, в свою очередь, требует применения скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. При занятии баскетболом развивается глазомер, расширяется поле зрения, разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма. Игра в баскетбол положительно сказывается на развитии координационных и скоростных способностей, что имеет важное значение, как в профессиональной деятельности игроков, так и в повседневной жизни обучающихся.

В современных условиях значительно увеличился объём деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движения и их биохимической рациональности. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятиями скорость и ловкость – способность человека быстро, оперативно, целесообразно, то есть наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Занятия баскетболом, также помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания.

Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по воспитанию физических качеств школьников на занятиях баскетбoлом

2.1 Диагностика уровня сформированности технических элементов игры подростка в баскетбол

Наше исследование проходило на базе МОБУ Лицей №5 г. Оренбурга.

На первом этапе исследования мы проанализировали психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования. Дали характеристику техническим элементам игры в баскетбол. Подобрали комплексы подводящих упражнений для формирования технических элементов игры в баскетбол у подростка на уроке физической культуры.

Следующий этап исследования был диагностический.

В двух 6 классах (по 23 человека в каждом) мы провели диагностику уровня сформированности технических элементов игры подростка в баскет-бол.

Программа тестирования включала 4 контрольных теста по технике баскетбола:

1. Передачи мяча 2-мя руками от груди с расстояния 1,5 м в стенку за 30с, количество раз

2. Ведение мяча 20 м (сек.)

Ведение мяча. Испытуемый выполняет ведение мяча правой ру-кой, двигаясь по прямой 20 м. на время.

3. Штрафные броски (из 10 раз)

Десять штрафных бросков. Штрафные броски выполняются с расстояния, удаленного на 3,6 метра от проекции щита на площадку. Попада-ние мячом в корзину при заступе не засчитывается, попытка считается использованной.

4. Броски в движении после ведения (из 5 р)

Броски в движении после ведения. Испытуемый начинает выполнять ведение мяча с правой стороны, с расстояния, удаленного на 6,5-7 метров от кольца. Он выполняет два удара мячом об пол, затем два шага и бросок по кольцу.

Во время проведения тестирования испытуемые должны показать максимальный результат. А такая мотивация реальна лишь тогда, когда в ходе тестирования создается соревновательная обстановка. Для оценки уровня физической и технической подготовленности удобно показатели обозначить баллами:

- высокий уровень - 5 баллов ("отлично")
- средний уровень - 4 балла ("хорошо")
- ниже среднего уровня - 3 балла ("удовлетворительно").

Таблица 1. Результаты констатирующего тестирования сформированности технических элементов игры подростка в баскетбол (6А класс).

№ п/п	Тест	Уровни сформированности технических элементов игры в баскетбол у подростка					
		высокий		средний		низкий	
		Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
1	Передачи мяча двумя руками в стенку с расстояния 1.5 м за 30сек	4	17	13	56	6	27
2	Ведение мяча 20 м (сек.)	6	27	9	39	8	34
3	Штрафные броски (из	5	22	9	39	9	39

	10 раз)						
4	Броски в движении после ведения (из 5 р)	6	27	10	43	7	30
Средний результат		23		43		34	

В 6А классе 23 учащихся, из них 13 мальчиков и 10 девочек. В классе 23% учащихся укладываются во времени при выполнении тестов на отлично (высокий уровень сформированности технических элементов игры в баскетбол). Выполняют технические движения без ошибок (с минимальным количеством ошибок). При выполнении бросков осуществляют 4-5 попаданий (из 5 возможных) и 8-10 попаданий (из 10 возможных).

43% учащихся 6А класса укладываются во времени при выполнении тестов на хорошо (средний уровень сформированности технических элементов игры в баскетбол). Выполняют технические движения с 2 ошибками. При выполнении бросков осуществляют 2-3 попадания (из 5 возможных) и 5-7 попаданий (из 10 возможных).

34% учащихся 6А класса укладываются во времени при выполнении тестов на удовлетворительно (низкий уровень сформированности технических элементов игры в баскетбол). Выполняют технические движения с грубыми ошибками. При выполнении бросков осуществляют 0-1 попадание (из 5 возможных) и 0-4 попадания (из 10 возможных).

Таблица 2. Результаты констатирующего тестирования сформированности технических элементов игры подростка в баскетбол (6Б класс).

№ п/п	Тест	Уровни сформированности технических элементов игры в баскетбол у подростка					
		высокий		средний		Низкий	
		Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
1	Передачи мяча двумя руками в стенку с расстояния 1.5 м за 30сек	4	17	11	49	8	34
2	Ведение мяча 20 м (сек.)	5	22	9	39	9	39
3	Штрафные броски (из 10 раз)	5	22	9	39	9	39
4	Броски в движении после ведения (из 5 р)	5	22	11	48	7	30
Средний результат		21%		44%		35,5%	

21% учащихся 6Б класса укладываются во времени при выполнении тестов на отлично (высокий уровень сформированности технических элементов игры в баскетбол). Выполняют технические движения без ошибок (с минимальным количеством ошибок). При выполнении бросков осуществляют 4-5 попаданий (из 5 возможных) и 8-10 попаданий (из 10 возможных).

44% учащихся 6Б класса укладываются во времени при выполнении тестов на хорошо (средний уровень сформированности

технических элементов игры в баскетбол). Выполняют технические движения с 2 ошибками. При выполнении бросков осуществляют 2-3 попадания (из 5 возможных) и 5-7 попаданий (из 10 возможных).

35% учащихся 6Б класса укладываются во времени при выполнении тестов на удовлетворительно (низкий уровень сформированности технических элементов игры в баскетбол). Выполняют технические движения с грубыми ошибками. При выполнении бросков осуществляют 0-1 попадание (из 5 возможных) и 0-4 попадания (из 10 возможных).

В 6Б классе 23 учащихся, из них 13 мальчиков и 10 девочек. Учитывая одинаковый возрастной и гендерный состав, а также примерно одинаковые результаты по тестам, по результатам констатирующего тестирования мы определили 6А класс как контрольную группу; 6Б – как экспериментальную группу. В обеих исследуемых группах требуется работа по формированию технических элементов игры в баскетбол.

2.2. Применение подводящих упражнений на уроках баскетбола подростка в целях формирования технических элементов игры.

На формирующем этапе эксперимента в экспериментальном классе мы строили уроки баскетбола таким образом, что изучению и отработке каждого технического приема предшествовало разучивание специально подобранного комплекса подводящих упражнений. Подводящие упражнения проводились нами в подготовительной части урока, если предстояло изучать новый технический элемент. В основной части урока при закреплении и отработке изученных технических элементов.

При изучении нового приема мы выявляли знания ученика об изучаемом приеме, а также ощущения, имеющиеся в его двигательном

опыте. Затем сообщали предварительные сведения об изучаемом приеме – его месте и значении в игре, основном назначении и наиболее эффективном применении и т.п. Потом с помощью подводящих упражнений в сочетании с показом и имитацией создавали зрительные и двигательные представления о правильных движениях и их последовательности.

К выполнению приема в целом мы переходили в случае свободного и уверенного воспроизведения его базовых элементов как автономно, так и во взаимосвязи друг с другом.

В таблицах 8, 9, 10, 11 рассмотрены подводящие упражнения, используемые нами в формирующем эксперименте к каждому техническому элементу в баскетболе.

Таблица 3. Подводящие упражнения к технике передвижения в нападении

Технический элемент (прием)	Подводящие упражнения
Стойка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение стойки готовности на месте. 2. Принятие стойки по сигналу педагога после бега или прыжков на месте. 3. Выполнение стойки готовности в сочетании с передвижениями и остановками произвольным способом: <ul style="list-style-type: none"> • по ориентирам; • по сигналу педагога. 4. И. п. — стойка готовности, мяч лежит перед занимающимся: присесть, наложить кисти на мяч

	<p>сзади—сверху, затем прийти в стойку игрока, владеющего мячом.</p> <p>5. Укрывание мяча от условного (пассивного) и активного защитника, стоя на месте.</p>
Ходьба	<p>1. Передвижение изучаемым способом по прямой и с изменением направления движения по разметке площадки.</p>
Бег	<p>1. Передвижение изучаемым способом (специфическим бегом баскетболиста, бегом единой вперед или рывком) по прямой и с изменением направления движения по разметке площадки.</p> <p>2. То же, что в упр. 1, но со сменой направления и с чередованием способов передвижения на отдельных отрезках дистанции по ориентирам (набивные мячи, переносные стойки, баскетбольные щиты и т.п.).</p> <p>3. То же, что в упр. 2, но меняя направления и способы передвижения по зрительным или звуковым сигналам педагога (поднятая рука или мяч, количество или характер свистков и т.п.).</p> <p>4. То же, что в упр. 1-3, но со сменой скорости передвижений на отдельных участках площадки («рваный ритм»).</p>
Прыжок	<p>1. Легкоатлетические прыжки в шаге.</p> <p>2. Прыжки в шаге с разворотом стопы носком наружу («по кочкам»).</p> <p>3. Бег с акцентированным удлиненным шагом в указанных точках площадки: по разметке, через гимнастическую</p>

	скамейку или по другим ориентирам.
Остановка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение вариантов изучаемого приема (с удлиненным шагом правой и левой) по ориентирам в целом после ходьбы. 2. Имитация приема с места: и. п. — стойка готовности; шаг сзади стоящей ноги с последующим толчком и приземлением на две ноги. 3. Выполнение вариантов остановки прыжком (толчком правой и левой ног) по ориентирам (разметка площадки, отметки мелом и т.п.) после ходьбы.
Поворот	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение поворотов вперед и назад на месте по разделениям с подсчетом педагога: «и — раз», «и — два» (на «и» перенести массу тела на всю стопу впередистоящей ноги, приподнимая пятку сзади стоящей; на «раз» — отталкиваясь впередистоящей, осуществить этой ногой переступание с одновременным переносом массы тела на сзади стоящую и вращением на ее носке). 2. Выполнение разновидностей поворотов на месте в целом с собственным подсчетом каждым занимающимся. 3. Последовательное выполнение всех составных элементов приема (вращений и переступаний) на месте с переходом в передвижение. 4. Выполнение поворота по ориентирам в ходьбе. 5. То же, что в упр. 3, но в медленном беге по прямой. 6. Выполнение приема в целом по разметке площадки со

	сменой направления движения после поворота.
--	---

Таблица 4. Подводящие упражнения к технике владения мячом в нападении

Технический элемент (прием)	Подводящие упражнения
Ловля	<p>1. Имитация приема переключением мяча из рук одного занимающегося в руки другого.</p> <p>2. Индивидуальные упражнения:</p> <p>а) ловля мяча, подброшенного вверх над собой: на месте и в прыжке;</p> <p>б) то же, но поймать мяч после его отскока от пола, изменяя момент обхвата мяча: на уровне пояса, колен или пола;</p> <p>в) то же, что в упр. а, но в различных и. п.: стоя на коленях, сидя, лежа и т.п;</p> <p>г) ловля мяча, брошенного в стену на различной высоте после его отскока;</p> <p>д) то же, что в упр. а, б, г, но в сочетании с различными двигательными действиями после выпуска мяча, например: присесть—встать, повернуться на 90 — 360° прыжком, кувырок вперед или назад и т. п.</p> <p>4. Упражнения ловли мяча, посланного партнером:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • ловля мяча, посланного партнером навстречу по навесной траектории в заранее поставленные кисти; • то же, но партнер набрасывает мяч, изменяя высоту его полета: над головой, на уровне головы, груди, пояса и т.д.; • то же, но ловлю осуществлять с шагом навстречу мячу; • ловля катящегося от партнера мяча; • ловля мяча, летящего сбоку и поступающего сзади-сбоку. <p>5. Выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки.</p>
Передача	<p>1. Имитация изучаемого способа передачи без мяча по разделением с зеркальным возвращением в и. п.</p> <p>2. Имитация передачи-ловли мяча в парах перекладыванием мяча из рук одного игрока в руки другого.</p> <p>3. Индивидуальное выполнение изучаемого способа передачи мяча в стену.</p> <p>4. Передача мяча изучаемым способом в цель — заранее поставленные руки партнера.</p> <p>5. То же, что в упр. 1-4, но с вышагиванием сзади стоящей, но не опорной ногой.</p> <p>6. Передачи мяча в парах с вышагиванием, изменяя дистанцию и траекторию полета мяча.</p> <p>7. Выполнение изучаемого способа передачи мяча в</p>

	<p>движении неподвижно стоящему игроку после двухшажного разбега с места, снимая мяч с кисти руки партнера, вытянутой в сторону;</p> <p>8. То же, но снимая мяч после передвижения ходьбой, а затем бегом.</p> <p>9. То же, но партнер при приближении игрока, выполняющего «прием, слегка подбрасывают мяч вертикально вверх.</p> <p>10. Выполнение ловли-передачи в движении, направляя мяч неподвижно стоящему партнеру: мяч набрасывается набегающему игроку в заранее указанную точку площадки, обозначенную линией разметки, набивным мячом и т. п.</p>
Бросок	<p>1. Имитация изучаемого способа броска без мяча по разделениям в сочетании с воспроизведением элементов техники в обратной последовательности.</p> <p>2. Воспроизведение завершающего момента выпуска мяча: перекатывание мяча («щелчок») на тыльную поверхность кистей обеих рук или кисти рабочей руки.</p> <p>3. Многократное выполнение выпуска мяча вверх над собой из различных и. п.: стоя в стойке нападающего, сидя на стуле или на полу, стоя на коленях, лежа на спине.</p> <p>4. Выполнение передачи-броска изучаемым способом по средней и высокой траекториям на ориентир: поднятые вверх руки партнера, цель на стене,</p>

	<p>горизонтально натянутый шнур и т. п.</p> <p>5. Выполнение изучаемого способа броска в корзину с близкой дистанции под углом 30 — 45° к щиту: бросок с отскоком от щита.</p> <p>6. То же, но располагаясь прямо перед щитом: «чистый» бросок без использования отскока от щита.</p>
Ведение	<p>1. Высокое ведение на месте поочередно правой и левой рукой в стойке с выставленной вперед ногой.</p> <p>2. Низкое ведение в положении сидя на стуле и в стойке нападающего на сильно согнутых ногах.</p> <p>3. Ведение на месте с различной высотой отскока.</p> <p>4. Ведение на месте в параллельной стойке с переводом мяча с руки на руку перед собой.</p> <p>5. Ведение на месте с элементами жонглирования:</p> <ul style="list-style-type: none"> • чередуя и. п.: сидя, лежа, стоя в выпаде, в широкой стойке, на одном или на двух коленях и т.п.; • с переводом мяча с руки на руку: под ногой, между ног, за спиной; • со сменой направления движения мяча: по кругу вокруг ноги или ног, по «восьмерке» и т. п.

Таблица 5. Подводящие упражнения к технике передвижения в защите

Технический элемент (прием)	Подводящие упражнения
Стойка	1. Повторное выполнение разновидностей стоек на

	<p>месте.</p> <p>2. То же, но по сигналу педагога после бега или прыжков на месте.</p> <p>3. То же, но после семенящего бега на месте в параллельной стойке с максимальной частотой и ударным характером беговых шагов.</p> <p>4. То же, что в упр. 2, но после перемещений заданным способом и остановок произвольным способом в указанных точках площадки.</p> <p>5. То же, что в упр. 4, но после перемещений с изменением направления движения и в сочетании с выполнением разновидностей остановок по звуковому или зрительному сигналу.</p> <p>6. Выполнение разновидностей стоек для обозначения условного защитника при изучении ловли, передач, ведения и дистанционных бросков мяча.</p>
Ходьба	<p>1. Выполнение приема в соответствующих стойках защитника: вперед, назад, в сторону по разделениям (с подсчетом педагога).</p> <p>2. Выполнение разновидностей приема в целом при прямолинейном движении.</p> <p>3. То же, но в сочетании со скрестным шагом-скачком по ходу передвижений или в их завершение.</p> <p>5. То же, что в упр. 3 — 4, но с изменением направления движения по ориентирам (разметка площадки и т. п.).</p> <p>6. То же, но чередуя направление и способы</p>
Бег	
Прыжок	
Остановка	
Поворот	

	<p>передвижений на отдельных участках площадки.</p> <ol style="list-style-type: none">7. То же, но по звуковым и зрительным сигналам.8. То же, но с изменением скорости перемещений.9. Челночные перемещения в стойках защитника по ориентирам с изменением направления и скорости движения.10. Зигзагообразные перемещения вдоль площадки в коридоре шириной 2,5-3 м с касанием ограничительных линий ближней по отношению к ним рукой.11. Выполнение разновидностей приема в целом в ситуации противодействия пассивным перемещениям нападающего без мяча12. То же, но в ситуациях активного противоборства с нападающим, владеющим мячом, в игровых заданиях: «1х1 в коридоре», «2-х 1 по всей площадке» и т.п.13. Выполнение разновидностей приема в различных сочетаниях с другими способами передвижений в эстафетах и подвижных играх: «Не пропусти дриблера», «Вратарь» и т.п.14. То же, но в условиях игрового противоборства на одну или две корзины: 1х1, 2х2, 3х3 и т.д.15. Воспроизведение вариантов передвижений в сочетании с другими защитными приемами (по мере освоения техники защиты) в подготовительных и учебных играх.
--	---

Таблица 6. Подводящие упражнения к технике противодействия с овладением мячом в защите

Технический элемент (прием)	Подводящие упражнения
Выбивание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего. 2. То же, но в момент ловли мяча нападающим от партнера на месте. 3. То же, что в упр. 2, но после активных выпадов и перемещения в сторону мяча в ответ на его укрывание нападающим в заданном направлении. 4. То же, но после поворотов нападающего на месте в указанном направлении и с заданной амплитудой. 5. Выполнение приема в момент ловли мяча нападающим в движении. 6. Выполнение приема в момент опускания мяча нападающим вниз после его ловли в прыжке: <ul style="list-style-type: none"> • после подбрасывания мяча вверх над головой; • после навесной передачи партнера; • после передачи-отскока мяча от щита. 8. Выполнение приема в ситуации группового отбора: 2х1 и 3х1.

Отбивание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Многократное отталкивание подвешенного, качающегося, как маятник, мяча в прыжке средней высоты. 2. То же, но в прыжке с максимальным усилием. 3. Накрывание и отбивание мяча из различных и. п. по отношению к нападающему, совершающему дистанционные броски мяча с места в медленном темпе.
Накрытие	<ol style="list-style-type: none"> 4. То же, но против бросков мяча с естественной скоростью выполнения. 5. То же, что в упр. 4 и 5, но противодействуя броскам мяча с предшествующими обманными движениями. 6. Выполнение разновидностей изучаемого приема при противодействии способам броска мяча в прыжке с места. 7. То же, но против способов броска мяча в прыжке с предшествующим обманным движением. 8. То же, что в упр. 7 и 8, но после прохода нападающего с ведением мяча, остановкой и броском мяча в прыжке. 9. Выполнение изучаемых защитных приемов при противодействии броску мяча одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении: <ul style="list-style-type: none"> • при броске мяча в замедленном темпе после одного шага с места; • при броске мяча в замедленном темпе после встречной или поступательной передачи партнера

	<p>нападающего и последующего двухшажного разбега;</p> <ul style="list-style-type: none"> • при разновидностях броска мяча в движениях, совершаемых с естественной скоростью.
Перехват	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторное реагирование на перемещение мяча сменой защитной позиции: <ul style="list-style-type: none"> • при опеке игрока на стороне мяча; • при опеке игрока на дальней от мяча стороне. 2. Выполнение приема после заранее заказанной <i>слабой</i> передачи нападающего при держании игрока в различных позициях и ситуациях: <ul style="list-style-type: none"> • нападающий ожидает передачу на месте; • нападающий начинает движение навстречу мячу. 3. То же, но при передачах в паре заданным способом на месте и в движении. 4. То же, но в сочетании с последующим выполнением атакующих действий (по мере их освоения) в заданиях комплексного характера. 5. Выполнение приема в целом в подвижных играх: «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему» и т.п. 6. То же, но в игровом упражнении «1х1 с промежуточным»: защитник противодействует нападающему в заданной позиции; нападающий, передав мяч промежуточному игроку (стоящему на месте третьему игроку), стремится освободиться от опеки и получить обратную передачу; получение обратной передачи или перехват мяча дает 1 очко; игра ведется до 5 очков с последующей сменой

	функций игроков.
Вырывание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение приема при пассивном сопротивлении соперника: в и. п. оба игрока удерживают мяч, стоя на месте. 2. То же, но после совершения нападающим поворота или поворотов на месте. 3. То же, что в упр. 2, но в момент овладения мячом нападающим: <ul style="list-style-type: none"> • после обхвата лежащего или катящегося от партнера мяча; • после собственного подбрасывания мяча нападающим вверх над собой, ловли его в прыжке и опускания до уровня груди или пояса; • после отскока мяча, предварительно направленного игроком в щит; • после прекращения игроком ведения мяча; • после передачи мяча партнером по заданной траектории нападающему, стоящему на месте или совершающему остановку. 4. Вырывание мяча из рук соперника при его активном противодействии: в и. п. оба игрока обхватили мяч в положении стоя, стоя на коленях или сидя на полу и т. п. 5. То же, но в и. п. мяч лежит на площадке между двумя игроками: по сигналу педагога они стремятся обхватить и вырвать его друг у друга. 6. То же, но после рывка на 3 — 5 м из различных и. п.

	(стоя, сидя, лежа на полу и т. п.) для овладения летящим или катящимся мячом.
Взятие отскока	<ol style="list-style-type: none"> 1. Имитация блокирования пассивного нападающего и овладения мячом при отскоке по зрительному сигналу педагога: поднятый или подброшенный вверх мяч и т. п. 2. То же, но с «вырыванием» подвешенного на амортизаторе мяча. 3. То же, но нападающий обозначает движение на щит в заранее заданном направлении справа или слева от защитника. 4. Овладение отскоком после собственного набрасывания мяча: <ul style="list-style-type: none"> • в верхнюю часть щита с линии штрафного броска; • в дальнюю верхнюю часть щита с боковой стороны трехсекундной трапеции (на уровне 2-го усика). 5. Овладение отскоком из различных исходных позиций после бросков мяча с разных точек по отношению к щиту. 6. Выполнение отблокирования пассивно обозначающего движение на подбор нападающего с последующим овладением мячом, посланным в верхнюю часть щита третьим игроком. 7. То же, но при активном движении нападающего на подбор мяча. 8. То же, что в упр. 7 и 8, но с последующим началом атаки первой передачей мяча или выводящим

	<p>ведением мяча.</p> <p>9. Выполнение приема в целом в условиях активного противоборства «защитник—нападающий» в заданных позициях при бросках в корзину третьим игроком с разных точек по отношению к щиту.</p> <p>10. То же, но в состязании на результативность действий по овладению мячом в борьбе за отскок.</p>
--	---

Таким образом, в экспериментальном классе мы ввели в каждый урок баскетбола комплексы подобранных нами подводящих упражнений, которые проводились в подготовительной и основной части урока. В контрольном классе уроки проходили традиционно.

2.3. Динамика результатов опытно-экспериментальной работы по формированию технических элементов игры подростка в баскетбол посредством подводящих упражнений

На контрольном этапе эксперимента мы провели повторную диагностику уровня сформированности технических элементов игры подростка в баскетбол. Результаты тестирования мы оформили в таблицах.

Таблица 7. Результаты контрольного тестирования сформированности технических элементов игры подростка в баскетбол (6А класс) контрольная группа

№ п/п	Тест	Уровни сформированности технических элементов игры в баскетбол у подростка					
		Высокий		Средний		Низкий	
		Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
1	Передачи мяча двумя	5	22	12	51	6	27

	руками в стенку с расстояния 1.5 м за 30сек						
2	Ведение мяча 20 м (сек.)	7	30	9	40	7	30
3	Штрафные броски (из 10 раз)	6	27	9	40	8	33
4	Броски в движении после ведения (из 5 р)	6	27	10	43	7	30
Средний результат		27%		43%		30%	

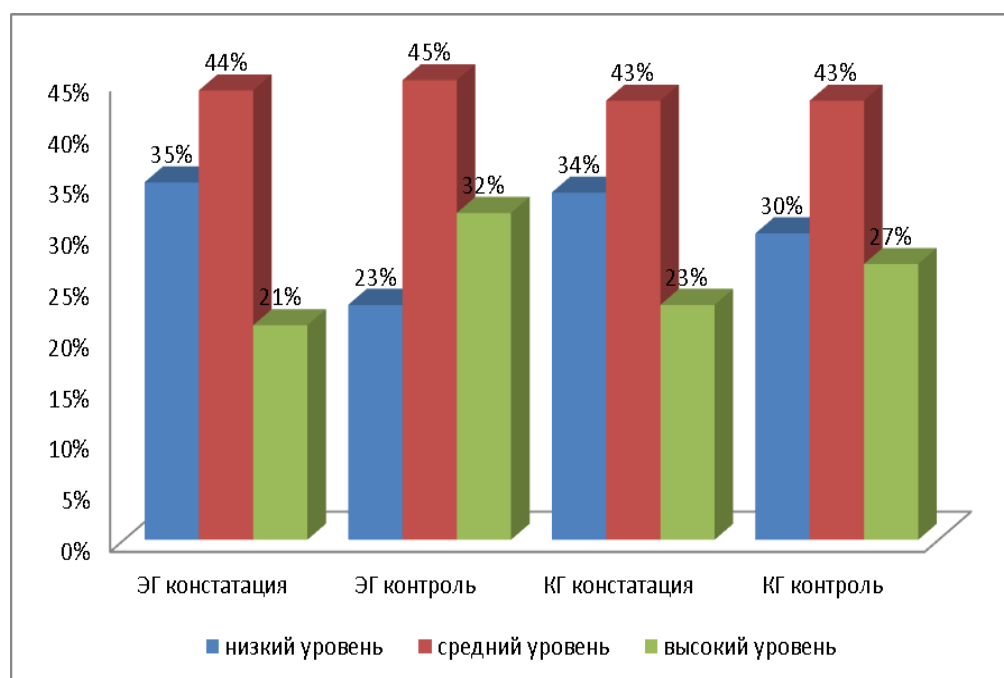
Таблица 8. Результаты контрольного тестирования сформированности технических элементов игры подростка в баскетбол (6Б класс) экспериментальная группа

№ п/п	Тест	Уровни сформированности технических элементов игры в баскетбол у подростка					
		Высокий		средний		Низкий	
		Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
1	Передачи мяча двумя руками в стенку с расстояния 1.5 м за 30сек	7	30	11	48	5	22
2	Ведение мяча 20 м (сек.)	8	34	10	44	5	22
3	Штрафные броски (из 10 раз)	8	34	10	44	5	22
4	Броски в движении	7	30	11	48	5	22

	после ведения (из 5 р)					
Средний результат		32%	45%	23%		

На диаграмме мы отобразили динамику уровня сформированности технических элементов игры подростка в баскетбол в исследуемых группах.

Диаграмма 1. Динамика результатов исследования



Из диаграммы видно, что высокий уровень сформированности технических элементов игры подростка в баскетбол в экспериментальной группе увеличился на 12%, в контрольной группе – на 4%. Средний уровень сформированности технических элементов игры подростка в баскетбол в экспериментальной группе увеличился на 2%, в контрольной группе – остался неизменным. Низкий уровень сформированности технических элементов игры подростка в баскетбол в экспериментальной группе уменьшился на 14%, в контрольной группе – на 4%.

Таким образом, в обеих исследуемых группах наблюдается положительная динамика уровня сформированности технических

элементов игры подростка в баскетбол. В экспериментальной группе динамика значительно выше, чем в контрольной, что подтверждает нашу гипотезу.

Выводы по II главе

Наше исследование проходило на базе МОБУ "Лицей №5" г. Оренбурга.

На первом этапе исследования мы проанализировали психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования. Дали характеристику техническим элементам игры в баскетбол. Подобрали комплексы подводящих упражнений для формирования технических элементов игры в баскетбол у подростка.

Следующий этап исследования был диагностический. В двух 6 классах мы провели диагностику уровня сформированности технических элементов игры подростка в баскетбол. Учитывая одинаковый возрастной и гендерный состав, а также более высокие показатели по тестам в 6А классе, по результатам констатирующего тестирования мы определили 6А класс как контрольную группу; 6Б – как экспериментальную группу. Данные констатирующего тестирования уровня сформированности технических элементов игры подростка в баскетбол показали, что в обеих исследуемых группах требуется работа по формированию техники игры в баскетбол.

На формирующем этапе эксперимента в экспериментальном классе мы строили уроки баскетбола таким образом, что изучению и отработке каждого технического приема предшествовало разучивание специально подобранного комплекса подводящих упражнений. Подводящие упражнения проводились нами в подготовительной части урока, если предстояло изучать новый технический элемент. В основной части урока при закреплении и отработке изученных технических элементов. В контрольном классе уроки проходили традиционно.

На контрольном этапе эксперимента мы провели повторную диагностику уровня сформированности технических элементов игры

подростка в баскетбол. Тестирование показало, что в обеих исследуемых группах наблюдается положительная динамика уровня сформированности технических элементов игры подростка в баскетбол. В экспериментальной группе динамика значительно выше, чем в контрольной, что подтверждает нашу гипотезу.

Заключение

Баскетбол – одна из самых популярных игр во многих странах. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команды, подчинение своих действий общей задаче.

Обучение игре в баскетбол входит в программу средней школы наряду с другими спортивными играми. Основной формой организации и проведения учебных занятий по баскетболу является урок. Урок баскетбола направлен на овладение учащимися системой научных знаний, двигательных умений и навыков, на развитие способностей и формирование поведения, отвечающего принципам всестороннего развития личности.

Уроки баскетбола подростка проводятся в системе уроков физической культуры, начиная с 4-го класса, на протяжении всего подросткового периода. Образовательная деятельность по программе осуществляется по следующим разделам: теоретическая подготовка; физическая подготовка; техническая подготовка; тактическая подготовка; игровая подготовка; соревнования. Техническая, тактическая и игровая подготовка осуществляется при изучении новых приемов, на уроках закрепления и повторения, комбинированных уроках физической культуры. В системе физического воспитания принята структура урока, состоящая из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной, заключительной. Средствами подготовительной части урока являются строевые упражнения; упражнения на внимание; различные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие, подготовительные, подводящие упражнения; ранее изученные упражнения из техники баскетбола.

Средствами основной части урока являются подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения; подвижные игры; учебные и двусторонние игры в баскетбол. Средствами заключительной части урока являются успокаивающие и восстанавливающие упражнения при достаточно высокой учебной нагрузке; интенсивные эстафеты, комплексы силовых упражнений и др. при невысокой учебной нагрузке основной части урока.

В основе игры в баскетбол, как и любой другой спортивной игре, лежит техника. Чем совершеннее техника игроков, тем выше уровень их игры. Баскетбол располагает разнообразными техническими приёмами.

Техника игры в баскетболе представляет собой две группы технических элементов игры: техника нападения и техника защиты. К техническим элементам нападения относятся: техника передвижения (стойки, ходьба, бег, прыжки, повороты, остановки) и техника владения мячом (ловля, передачи, броски, ведение). К техническим элементам защиты относятся: техника передвижений (стойки, ходьба, бег, прыжки, повороты, остановки) и техника противодействия (выбивание, отбивание, накрытие, перехват, вырывание, взятие отскока). В программе общеобразовательной школы по физической культуре формирование технических элементов игры в баскетбол подростка происходит в определенной последовательности.

Особое значение в формировании технических элементов игры на уроке баскетбола подростка имеют подводящие упражнения. Подводящие упражнения – это те упражнения, которые подводят ученика к выполнению элемента в облегченных условиях. Подводящие упражнения используются в подготовительной и основной части урока баскетбола.

Как правило, подводящие упражнения объединяют в блоки так, чтобы путем планомерного и постепенного освоения более простых

движений или двигательных действий подвести занимающихся к овладению сложными технико-тактическими действиями в целом. Количество подводящих упражнений и время их использования зависят от результативности процесса обучения. К выполнению приема в целом следует переходить в случае свободного и уверенного воспроизведения его базовых элементов как автономно, так и во взаимосвязи друг с другом.

На первом этапе исследования мы проанализировали психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования. Дали характеристику техническим элементам игры в баскетбол. Подобрали комплексы подводящих упражнений для формирования технических элементов игры в баскетбол у подростка.

Следующий этап исследования был диагностический. В двух 6 классах мы провели диагностику уровня сформированности технических элементов игры подростка в баскетбол. Учитывая одинаковый возрастной и гендерный состав, а также более высокие показатели по тестам в 6А классе, по результатам констатирующего тестирования мы определили 6А класс как контрольную группу; 6Б – как экспериментальную группу. Данные констатирующего тестирования уровня сформированности технических элементов игры подростка в баскетбол показали, что в обеих исследуемых группах требуется работа по формированию техники игры в баскетбол.

На формирующем этапе эксперимента в экспериментальном классе мы строили уроки баскетбола таким образом, что изучению и отработке каждого технического приема предшествовало разучивание специально подобранного комплекса подводящих упражнений. Подводящие упражнения проводились нами в подготовительной части урока, если предстояло изучать новый технический элемент. В основной части урока при закреплении и отработке изученных технических элементов. В

контрольном классе уроки проходили традиционно.

На контрольном этапе эксперимента мы провели повторную диагностику уровня сформированности технических элементов игры подростка в баскетбол. Тестирование показало, что в обеих исследуемых группах наблюдается положительная динамика уровня сформированности технических элементов игры подростка в баскетбол. В экспериментальной группе динамика значительно выше, чем в контрольной, что подтверждает нашу гипотезу.

Таким образом, задачи исследования решены, цель достигнута.

Список литературы

1. Айропетянц, Л.Р., Спортивные игры / Л.Р. Айропетянц. – М.: Просвещение, 1995. -368с.
2. Андреев, В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе. — М.: ЮНИТИ, 2008. - 456с.
3. Арефьев, В.Г. Основы теории и методики физического воспитания: учебник / В.Г. Арефьев, П.П. Каменец – Подольский, О.А. Буйницкий. – М.: Академия, 2011 – 247с.
4. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания /Б.А. Ашмарин. - М.: Физкультура и спорт, 2000. – 235с.
5. Баскетбол. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под общей ред. И.А. Водяниковой, В.Б. Гантова, В.Н. Левинова. – М.: 2004.– 154с.
6. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / Под ред. М. Портнова. - М.: Педагогика, 2008. - 234с.
7. Безруких, М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер (4-е изд., стереотип). – М.: Академия, 2009. - 416 с.
8. Белов, С. Баскетбол. Броски по кольцу / С. Белов // Физкультура в школе.-1990.-№ 6,7.
9. Бондарь, А.И. Учись играть в баскетбол / А.И. Бондарь. – М.: ТЦ Сфера, 2009. -225с.-15ВЫ5-11-022391-6.
10. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков / Л.В. Волков. – М.: ФиС, 2004. – 128с.
11. Вуден, Джон Современный баскетбол / Д.Р. Вуден. — Ростов н/Д.: Феникс, 2006.— 224 с. - 18ВИ 5-93878-015-2

12. Гатмен, Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финеган // Серия «Шаг за шагом». – М.: АСТ, Астрель, 2007. – 211 с.
13. Гогунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта /Е.Н. Гогунов, Б.Н. Мартьянов. - М.: Физкультура и спорт, 2000 г. – 264 с.
14. Гомельский, А.А. Будни баскетбола /А.А. Гомельский. – М.: АСТ, Астрель, 2004. – 99 с.
15. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения / Ю.Д.Железняк.- М.: АСТ, 2007 - 256 с.
16. Казаков, С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник / С.В. Казаков. - Р-на-Д., 2004.
17. Косицкий, Г.И. Физиология человека /Г.И. Косицкий. - М.: Медицина, 2005.
18. Костикова, Л.В. Азбука баскетбола /Л.В. Костикова. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
19. Краузе, Д. Баскетбол – навыки и упражнения /Д. Краузе, Д. Мейер, Дж. Мейер. - М.: АСТ. Астрель. 2006. - 216 с.
20. Кудряшов, В.А. Технические приемы игры в баскетбол / В.А. Кудряшов, Р.В. Мирошникова. - М.: Просвещение, 2008. - 254с. - 15ВМ 5 - 11 - 002345 - 8.
21. Кузин, В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения / В.В. Кузин, С.А. Полиевский. — М.: Издательский центр «Академия», 2008. — 128 с. - 18ВИ - 5 - 8316-0015-7.
22. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин.- М.: Проспект, 2007 - 319 с.
23. Линдберп, Ф. Баскетбол: Игры и обучение / Ф. Линдберп. - М.: Просвещение, 2001. - 484с. - 15ВК 5 - 16 - 003455 - 6.
24. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры /А.М. Максименко. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 165 с.

25. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Амфора, 2000.- 100с. - 13ВИ - 5 - 8399 - 0034 - 4.
26. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швапийко Л.Г. развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. Минск 2008 г.
27. Нестеровский, Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения / Д.И. Нестеровский.- М.: Инфра-М, 2007 - 408 с.
28. Обучение технике игры в баскетбол: Метод. рекомендаций для студентов ИФК. /сост. Ермаков В.А. – Тула 2002. - 25с.
29. Портнов, Ю.М. Баскетбол. Учебник для ВУЗов /Ю.М. Портнов. - М.: Астра-семь, 2007.-479с.
30. Портных, Ю.И. Игры в тренировке баскетболистов: Учебное пособие / Ю.И. Портных, Б.Е. Лосин, Л.С. Кит, Н.В. Луткова и др. - СПб Гафк им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 66 с.
31. Прищепа, И.М. Возрастная анатомия и физиология: учеб.пособие / И.М. Прищепа. - Минск: Новое знание, 2006. - 416 с.
32. Романов, А.А. Особенности методики спортивной подготовки юных баскетболистов 10-12 лет./А.А. Романов // Оптимизация образовательного процесса и спортивной подготовки в училищах олимпийского резерва: Материалы I научно-практической конференции. – Смоленск, 2007.
33. Семашко, Н.В. Баскетбол. Учебник для физ. Ин-тов /Н.В. Семашко. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 263 с.
34. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб.для студ. сред, и высш. учебных заведений / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский.- М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.- 608 с.
35. Солодков, А.С. Физиология человека / А.С. Солодков, Е.Б.

Сологуб. – М.: Советский спорт, 2008.- 620 с.

36. Солоха, Л.К. Спортивная физиология: методические указания к теоретическому изучению курса / Л.К. Солоха. - Симферополь, 2003. – 200с.

37. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов ВУЗов. /Ю.Д. Железняков, под редакцией Ю.М, Портнова. - М.: Академия, 2001 -520с.

38. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.

39. Тригорлов, В.В. Баскетбол. Для всех и каждого учебно-методическое пособие / В.В. Тригорлова. - 2007. – 225.

40. Хмелик, Н.А. Постарайся попасть в кольцо / Н.А. Хмелик. — М.: Просвещение, 2000. - 269с. - 13ВИ 5 - 11 - 075511-8.

41. Холодов, Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для ВУЗов /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. -М.: Изд. центр «Академия», 2006. - 480с.

42. Шерстюк, А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие / А.А. Шерстюк. – СПб.: Питер, 2000. - 269с. - 15ВК5-11-075511-8.

43. Янсон, Ю.А. Физическая культура в школе: Книга для педагога /Ю.А. Янсон. - Ростов н/Д: Феникс,2004 - 624с.

44. Яхонтов, Е.Р. Баскетбол / Е.Р. Яхонтов, В.А. Генкин. — М: Издательский центр «Академия», 2007. — 368 с. - 13ВЫ 5-469-00448-1.