



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Методика воспитания скоростно-силовых способностей юных
баскетболистов**

Выпускная квалификационная работа

по направлению 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Физическая культура»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

68,77 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

рекомендована/ не рекомендована

«19» 09 2022г.

зав. кафедрой ТиМФКиС

Жабиков В.Е. Жабиков В.Е.

Выполнила:

студентка группы ЗФ-514/106-5-1

Гузеева Наталья Федоровна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент кафедры ТиМФКиС

Жабиков Владислав Ермекбаевич

Челябинск

2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ	6
1.1 Анатомо-физиологические особенности подростков	6
1.2 Компоненты психологической подготовки юных баскетболистов.....	12
1.3 Содержание скоростно-силовой подготовки баскетболистов.....	27
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1	38
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	39
2.1 Цели и задачи опытно-экспериментальной работы	39
2.2 Реализация методики воспитания скоростно-силовых способностей ...	44
2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы	50
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2	53
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	54
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	55

ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол – не только самый увлекательный, но и самый совершенный из игровых видов спорта. Он предпочтительней всех других по динамике, разнообразию игровых ситуаций, зрелищности, эмоциональности восприятия. Баскетбол не ограничивает количество разыгрываемых очков, как, например, волейбол или теннис, и победа, с счетом 19:8 в финальном матче мужских команд США и Канады на Берлинской олимпиаде в 1936г. не менее убедительна, чем любая победа с трехзначным счетом в чемпионате NBA.

Баскетбол не предполагает использования силовых приемов, человека нельзя сбивать с ног, толкать и впечатывать в борт, как в хоккее, поэтому баскетбол может себе позволить быть разнообразнее по индивидуальной технике, координации пластике, и, как следствие, он более интеллектуален [18].

Баскетбол сегодня – самый гармонично развивающийся вид спорта. В нем заложены богатейшие внутренние возможности для развития игрового мышления и совершенствования технических приемов [19].

С каждым годом баскетбол обретает новые очертания: изменяется, прогрессирует, тем самым предъявляет новые требования к подготовке баскетболистов, особое внимание приковано к физической подготовке и развитию атлетизма у спортсменов. Баскетбол стал быстрее, сильнее, и те команды, которые не могут успевать за этим прогрессом, выбывают из борьбы, становятся неконкурентоспособными.

Эксперты отмечают, что система подготовки в США по баскетболу на порядок выше, чем у других стран на всех уровнях осуществления тренировочного процесса, от детского до профессионального уровня. Одно из наиболее сильно выраженных особенностей североамериканского баскетбола является эффективно построенная система развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов. За счет развития именно скоростно-

силовых качеств, происходит громадный скачок в спортивных результатах баскетболистов [20].

Благодаря совершенствованию скоростно-силовых качеств возрастет качество игры, снизится уровень травматизма, баскетбол привлечет с эстетической стороны игры. Также посредством овладения этих качеств возрастет способность усваивать более сложные технические элементы в баскетболе.

В научных исследованиях Ю.М. Портной, А.Я. Гомельского, Р. Джона доказано, что скоростно-силовая подготовка составляет основу физической подготовки спортсменов в игровых видах спорта [6,3,9].

Цель исследования – разработать методику воспитания скоростно-силовых способностей юных баскетболистов.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс юных баскетболистов на этапе начальной подготовки.

Предмет исследования – методика воспитания скоростно-силовых способностей юных баскетболистов.

Гипотеза. Предполагается, что внедрение разработанной методики, основанная на применении инновационных упражнений, будет способствовать повышению скоростно-силовых способностей баскетболиста.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности развития скоростно-силовых способностей у юных баскетболистов.

2. Выявить наиболее эффективные средства и методы воспитания скоростно-силовых способностей у баскетболистов.

3. Определить эффективность разработанного комплекса инновационных упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей юных баскетболистов 11-14 лет.

База исследования: Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного учреждения «Основной общеобразовательной

школы №14» г. Троицка, Челябинской области в период с сентября 2021 года по март 2022 год в три этапа.

Этапы исследования:

1. На первом этапе (сентябрь 2021) – Выбор темы, формулировка цели и задач, изучение научной и методической литературы, разработка комплекса упражнений.

2. На втором этапе (сентябрь 2021 – март 2022) – Осуществление педагогического эксперимента, обработка экспериментальных данных.

3. На третьем этапе (февраль 2022 – март 2022) – обработка и обобщение полученных в ходе исследования данных, формирование выводов, оформление дипломной работы.

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

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

1.1 Анатомо-физиологические особенности подростков

Анатомические и физиологические изменения вызывают значительные перемены в психической жизни ребенка. Для применения рациональной методики обучения необходимо знать закономерности возрастного развития главнейших систем организма.

Изменения, происходящие в строении и функциональном состоянии организма юных спортсменов, обусловлены не только воздействием систематических занятий физическими упражнениями, но и возрастными особенностями.

Подростковый возраст приходится на 12-16 лет (мальчики 13-16 лет; девочки 13-15 лет). Границы этого возрастного периода нельзя считать строго установленными, поскольку начало и завершение полового созревания, в зависимости от ряда факторов, могут сдвигаться в сторону более старшего или младшего возраста. Кроме того, было установлено, что по уровню полового созревания 13-летние мальчики соответствуют не 12, а 11-летним девочкам, ибо у последних начало полового созревания относится к предшествующему периоду развития (второе детство), тогда как у мальчиков процесс полового созревания только начинается в это время [30].

Рост и развитие скелета. В среднем школьном возрасте происходит ускорение роста и развития в связи с половым созреванием. Увеличиваются половые различия. Продолжается окостенение скелета. К 14-16 годам в позвоночнике появляются новые точки окостенения.

Важная задача физического воспитания детей – формирование правильной осанки. При правильной осанке голова слегка приподнята, взгляд направлен вперед; плечи (надплечья) симметричны, слегка отведены назад; лопатки максимально приближены к позвоночнику и плотно

прилегают к ребрам; позвоночник представляет стройную волнообразную линию, живот подтянут. Неправильная осанка (наклон головы вперед, сутулость, крыловидные лопатки, сдвинутые вперед плечи, выпяченный живот) чаще всего является результатом слабости мышц плечевого пояса, спины, живота. Упражнения в основных движениях укрепляют мышцы туловища, способствуют воспитанию правильной осанки [43].

Верхние и нижние поверхности тел позвонков окостеневают в 15—16 лет.

В этом же возрасте происходит срастание нижних отрезков грудины. К 10-13 годам завершается окостенение запястья. Окончание развития скелета руки у подростка женского пола на 2 года раньше, чем у подростка мужского пола. Окостенение сесамовидных костей обычно начинается с 13 —14 лет. С 13—14 лет преобладает развитие лицевого скелета во всех направлениях и складываются характерные черты физиономии. С 12 лет и до взрослого состояния ежегодный прирост лицевого черепа составляет 2-3 мм. К 15 годам базилярная часть затылочной кости сливается с основной. С 12 лет окружность черепа увеличивается ежегодно на 4 мм (Рисунок 1).

Точки окостенения и синостозы	Наиболее ранний срок		Наиболее поздний срок		Средний срок	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Головчатая и крючковатая кости	1 мес	1 мес	10 мес	8 мес	3—4 мес	2—3 мес
Дистальный эпифиз лучевой кости	6 мес	4 мес	2 года	1½ года	10—12 »	8—10 »
Эпифизы основных фаланг и пястных костей	10 мес	8 »	3 »	2½ года	15—18 »	10—12 »
Эпифизы средних и концевых фаланг	1 год	10 »	3 »	3 »	20—24 »	12—15 »
Трехгранная кость	1½ года	1 год	5 лет	4 »	3—3½ года	2—2½ года
Полулунная кость	2 »	2 года	6 »	4½ »	3½—4 »	2½—3 »
Многоугольная и ладьевидная кости	4 »	3½ »	8 »	6 лет	5½—6 лет	4—4½ »
Дистальный эпифиз локтевой кости	6 лет	5 лет	10 »	8 »	7—7½ »	6—6½ лет
Шиловидный отросток локтевой кости	7 »	6 »	12 »	10 »	9½—10 »	7½—8 »
Гороховидная кость	10 »	7 »	13 »	11 »	11—12 »	8½—9 »
Сесамовидные кости в I пястно-фаланговом суставе	11 »	9 »	15 »	13 »	13½—14 »	11—11½ »
Синостоз в I пястной кости	14 »	12 »	17 »	15 »	15½—16 »	12½—13 »
Синостозы в концевых фалангах	14 »	12 »	18 »	16 »	16—16½ »	13½—14 »
Синостозы в основных фалангах	14 »	12 »	19 »	17 »	16½—17 »	14—15 »
Синостозы в средних фалангах	14 »	12 »	19 »	17 »	16½—17 »	15½—16 »
Синостозы во II—V пястных костях	14 »	12 »	19 »	17 »	16½—17 »	15½—16 »
Синостоз дистального эпифиза локтевой кости	16 »	13 »	19 »	17 »	17—18 »	15½—16 »
Синостоз дистального эпифиза лучевой кости	16 »	14 »	20 »	18 »	18—19 »	16½—17½ »

Рисунок 1 - Точки окостенения и синостозы

В период полового созревания отмечается наибольший прирост головы, у девочек к 13—14 годам, а у мальчиков к 13—15 годам. К 12—13 годам грудная клетка имеет все особенности взрослой, но отмечается меньшими размерами.

Окружность груди в 15 лет у мальчиков в среднем 80 см, у девочек — 77,5 см. Темпы нарастания груди меньше темпа роста тела в длину. Отношение окружности груди к весу тела постоянно и равномерно уменьшается. Вес тела нарастает с возрастом быстрее, чем окружность груди. У девочек с 13 лет рост грудной клетки опережает ее рост у мальчиков.

Рост и развитие нервной системы. К 15 годам вес головного и спинного мозга почти достигает веса взрослого человека. Продолжается рост пирамидных клеток. Мозговой конец двигательного анализатора достигает почти полного развития. Ввиду совершенствования торможения улучшается контроль над эмоциями. Продолжительность сна уменьшается до 9 часов. Время активного внимания, при отсутствии утомления, возрастает до 30 минут. На 1 см. отодвигается ближайшая точка ясного виденья, и на 2 диоптрии уменьшается аккомодация глаза. Острота слуха наивысшая с 14 до 19 лет.

Развитие двигательного аппарата. В 12 —15 лет происходит усиленный рост мышц и образование массивных волокон. Вес мышц по отношению к весу тела у подростка 15 лет составляет 32,6%. К 13-15 годам становая сила увеличивается у мальчиков на 60%, а у девочек на 70%.. мускулатуру необходимо развивать равномерно, так как чрезмерное развитие одной из мышечных групп задерживает рост костей в длину [22].

Упражнения типа подскоков и прыжков способствуют удлинению трубчатых костей.

Сгибатели и разгибатели мышц рук развиваются в основном одновременно, а разгибатели ног и туловища-быстрее, чем сгибатели. Сила мышц правой и левой сторон туловища и конечностей имеет большое значение для формирования осанки [46].

Более высокие показатели физического развития у подростков и юношей спортсменов объясняются тем, что систематическая мышечная деятельность стимулирует процессы обмена веществ в организме. В восстановительном периоде после значительных энергетических затрат, связанных со спортивной нагрузкой, в тканях откладывается больше веществ, чем их было до начала работы, то есть происходит так называемая суперкомпенсация энергетических затрат [21].

Изменение крови и системы кровообращения. К 14-15 годам состав крови приближается и взрослому. Количество эритроцитов и лейкоцитов такое же, как у взрослых. Количество нейтрофилов доходит до 60,5%, а лимфоцитов 28%.

Вес сердца в 14-15 лет доходит у мальчиков до 183 грамм, а у девочек до 184,5 грамм. Следовательно, в периоде полового созревания он больше у девочек. К 13—14 годам объем сердца подростка достигает половины объема сердца взрослого. Частота пульса в покое с 12 до 15 лет уменьшается на 4-5 ударов в 1 минуту.

К 15 годам среднее систолическое давление 117 мм.рт.ст., а диастолическое — 73 мм.рт.ст.

Электрокардиограмма подростка близка к взрослому типу. Так как кровеносные сосуды развиваются медленнее сердца и относительно сужены по сравнению с емкостью сердца, то при физической работе легко повышается кровяное давление, а вследствие повышения возбудимости симпатической системы значительно учащается сердцебиение и наблюдается аритмия.

Поэтому физические упражнения нужно ограничивать, особенно при статическом усилии; например, при стоянии в течение 15 —20 минут у здорового подростка иногда нарушается кровообращение.

Главной особенностью проведения занятий является руководство педагогом точного установленного времени [44].

Под влиянием систематической тренировки у юных спортсменов частота пульса становится несколько реже.

В процессе выполнения мышечной работы объем веществ у подростков увеличивается в большей степени, чем у взрослых. При этом, усиление кровообращения относительно больше, чем у взрослых, увеличение минутного объема крови достигается в основном за счет учащения сердцебиений.

При мышечной нагрузке кислородный долг у детей и подростков может быть очень значительным. Подростки старшего возраста способны с высокой интенсивностью выполнять физическую работу при нарастании кислородного долга, в то время как в более младшем возрасте органам менее приспосабливается к работе в анаэробных условиях и не может с прежней интенсивностью ее продолжать.

Дыхательная система. В период полового созревания легкие быстро растут. Их вес к 14-15 годам достигает 513-594 грамма. Частота дыхания снижается. Глубина дыхания в покое к 14—15 годам 300—375 см³, минутный объем в покое 4900—5400 см³, легочная вентиляция в покое 6500 см³, жизненная емкость легких 2700-3000 см³. Потребность в кислороде возрастает в 1 минуту со 195 до 225 см³ [11]. При планировании занятий с подростками необходимо учитывать, что их аэробные возможности ограничены даже по сравнению с более младшими детьми. Поэтому развитие общей выносливости затруднено и центр тяжести занятий должен быть перенесен на развитие скоростно-силовых качеств, а так же ловкости.

Работоспособность в зонах большой и уверенной мощностей, где энергообеспечение зависит от своевременной доставки кислорода, также увеличивается. Это связано в первую очередь с уменьшением координации в деятельности вегетативных функций при мышечной работе.

Изменения, происходящие в морфофункциональном статусе организма, и прежде всего увеличение массы тела, сказывается и на процессах

обеспечения и организма энергией, что приводит к заметному возрастанию суточных потребностей в пище [9].

Под влиянием систематической тренировки у юных спортсменов уменьшаются затраты энергии организма, связанные с выполнением стандартной нагрузки, у них в меньшей степени возрастает потребление тканями кислорода, чем у их сверстников, не занимающихся спортом (при такой же нагрузке).

При подготовке к соревнованиям профессиональные спортсмены тренируются 6 недель подряд, утверждает американский специалист по физической подготовке Эрл Лидерман в начале XX века. Атлетически развитый спортсмен может прийти к своей наилучшей форме именно за этот промежуток времени (6 недель). При продолжении интенсивных тренировок выходящих за 6 недельную подготовку происходит регресс. Спортсмен переутомляется, выдыхается, теряет свою энергию [40].

Следует учесть, что после максимальных напряжений обменные процессы протекают у юных спортсменов гораздо менее экономно и сопровождаются очень значительным усилением кровообращения. Это объясняется тем, что они способны переносить нагрузку большей интенсивности.

Во время игры в баскетбол (в силу ее повышенной эмоциональности) возможны очень значительные сдвиги в функциональном состоянии организма юных игроков, не останавливающиеся длительное время. Поэтому при определении нагрузки в баскетболе необходимо учитывать не только функциональное состояние организма, но и степень эмоционального воздействия.

1.2 Компоненты психологической подготовки юных баскетболистов

Психологическая подготовка – это система психолого -педагогических воздействий, применяемых для формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и успешного выступления в них [42].

Термином «Психологическая подготовка», чаще всего обозначают обширный круг действий спортсменов, тренеров или менеджеров, которые формируют и развивают психические процессы и качества личности спортсмена, которые необходимы ему для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Под «психической готовностью спортсмена» понимают состояние спортсмена, которое приобретает в результате подготовки (в т.ч. и психологической) и позволяет достигнуть определенных положительных результатов в соревновательной и тренировочной деятельности [4].

Психологическая подготовка является одним из аспектов использования научных достижений в области психологии, так же реализуя её средства и методы для повышения эффективности спортивной деятельности.

Психологическая подготовка тесным образом связана с повышением уровня психологической культуры спорта и с дисциплинарным взаимодействием наук о спорте.

Компонент психологической подготовки в спорте включает в себя взаимодействие всех видов подготовки (физическая, психологическая, специальная, теоретическая, техническая).

Физическое, психологическое воспитание детей должно осуществляться совместными усилиями родителей и учебного заведения (преподавателей, тренеров), при этом ведущая роль принадлежит школе, так

как именно в школе закладываются основы физического воспитания детей [12].

Очень часто, психологическую подготовку рассматривают как один из видов подготовки. Данной подготовке отводится особая роль в планировании соревновательного или тренировочного процессов, назначая при этом определенные цели, методы и формы. Данный подход делает структуру подготовки и решение 10 организационных задач проще, но с другой стороны, он является проблематичным для того, чтобы решить задачи системного взаимодействия различных её видов [35].

В наше время, спорт имеет высокий уровень развития, благодаря чему, тактическая, физическая и техническая подготовка, у высококвалифицированных спортсменов, находятся примерно на одном уровне. Именно поэтому, не редко, исход спортивных соревнований, определяется психологическими факторами (Таблица 1).

Таблица 1 – Схема психологического обеспечения спортивной деятельности

	Основные разделы	Направление раздела	Объекты исследования, воздействия
1	Психодиагностика	- в процессе отбора - в тренировочном процессе - в соревнованиях	<ul style="list-style-type: none"> • Спортсмены • Спортивные команды
2	Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации	- к занятиям определенным видом спорта - к тренировочному процессу - к соревнованиям вообще или конкретному соревнованию - к спортивному режиму, к спортивной жизни	<ul style="list-style-type: none"> • Спортсмены • Тренеры • Руководители • Массажист • Врач • Родители • Партнеры

Продолжение таблицы 1

3	Психологическая подготовка	- к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу - общая к соревнованиям - специальная к конкретному соревнованию - коррекция психических состояний на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям	<ul style="list-style-type: none">• Спортсмены• Тренеры
4	Ситуативное управление состоянием и поведением	- перед или между тренировочными занятиями - при выполнении отдельных упражнений в тренировке - в определенном тренировочном периоде - перед соревнованиями - непосредственно перед стартом - во время и после соревнований	<ul style="list-style-type: none">• Спортсмены

В любом виде спорта существует масса случаев, в которых, вопреки всему предсказанному, основанному на оценке техники, тактики или физической подготовки спортсмена, или команды, побеждал тот спортсмен, или та команда, которые явно слабее соперника. Это объясняется высокой психологической подготовкой. Огромное желание победить или высокий эмоциональный подъем, слабую команду (слабого спортсмена), нередко приводят к победе, над более сильным соперником.

Разработка психологических аспектов проблемы подготовки к соревнованиям в спорте, вступила на новый уровень.

Психологическая подготовка – является процессом, который направлен на создание у спортсменов состояния психической готовности к соревнованию. Это и следует считать предметом психологической подготовки к соревнованиям в спорте.

Чаще всего, термин «психологическая подготовка», используют для обозначения большого спектра действий тренера, спортсмена или менеджера, которые направлены на развитие или формирование психических процессов

и качеств личности, которые необходимы для успешной тренировочной и соревновательной деятельности [12].

На Первом Всесоюзном совещании по психологии спорта, в 1956 году, была впервые поднята проблема психологической подготовки спортсменов. Именно тогда, появилось определение «психологическая подготовка» и она стала составной частью педагогического процесса. Психологическую подготовку описали как, процесс практического применения четких средств и методов, которые направлены на создание психологической готовности спортсменов (Рисунок 2).



Рисунок 2 - Основные вопросы психологической подготовки

Компонентами психологической подготовки являются:

- 1) Психологические процессы и функции;
- 2) Положительные (стабильные) психические состояния;
- 3) Свойства личности (притязания, мотивация, темперамент, черты характера).

К психическим процессам и функциям, которые способствуют точному овладению приемами техники и тактики, относят:

- 1) особенность внимания;
- 2) особенность представлений и воображений;
- 3) различные виды восприятий и ощущений;
- 4) особенность памяти и мышления.

Благодаря общей психологической подготовке, происходит:

- 1) Восприятие моральных черт личности, правильное усвоение идейных установок, мировоззрения, мотивации, разных интересов;
- 2) Развитие психических процессов и функций, которые необходимы для успешного участия на соревнованиях (ощущение и восприятие, качество памяти, внимания, мышления и др.).

Основной целью психологической подготовки, является, развитие психологических черт личности и её психических качеств, которые необходимы спортсмену для достижения высокой спортивной подготовки, психической устойчивости и готовности к выступлению в ответственных соревнованиях.

Основной задачей, является создание у спортсмена состояния психической готовности к выступлению, и помощи в сохранении её в ходе спортивной борьбы [24].

Под психологической подготовленностью понимается уровень развития комплекса психологических свойств и психических качеств личности, от которых зависит надежное выполнение спортивной деятельности в соревновательных условиях.

К принципам психологической подготовки спортсмена (является педагогическим процессом, её успешность зависит от выполнения общепедагогических принципов) относят (Рисунок 3):

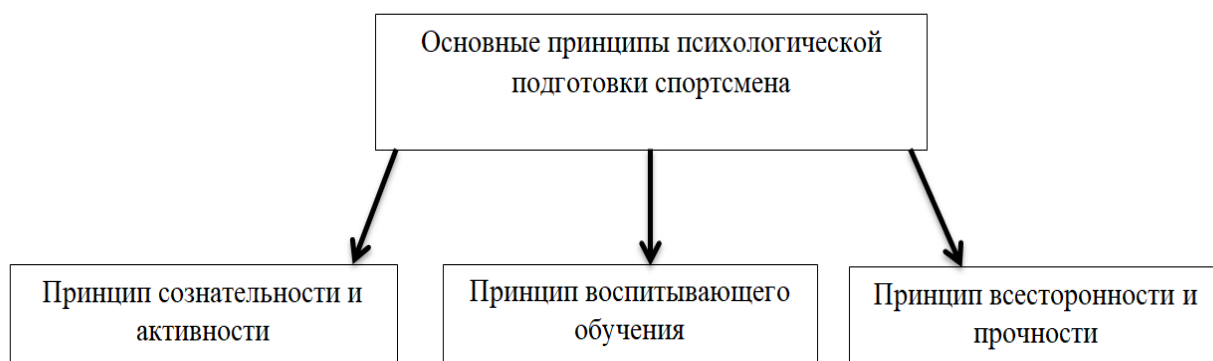


Рисунок 3 - Основные принципы психологической подготовки спортсмена

1) Принцип сознательности и активности. Он означает оптимальное соотношение педагогического руководства с сознательной, активной, самостоятельной и творческой деятельностью спортсмена;

2) Принцип воспитывающего обучения. Данный принцип выражается в осуществлении воспитания и формирования личности через методы, содержание, организацию всего тренировочного процесса, а так же под влиянием коллектива и тренера.

3) Принцип всесторонности и прочности. Психологическая подготовка может плодотворно осуществляться только в неразрывной связи тактической, физической и технической подготовки.

4) Принцип систематичности и последовательности. Данные принципы способствуют формированию психической готовности спортсмена. Если все средства и приемы психологического воздействия строго распределены по учебным периодам и изучение происходит последовательно, то данные принципы дадут наибольший эффект воздействия на психику спортсмена.

Принципы, которые были перечислены выше, взаимообусловлены и взаимосвязаны. Если нарушить или не соблюдать их, то это приведет к затрудненной реализации воспитания устойчивой психики спортсмена [12].

Основным звеном психологической подготовки спортсменов, является – планирование. Планирование – это значит реальное прогнозирование будущего.

Благодаря психологическому планированию, можно избежать стихии в совершенствовании психологической подготовки спортсменов, распределяя по времени средства и методы в ходе тренировки или соревнования.

При планировании необходимо соблюдать некоторые требования:

- 1) Учитывать задачи и условия работы;
- 2) Соблюдать конкретность или применять возможную вариативность;
- 3) Преемственность и перспективность.

При составлении плана психологической подготовки, необходимо всегда учитывать пол; возраст; вид спорта; уровень мастерства; условия проведения соревнований; возможности спортсмена; методы, содержание и средства тренировочных занятий.

В планы можно вносить изменения, уточнения.

К видам планирования относят:

- 1) Перспективное планирование (олимпийский цикл (4 года));
- 2) Текущее планирование (на один год);
- 3) Поэтапное планирование (на период, месяц);
- 4) Оперативное планирование (на игру).

Планирование может быть основано на общих методах и принципах, которые применяются в системе спортивной тренировки, с учетом специфики вида спорта [23].

В оценке готовности спортсмена или команды, в планировании, в определении специфики нагрузок, тренеры постоянно встречаются с необходимостью определения структуры, то есть знание видов подготовки и взаимосвязи этих видов (приложение 1 (таблица 1)).

К общей психологической подготовке относят направленность формирования и развития универсальных (пригодных для многих целей)

свойств личности и ключевыми психическими качествами, которые ценятся и в других видах деятельности личности.

К специальной же, относят направленность формирования и развития психических качеств и свойств личности, которые способствуют успеху в конкретных спортивных условиях.

В практике работы тренеров, каждый из перечисленных видов психологической подготовки, постепенно наполняются конкретным содержанием, приемами и средствами. При выделении общей и специальной психологической подготовки, необходимо учитывать их взаимное обогащение и дополнение, взаимную коррекцию.

Задачи в психологической подготовке спортсменов решаются с помощью специальных средств и методов.

К общим средствам психологической подготовки можно отнести: физические упражнения, средства техники и тактики избранного вида спорта.

К специальным средствам:

- 1) Психологическое влияние, упражнения, воздействия.
- 2) Организация положительной психологической обстановки в коллективе.
- 3) Психологическое образование тренера и спортсменов.
- 4) Психологические средства само регуляции и регуляции психического состояния.

Для того чтобы развить или сформировать психические процессы или функции спортсменов, необходимо применять такие средства, приемы и методы: эмоциональное возбуждение; выполнение упражнений на фоне утомления; условие дефицита времени, ограничение пространства; моделирование соревновательной деятельности. Для того чтобы развить тактическое мышление: составление и разработка тактических вариантов; творческие задания; моделирование игры соперника; анализ тренировочного занятия; составление индивидуального или командного тренировочного

плана; выполнение заданий по тактическим действиям; просмотры и анализ кинолент, кинофильмов.

Морально–волевые качества личности воспитываются благодаря: личному примеру тренера; разъяснению, убеждению, побуждению к деятельности; поощрению, высказыванию, обсуждению, наказанию; выполнению упражнения в усложненных условиях и др.16.

Дополнительно развивают такие средства психологической подготовки, как: самоконтроль, контроль над товарищами. Самовнушение, внушение. Физиотерапевтические процедуры (массаж, сауна, бассейн). Психофармакологические (антидепрессанты, ноотропы, психостимуляторы и др.).

Так же, для решения задач психологической подготовки, используют технические средства, которые подразделяются на три группы:

- Тренажеры и различное оборудование;
- Демонстрационная аппаратура (кинопроектор, видеомагнитофон и др.);
- Регистрационные аппараты.

Тренажеры предназначены для развития навыков и формирования специальных восприятий (внимание, мышечная чувствительность и др.)

Регистрационные аппараты используются как средства срочной информации, изучая различные параметры – пространство, время, усилия, характер движений и др.

Но, современные аппараты не гарантируют высокой эффективности психологической подготовки. Эффективность зависит от творческого использования данных средств в процессе подготовки.

В зависимости от выбранного вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяют разные формы занятий: групповые, командные и индивидуальные.

Групповая форма распределяет всех занимающихся по признакам в разные группы, которые в свою очередь, работают по своему плану.

Командная форма занятий решает общие и частные задачи (психологическая обстановка, совместимость, сыгранность и др.).

– Индивидуальная форма, бывает двух видов:

– Самостоятельно без тренера

– Занятия под руководством тренера.

Индивидуальные занятия могут проводиться для всех членов команды или группы одновременно, но каждый спортсмен работает по своему плану.

По содержанию занятия могут быть комплексными или тематическими.

Комплексные занятия предусматривают развитие нескольких психических качеств (развитие тактики, восприятие времени, формирование волевых качеств).

Тематические, посвящены одному разделу психологической подготовки (развитие распределения и переключения внимания).

В спорте, психологическая подготовка к соревнованиям, является психологической и педагогической проблемой.

Психологическая подготовка является одним из аспектов использования достижений в психологии, реализации её средств и методов для повышения эффективности спортивной тренировки. Психологическая подготовка тесным образом связана с повышением психологической культуры спорта [12].

При значительном росте спортивных достижений, стало заметно, как недостаточно развиты три вида подготовки: физическая, тактическая и психическая. Современные соревнования требуют от спортсменов и спортивных команд огромной физической и психической энергии. Если спортсмен хорошо подготовлен физически и тактически, но у него недостаточно развиты психические функции, он не сможет одержать победу над тем, у кого психические функции развиты лучше всего. Это определяет то, что психологическая подготовка является важным элементом в соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка в баскетболе полностью направлена на формирование и развитие психических качеств личности баскетболиста, которые необходимы ему для успешной деятельности в команде. Психологическая подготовка игроков, представляет собой взаимодействие всех видов подготовки спортсмена (физической, тактической, технической, теоретической, специальной и психологической).

Психическая подготовка является системой психолого–педагогического воздействия, которая применяется с целью формирования у спортсменов психологических качеств и личности, которые необходимы им для успешного выполнения тренировочных заданий, подготовки к соревнованиям и выступления в них [7].

Психологическая подготовка помогает создать состояние, которое поможет использовать большое количество физической и технической подготовки, а также, помогает противостоять соревновательным сбивающим факторам (скованность, неуверенность, перевозбуждение и др.).

Для того, чтобы реализовать технические, физические и тактические навыки, а также вскрыть резервные возможности, спортсмену необходимо психологически быть подготовленным к определенным условиям спортивной деятельности.

Особенности соревнований, причины и динамика соревновательного состояния, определяют высокие требования к психике спортсмена. Всё то, чему спортсмен учился в течение нескольких месяцев или лет, может быть использовано в считанные минуты, а порой и секунды, перед стартом или в ходе игры. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям является важным и обязательным элементом обучения и тренировки.

Сознание, личностные качества и психика человека формируются и проявляются во время деятельности. Соревновательная деятельность является особым видом деятельности человека, который может осуществляться только при определенных условиях. Лучшей «школой» для психологической подготовки, является участие спортсмена на

соревнованиях. Но так же, соревнования являются разрядкой накопленного нервно-психологического потенциала, нередко это бывает причиной духовных и физических травм.

В основном в психологической подготовке используют две части: общая подготовка и подготовка непосредственно перед соревнованием.

Общая подготовка связана с идейной и воспитательной работой (идейная убежденность, воспитание свойств личности). В данную программу необходимо включать мероприятия, которые направлены на формирование спортивного характера.

Психологическая готовность к соревнованиям определяется:

- хладнокровием, спокойствием спортсмена в экстремальных ситуациях (это является характерной чертой его отношения к окружающему);
- боевым духом спортсмена (боевой дух обеспечивает стремление к победе);
- уверенностью спортсмена в себе, своих силах и в своей команде (помехоустойчивость).

Самая важная и трудная борьба у спортсмена – борьба с самим собой, преодоление своих психологических недостатков. Если спортсмен победит собственную слабость, он больше выиграет в соревновании, чем, если даже одержит победу над слабым соперником. И проигрыши сильному сопернику могут обернуться психологической победой.

Учебно-тренировочные (дополнительные) занятия по баскетболу в школах проходят согласно утвержденного директором и заместителем директора по учебно-воспитательной работе плана спортивной работы на учебный год. Программа годичного тренировочного периода содержит учебный материал, планы учебно-тренировочных занятий, содержащие проведение теоретической и практической подготовки спортсменов, а также сдачу контрольных нормативов в начале учебного года и в конце для сравнительных результатов. Необходимая в годичном цикле периодизация учебно-тренировочного процесса проводится с учетом календарного плана

внутри школьных и городских соревнований, что позволяет основательно подготовиться к играм. Главная задача тренера-преподавателя в подготовительном периоде года заключается в подготовке баскетбольных команд к успешному выступлению в соревнованиях. Основой для развития и совершенствования физических и психофизических качеств занимающихся является оптимальная физическая подготовка игроков, подразделяющаяся на общую и специальную подготовку. Поэтому, подготовительный период является базовым тренировочным циклом, в котором учебно-тренировочные занятия направлены на обеспечение общей и специальной физической подготовки игроков и повышение их спортивной работоспособности. Специальная физическая подготовка (СФП) игроков в баскетболе обеспечивается только на базе общей физической подготовки (ОФП). Ее задача состоит в совершенствовании специальных качеств игроков, направленных на формирование умений и закрепление навыков игры в баскетбол. Освоенные двигательные действия при применении на тренировочных занятиях специальных физических упражнений являются эффективным средством укрепления здоровья и восстановления умственных, психических и физических сил спортсмена и могут в дальнейшем использоваться в самостоятельных формах занятий физическими упражнениями. При оптимизации спортивной тренировки, состоящей в постепенном увеличении физической и психофизической нагрузки, возрастает роль тренера в психологической подготовке игроков. Во время проведения тренировочных занятий происходит комплектование игроков в состав команды и воспитание их волевых качеств, обеспечивающих преодоление трудностей в борьбе с утомлением в соответствии с возрастающими физическими и психоэмоциональными нагрузками. С этой целью для повышения качества психологической подготовки игроков тренер-преподаватель во время тренировки применяет индивидуальные средства подготовки, направленные на развитие смелости и решительности в единоборстве с соперником. На этапе предсоревновательной подготовки

происходит дальнейшее совершенствование специальной физической и технической подготовки, овладение приемами тактики игры отдельных игроков, звеньев и команды в целом, совершенствование морально-волевой, технико-тактической и психологической подготовки игроков, определение основного и резервного состава команды. Соревновательный период состоит из нескольких циклов, начиная с участия команды в соревнованиях на первенство города, проводимых различных турнирах, а в конце периода, в соревнованиях на первенство вузов, проводимых в зачет областной спартакиады. В этом периоде особое внимание нужно уделять созданию сплоченного и сыгранного коллектива, совершенствованию технического и тактического мастерства игроков, сохранению и улучшению спортивной формы и устранению имеющихся недостатков в игре команды, а также дальнейшему совершенствованию волевой и психологической подготовки команды [32].

К сопряженным (психолого-педагогическим) параметрам логической и психологической подготовки относятся вербальные и невербальные воздействия тренера на моральную, нравственную, волевою сферу спортсмена, физические упражнения, выполняемые в различных условиях. В данном случае речь идет об определенной «психологизации» основных средств спортивной подготовки (физической, технической, тактической) и конкретных методических приемах их использования с целью воздействия на психику спортсмена. Например:

- выполнение упражнений на фоне неблагоприятных физических факторов внешней среды, других сбивающих факторов, затрудняющих получение информации (световые, звуковые эффекты и т.п.) с целью развития толерантности к стрессовым воздействиям:

- выполнение упражнения с ограничением деятельности ведущих анализаторов (зрительных, слуховых) для совершенствования специализированных восприятия, развития объема поля зрения;

- выполнение упражнений с максимальной быстротой требующих проявления быстроты реагирования, прием как простого, так и сложного;
- применение упражнений, выполнение которых связано с риском, страхом, что способствует развитию таких волевых качеств, как решительность, смелость, самообладание; использования сложных игровых упражнений, требующих проявления нестандартных действий, проведения контрольных матчей без подсказок тренера с целью развития оперативного и тактического мышления, а также самостоятельности и инициативности;
- выполнение упражнений с максимальной быстротой требующих проявления быстроты реагирования, прием как простого, так и сложного;
- применение упражнений, выполнение которых связано с риском, страхом, что способствует развитию таких волевых качеств, как решительность, смелость, самообладание; использования, сложных игровых, упражнений, требующих проявления нестандартных действий, проведения контрольных матчей без подсказок тренера с целью развития оперативного и тактического мышления, а также самостоятельности и инициативности;
- выполнение упражнений на пределе, физических, возможностей, вызывающих значительное утомление и болевые ощущения для совершенствования волевых качеств;

Психологическая подготовка играет важную роль в формировании состояния готовности юных спортсменов и команды к успешному выступлению в соревновании и тренировочном процессе на всех этапах спортивного совершенствования баскетболистов [33].

Итак, если сделать вывод, о том, что же такое психологическая подготовка, то нужно сказать о том, что это формирование, развитие и совершенствование свойств психики, которые необходимы для успешной деятельности спортсменов и спортивных команд.

1.3 Содержание скоростно-силовой подготовки баскетболистов

Скоростно-силовые способности характеризуются предельным напряжением мышц, проявляемым с необходимой частотой, часто с максимальной мощностью (мощность – количество килограмм за определенное время) в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины.

Скоростно-силовые способности проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц, требуется и быстрота движений (например, отталкивание в прыжках в длину и в высоту с места и с разбега, финальное усилие при метании спортивных снарядов и т.п.). При этом, чем значительнее важнее отягощение, преодолеваемое спортсменом (например, при подъеме штанги на грудь), тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении (например, при метании копья) возрастает значимость скоростного компонента.

К скоростно-силовым способностям относят: быструю силу и взрывную силу.

Быстрая сила характеризуется непредельным напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины. Взрывная сила отражает способность человека, по ходу выполнения двигательного действия, достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время (например, при низком старте в беге на короткие дистанции, в легкоатлетических прыжках и метаниях и т.д.).

Взрывная сила характеризуется двумя компонентами: стартовой силой и ускоряющей силой. Стартовая сила – это характеристика способности мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения.

Ускоряющая сила – способность мышц к быстрой наращиванию рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения [38].

Скоростно-силовая подготовка ориентирована на решение главной проблемы формирования скорости передвижения. Она ставит своей целью развитие скорости движения в то же время с развитием силы определенной группы мышц.

Развитие силы является важным и необходимым в физическом воспитании. Доказано, что в зависимости от двигательных задач и характера работы опорно-двигательного аппарата, развитие силы способствует улучшению физической подготовленности человека [45].

Для соревновательной двигательной деятельности в баскетболе свойственно проявление скоростно-силовых способностей. Это обуславливается тем, что основу соревновательной двигательной деятельности баскетболиста составляют различные виды бега, прыжков, бросков мяча. В связи с этим скоростно-силовой подготовке баскетболистов уделяется немало внимания [16].

Акцентируют факторы, обуславливающие степень проявления скоростно - силовых возможностей. Скоростно-силовые способности характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, совершаемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Они выражаются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц необходима и быстрота движений (к примеру, отталкивание в прыжках в длину и в высоту, финальное усилие при метании спортивных снарядов и т.п.) [4].

Развитию быстроты необходимо проявлять постоянное физическое воздействия, для начинающих баскетболистов, а также для игроков более высокого уровня. Тренировки на развитие быстроты нужны на постоянной основе, так как от природы гигантам быстроты досталось недостаточно. Тренировки с дополнительной нагрузкой, с различными утяжелителями, гантелями, штангами, медицинскими мячами. Улучшают физическую быстроту движений, способствуют развитию мышечной силы, способствуют повышению координации. Быстрота реакции очень важна для баскетболистов, для игры в контратаке или быстром прорыве. Необходимо выполнять упражнения на быстроту движений в похожих условиях к игре.

Еще во времена СССР была проведена экспериментально-практическая работа в которой использовались штанга и гиря весом пятнадцать – процентов от собственного веса баскетболиста улучшают его физические качества в особенности быстроту и скорость движения. Главной задачей в выполнении упражнений с утяжелением является сохранение скорости выполнения движений.

Выполнение упражнений с использованием веса больше половины собственного на 20-30% способствует развитию взрывной силы и скорости [26].

Скоростно-силовые способности находятся в зависимости от состояния нервно-мышечного аппарата, от абсолютной силы мышц, способности мышц к быстрому нарастанию усилия в начале движения .

Перед выполнением упражнений обязательно необходима разминка. Это необходимое условие методики проведения всех занятий. В ходе разминки происходит подготовка организма к выполнению тяжелой работы [47].

Структура скоростно-силовых способностей содержит:

1. абсолютную силу - максимальная сила, которую отдельная мышца или группа мышц может развить во время сокращения в любом движении без отношения к собственной массы тела спортсмена;

2. относительная сила - величина, приходящаяся на один килограмм собственной массы тела игрока. Как известно, сила мышц связана с величиной их физиологического поперечника и, следовательно, косвенно оценивается массой тела. Наибольшая связь между массой и проявленной силой наблюдается в тех случаях, когда сила имеет второстепенное значение. По мере повышения скорости проявления силы, связь между ней и массой тела снижается. Поэтому уровень относительной силы имеет большое значение для оценки физической подготовленности баскетболиста.

3. стартовую силу – умение мышц к стремительному формированию рабочего действия в первоначальный период напряжения, регламентируется условиями выполнения спортивного упражнения или игрового действия. Непосредственно данная сила реализуется в прыжках, быстрых прорывах, мощных передачах на дальнее расстояние.

4. ускоряющую силу – способность мышц к быстрому наращиванию рабочего усилия в условиях их сокращения [18].

При проявлении скоростно-силовых способностей сила и быстрота не достигают своих абсолютных величин. Например, спортсмен осуществляет рывок или толчок штанги, при этом он проявляет 80% силовых способностей и 20% скоростных от абсолютных величин. При метании копья с разбега 20% силовых и 80% скоростных.

Условно все упражнения, используемые для развития скоростно-силовых качеств в баскетболе можно разбить на три категории:

1. Упражнения с преодолением своего веса тела. (Быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность). А также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т.д. (Рисунок 4).

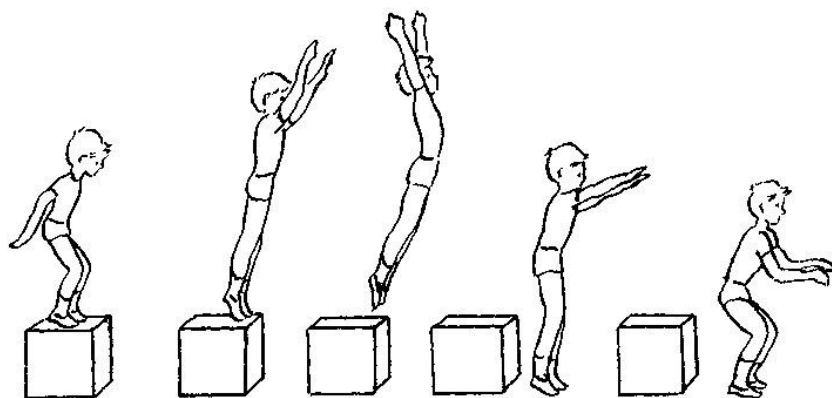


Рисунок 4 - Упражнение с преодолением собственного веса

- 2 Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд). К этим упражнениям можно отнести различного рода бег, всевозможные прыжковые упражнения, метания и специальные упражнения, близкие по форме к соревновательным движениям (Рисунок 5).

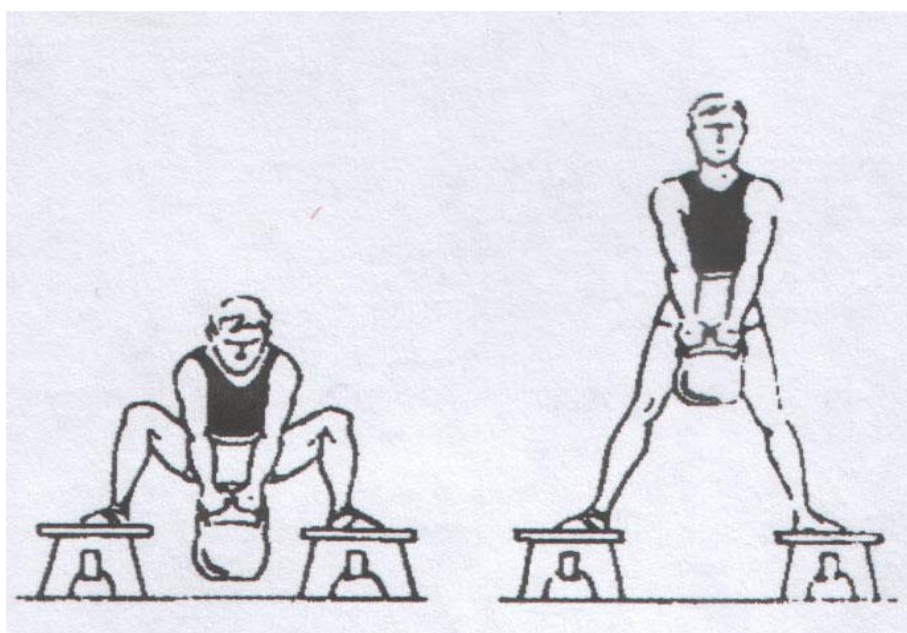


Рисунок 5 - Упражнения с отягощением

- 3 Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору и т.д.) (Рисунок 6) [22].

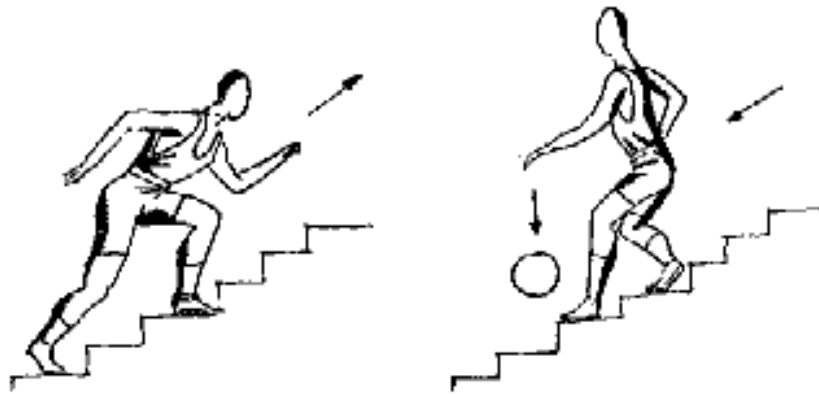


Рисунок 6 - Упражнения с преодолением сопротивление внешней среды

Система упражнений скоростно-силовой подготовки ориентирована на решение главной задачи - развитие скорости движений и силы определенной группы мышц. Решение данной задачи осуществляется по трем направлениям: скоростному, скоростно-силовому и силовому.

Скоростное направление учитывает применение упражнений первой категории, с преодолением собственного веса, упражнений, осуществляемых в облегченных условиях. К данному направлению можно отнести методы, нацеленные на развитие быстроты двигательной реакции (простой и сложной): метод реагирования на внезапно появляющийся зрительный или слуховой сигнал; расчлененный метод выполнения различных технических приемов по частям и в облегченных условиях.

Скоростно-силовое направление определяет своей главной целью развитие скорости движения параллельно с развитием силы определенной группы мышц и подразумевает применение упражнений второй и третьей группы, где применяются отягощения и сопротивление внешних условий среды [25].

Практический опыт деятельности и итоги некоторых исследований выявили, что уровень формирования абсолютной силы мышц для бегунов на средние дистанции не играет значительной роли в достижении высоких спортивных результатов. Более существенные взрывная и быстрая сила и

особенно динамическая силовая выносливость, обуславливающие уровень развития специальной выносливости.

Под скоростью подразумевают, умение баскетболиста выполнять движения в короткий промежуток времени. Принято акцентировать элементарные и комплексные формы проявления быстроты. К элементарным формам относится время простой и сложной реакции, время одиночного движения и частота движения.

Простая реакция спортсмена - это ответ определенным движением на заранее известный, хотя и внезапно проявляющийся сигнал. Для баскетбола характерны проявления сложных реакций, таких, как реакция на движущийся объект (мяч, партнер) и реакция выбора, когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, наиболее адекватное данной ситуации. Квалифицированные игроки достигают высокого уровня развития быстроты как простой, так и сложной реакции благодаря развитию умения предвидеть ситуации и реагировать не на само движение, а на подготовительные действия к нему [10].

В игре требуется обычно проявление обеих форм быстроты, так как они являются составными большинства двигательных действий баскетболистов и проявляются в быстроте передвижений при выполнении отдельных технических приемов с мячом и без мяча и их комплексов, в быстроте смены одних приемов другими. Отличительной особенностью развития скоростно-силовой подготовки в баскетболе является необходимость проявления её в непрерывно меняющихся ситуациях, при наличии сбивающих факторов (сопротивление противника, психологическая напряженность, утомление). И все же при всей важности проявления скоростно-силовой подготовки окончательный результат 21 зависит от способности быстро наращивать скорость и противостоять утомлению [19].

Скоростно-силовые способности являются фоном, на котором проявляются такие стороны, как быстро выполнения бросков, ведение мяча, решение тактических задач.

В процессе многолетней скоростно-силовой подготовки баскетболиста можно выделить несколько этапов.

1. Этап начальной тренировки.

Основная цель - содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья занимающихся, всестороннее развитие физических качеств, устранение недостатков физического развития.

Развитие скоростно-силовых качеств на этом этапе подготовки носит комплексный характер: кроме специально-подготовительных упражнений в тренировочном процессе значительное место отводится подвижным и спортивным играм, всевозможным эстафетам, которые вызывают эмоциональный подъем и большую заинтересованность занимающихся.

В комплексах специально-подготовительных упражнений их количество должно колебаться от 6 до 11, оптимальное повторение упражнений на "станции" - от 6 до 15 раз, время выполнения комплекса с учетом общего времени, затраченного на упражнения и активный отдых, - 12-15 минут. Дети этого возраста более расположены выполнять кратковременные скоростно-силовые упражнения, поэтому в тренировке чаще используются прыжковые, акробатические и динамические упражнения.

Основные методы: метод повторного выполнения скоростно - силового упражнения без отягощения и с небольшим отягощением, метод упражнения, выполняемого при смешанном (ауксотоническом), режиме работы мышц, применение игрового метода с широким использованием упражнений из различных видов спорта и подвижных игр.

2. Этап специализации.

Основная цель - повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированная работа над совершенствованием физических качеств.

Стремление многих тренеров увеличить объем беговых средств, выполнить достаточно высокий разрядный норматив приводит к быстрому росту результатов, что в дальнейшем неизбежно сказывается на становлении спортивного мастерства. Разносторонняя подготовка на этом этапе при небольшом объеме беговых средств более благоприятна для последующего спортивного совершенствования, нежели специализированная.

Основные задачи: развитие мускулатуры бегуна в целом (в частности - укрепление мышечного корсета), укрепление здоровья, создание двигательного потенциала, предполагающее освоение разнообразных двигательных навыков, в том числе и скоростно-силовых.

Скоростно-силовая подготовка на этом этапе, направленная на развитие быстроты движений и силы мышц, включает следующие направления:

Скоростное, где решается задача повышения скорости бега: бег со старта, ускорения, бег под гору, по ветру;

Скоростно-силовое - сочетание упражнений без отягощений или с небольшими отягощениями в виде пояса, жилета, бег и прыжки против ветра, в гору, по опилкам, песку и т.д.; силовое - парные и групповые упражнения с сопротивлением, акробатика, гимнастические упражнения на снарядах (прыжки через коня, лазание по канату и т.д.), силовые упражнения со штангой небольшого веса - 20-30 кг.

Основные методы: метод динамических усилий, метод повторного выполнения статического и динамического силовых упражнений, широкое применение игрового метода.

3. Этап спортивного совершенствования.

Основная цель - неуклонное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, специализированная работа по совершенствованию основных физических качеств.

Важной задачей является то, что развитие скоростно-силовых качеств необходимо осуществлять главным образом путем применения скоростно-

силовых упражнений, где силовые способности бегуна достигают максимума преимущественно за счет увеличения скорости сокращения мышц: бег на короткие дистанции, всевозможные "короткие" прыжки, "длинные" прыжки на отрезках 30-60 м, метание (ядер, камней, набивных мячей) относительно небольшого веса - 2-4 кг). На этом этапе подготовки целесообразно использовать физические упражнения, которые воздействуют на мышечные группы, испытывающие основную нагрузку в беге.

Основные методы: метод повторного упражнения, круговой метод, комплексное использование методов, рекомендованных на предыдущих этапах подготовки.

4. Этап реализации спортивного потенциала.

Основная цель - значительное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, в том числе и скоростно-силовых.

Основная задача - максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов. Значительно возрастает число занятий в недельных микроциклах.

Регулярность выполнения упражнений позволяет:

- развивать все группы мышц;
- подготавливать организм к значительным мышечным усилиям;
- восстанавливать оптимальную подвижность в суставах;
- учиться дифференцировать свои движения, развивать ловкость и координационные способности;
- эффективно развивать скоростно-силовые способности [39].

Скоростно-силовая подготовка строго дифференцирована. Средства, методы, режим работы мышц, величина сопротивлений, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений, длительность и характер отдыха дают возможность решить в методическом плане важную проблему специальной подготовки, которая во многом предопределяет рост спортивных результатов.

Основные методы: метод повторного выполнения силового упражнения с отягощениями малого и среднего веса, метод повторного 24 выполнения статического и динамического силовых упражнений, комбинированный и круговой методы.

Выполнение значительного объема скоростно-силовых упражнений на этом этапе препятствует стабилизации уровня быстроты; возникновению так называемого "скоростного барьера". Ведущая роль в процессе увеличения скорости бега должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений.

5. Заключительный этап соревновательной карьеры.

Основная цель - сугубо индивидуальный подход к тренировочным и соревновательным нагрузкам, поскольку большой тренировочный опыт спортсмена помогает всесторонне изучить присущие только ему способности, найти резервы в вариантах планирования тренировочной нагрузки, выявлении наиболее эффективных средств и методов скоростно - силовой подготовки [15].

Что касается методов тренировки, то наиболее эффективным считается комплексный метод, предусматривающий смешанный режим нагрузок: чередование мощных напряжений с предельно быстрыми движениями с использованием небольших отягощений (10-20% от максимальной нагрузки). Акцент в такой тренировке должен быть направлен на мощность развивающего упражнения [13]. Это очень важно, поскольку скоростно-силовые способности в баскетболе, по мнению специалистов, являются ведущими для данного вида спорта, определяют требования к игрокам [11].

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

1. Характерными особенностями проявления скоростно-силовых качеств в спортивной деятельности баскетболиста являются:

- многократные беговые ускорения (в количестве 120-150 при суммарном пробегаемом расстоянии за игру 5000-7000 метров);
- значительное количество движений прыжкового характера с места и разбега вверх (до 130-140 за игру);

2. Для эффективного развития скоростно-силовых способностей необходимо учитывать их физиологические особенности. Прежде всего, необходимо обращать внимание на сенситивные периоды развития. Наиболее благоприятным периодом развития скоростно-силовых способностей у баскетболистов является возраст 12-13 лет. В этом возрасте преимущество тренирующихся детей перед не занимающимися спортом особенно велико. Если в это время не развивать быстроту, то в последующие годы, возникшее отставание трудно ликвидировать.

3. Основными методами воспитания скоростно-силовых способностей являются метод повторного выполнения упражнения, интервальный метод, игровой метод, метод круговой тренировки, который можно проводить по методу повторных упражнений.

Упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно - силовых качеств, условно можно разделить на два типа: упражнения преимущественного скоростного характера и упражнения преимущественного силового характера.

Упражнения с отягощениями могут быть либо постоянными, либо меняющимися. При целенаправленном развитии скоростно-силовых способностей необходимо руководствоваться методическим правилом: все упражнения, независимо от величины и характера отягощения, нужно выполнять в максимально возможном темпе.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ

2.1 Цели и задачи опытно-экспериментальной работы

Целью опытно-экспериментального исследования было внедрение модифицированной методики в тренировочный процесс для улучшения скоростно-силовых показателей баскетболистов на начальном этапе подготовки.

Модифицированная методика обучения школьников на начальном этапе подготовке базируется на использовании усложненных общефизических упражнений и упражнении с утяжеленным мячом.

Осуществление предложенной методики в сочетании с традиционными методами позволяет повысить уровень скоростно-силовых способностей. Основными компонентами скоростно-силовых способностей считают быстроту реагирования, скорость одиночного движения, частоту движений и скорость, проявляемую в целостности двигательных действиях, взрывную, амортизационную силу.

Для проведения контроля и выявления уровня развития скоростно - силовой подготовки учащихся контрольной и экспериментальной группы, использовались следующие тесты:

1. Челночный бег (3x10)

Оборудование: фишки, секундомер

Процедура тестирования: Испытуемый должен добежать от одной фишки до другой, вернуться обратно, а затем снова добежать до фишки. Результат - испытуемый должен пробежать как можно быстрее (Таблица 2,3).

2. Ведение мяча

Оборудование: баскетбольный мяч, секундомер

Процедура тестирования: Испытуемому необходимо с ведением мяча добежать от лицевой линии площадки до средней, вернуться обратно, затем добежать до противоположной лицевой линии и обратно. Если участник теряет мяч во время ведения, то он продолжает упражнение (Таблица 4,5).

3. Прыжок в длину с места

Оборудование: рулетка

Процедура тестирования: Участнику необходимо подойти к отметки «0» и совершить прыжок в длину как можно дальше.

Так же мы использовали показатели нормы и уровень развития подготовки, опираясь на среднестатистические данные нормативов в общеобразовательных учреждениях (Таблица 6,7).

1. Челночный бег(3*10)

Таблица 2 - Уровни критерия «Челночный бег» (3*10)

Уровень	Результат (М)	Уровень	Результат (Д)
Низкий	9,0	Низкий	9,7
Средний	8,5	Средний	9,3
Высокий	7,5	Высокий	8,1

Проведя замеры челночного бега у мальчиков и девочек 11-14 лет, мы пришли к выводу, что данный критерий оценки у 12 испытуемых (из них: 6 – контрольная группа, 6- экспериментальная группа) находится на низком уровне и лишь у 2-х (из них: 1- контрольная группа, 1- экспериментальная группа) на среднем (Таблица 3).

Таблица 3 - Результаты исследования критерия «Челночный бег»(3*10)

		низкий	средний	высокий
Контрольная группа	м	2 (33%)	1 (17%)	-
	д	3 (50%)	-	-
Экспериментальная Группа	м	2 (33%)	1 (17%)	-
	д	3 (50%)	-	-

2. Ведение мяча (сек)

Таблица 4 - Уровни критерия «Ведения мяча»

Уровень	Результат (М)	Уровень	Результат (Д)
Низкий	27,3	Низкий	32,71
Средний	24,5	Средний	29,6
Высокий	21,3	Высокий	25,3

После проведения замеров ведения мяча, мы сделали вывод, что у 10 обучающихся (из них: 5- контрольная группа, 5- экспериментальная группа) низкий уровень подготовки и лишь два участника (1-контрольная группа, 1-экспериментальная группа) показали средний результат (Таблица 5).

Таблица 5 - Результаты исследования критерия «Ведение мяча»

		низкий	средний	высокий
Контрольная группа	м	2 (33%)	1 (17%)	-
	д	3 (50%)	-	-
Экспериментальная Группа	м	2 (33%)	1 (17%)	-
	д	3 (50%)	-	-

3. Прыжок в длину с места (см)

Таблица 6 - Уровни критерия «Прыжок в длину»

Уровень	Результат (М)	Уровень	Результат (Д)
Низкий	175	Низкий	160
Средний	180	Средний	170
Высокий	190	Высокий	180

После проведения замеров прыжка в длину, мы сделали вывод, что у 6 учащихся (из них: 3- контрольная группа, 3- экспериментальная группа) низкий уровень, у 3-х (из них: 2- контрольная группа, 1- экспериментальная) средний и у 3-х обучающегося (из них: 1-контрольная группа, 2- экспериментальная группа) высокий уровень подготовки (Таблица 7).

Таблица 7 - Результаты исследования критерия «Прыжок в длину»

		низкий	средний	высокий
Контрольная группа	м	1 (17%)	1(17%)	1(17%)
	д	2 (33%)	1(17%)	
Экспериментальная Группа	м	2 (33%)		1(17%)
	д	1(17%)	1(17%)	1(17%)

Изучив показатели всех предложенных критериев, мы выявили, что скоростно-силовая подготовка большинства спортсменов находится на низком уровне и лишь небольшая их часть имеет средние и высокие результаты (Таблица 8,9).

Таблица 8 - Результаты скоростно-силовой подготовленности
(контрольная группа)

	Челночный бег	Ведение мяча	Прыжки в длину
Низкий	83%	83%	50%
Средний	17%	17%	34%
Высокий			17%

Таблица 9 - Результаты скоростно-силовой подготовленности
(экспериментальная группа)

	Челночный бег	Ведение мяча	Прыжки в длину
Низкий	83%	83%	50%
Средний	17%	17%	17%
Высокий			34%

Таблица 10 - Результаты скоростно-силовой подготовленности 2-х групп

	Челночный бег	Ведение мяча	Прыжки в длину
Низкий	83%	83%	50%
Средний	17%	17%	25%
Высокий			25%

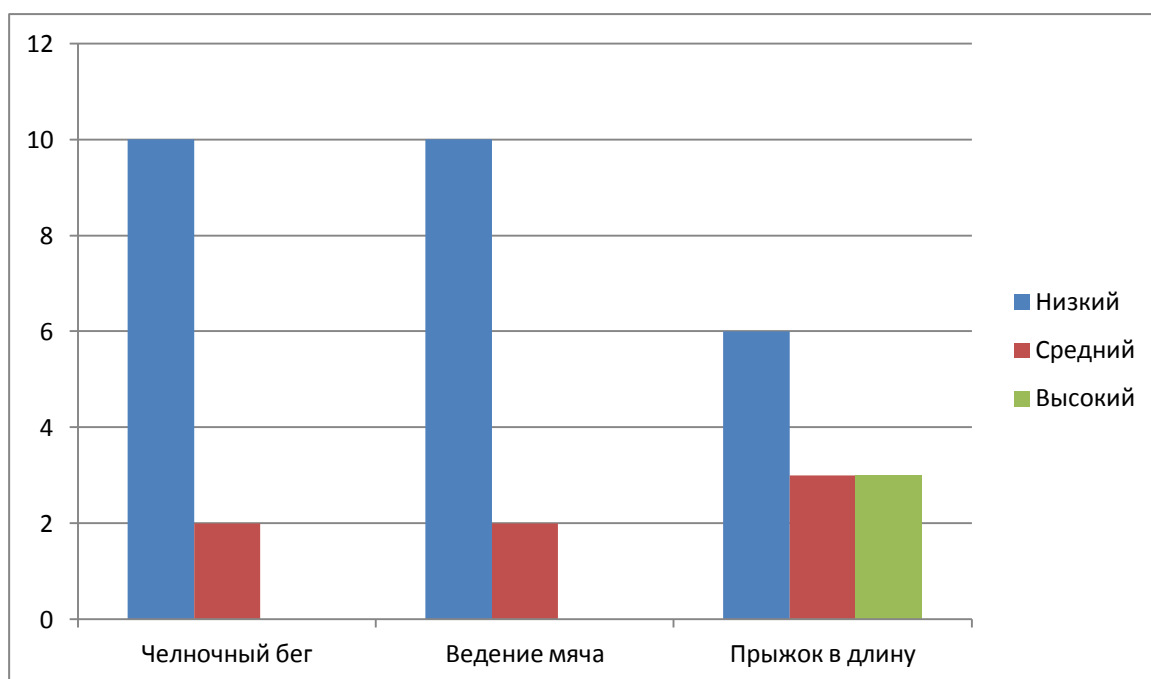


Рисунок 7 - Результаты скоростно-силовой подготовленности (первоначальный срез)

2.2 Реализация методики воспитания скоростно-силовых способностей

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного учреждения «Основной общеобразовательной школы №14» г. Троицка, Челябинской области.

Для подтверждения гипотезы, были сформированы 2 группы (контрольная и экспериментальная) по 6 человек (3 девочек, 3 мальчик) в возрасте 11-14 лет. Контрольная группа занималась по стандартному тренировочному плану, а экспериментальная по разработанной методике.

В сентябре 2021 года был проведен первоначальный срез скоростно-силовых показателей, а в марте 2022 года проведен итоговый срез показателей.

В последнее время нашел применение метод воспитания скоростно-силовых качеств, получивший название – метод круговой тренировки, который можно проводить по методу повторных упражнений.

Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц. Упражнения подбирают таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в себя новую мышечную группу, позволяла значительно повысить объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха.

В ходе выполнения данной работы был разработан утяжеленный баскетбольный мяч. Из баскетбольного мяча вынута камера, на ее место помещен набивной мяч.

Сущность педагогического эксперимента заключается в следующем: выявить более эффективную программу для развития скоростно-силовых способностей юных баскетболистов 11-14 лет, провести тестирование и сравнить результаты.

Комплекс упражнений, способствующий развитию скоростно-силовых способностей, применяемый в экспериментальной группе:

1. Прыжки с разбега до баскетбольного щита, (толчком одной или двумя ногами) с использованием утяжеленного мяча. Необходимо коснуться мячом баскетбольного щита. 8 раз (Рисунок 8).

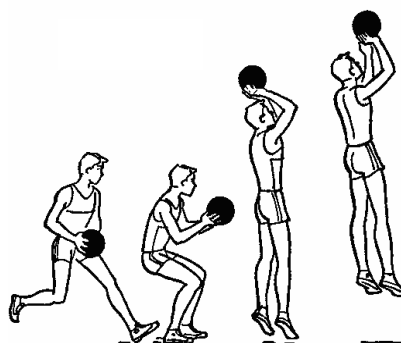


Рисунок 8 - Прыжки с утяжеленным баскетбольным мячом

2. Прыжки через скамейку правым и левым боком, с постановкой ближней ноги на скамейку, продвигаясь вдоль скамеек, толчком одной ноги, с использованием утяжеленного мяча. 4 скамьи по 2 серии (Рисунок 9).

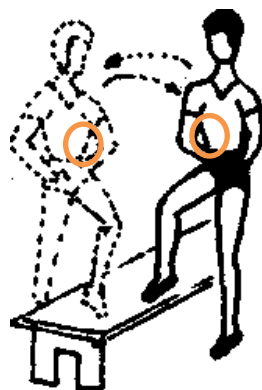


Рисунок 9 - Прыжки через скамейку

3. Запрыгивание на возвышенность толчком двумя (10 раз) ногами, с использованием утяжеленного мяча. (Рисунок 10).

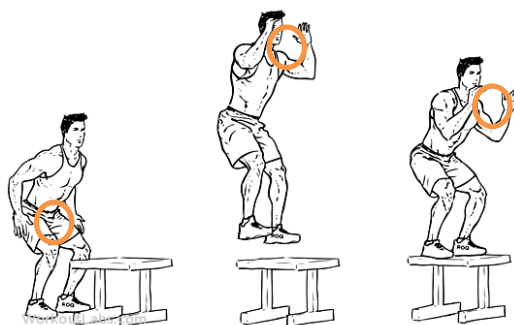


Рисунок 10 - Запрыгивание на возвышенность

4. Прыжки (координационная лестница).

Прыжок двумя ногами в клетку, затем выпрыгивание двумя ногами врозь из клетки, правая нога справа от клетки, левая слева. В руках утяжеленный мяч. 2 серии (Рисунок 11).



Рисунок 11 - Прыжки (координационная лестница)

5. Отжимание от мяча. 5 раз (Рисунок 12).

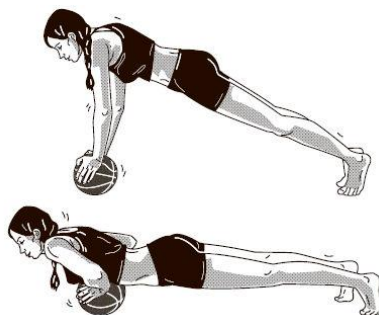


Рисунок 12 – Отжимания

6. Прыжки на скакалке (на двух ногах – 50 раз, на одной – 25 раз)
(Рисунок 13).

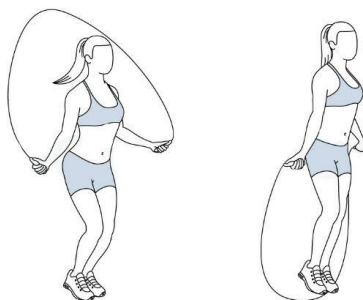


Рисунок 13 - Прыжки на скакалке

7. Челночный бег 5x10 (Рисунок 14)

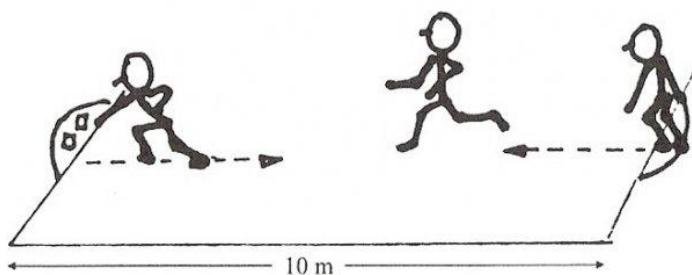


Рисунок 14 - Челночный бег

Комплекс упражнений, способствующий развитию скоростно-силовых способностей, применяемых в контрольной группе:

1. Прыжки с разбега до баскетбольного щита, (толчком одной или двумя ногами) Необходимо коснуться рукой баскетбольного щита. 8 раз (Рисунок 15).

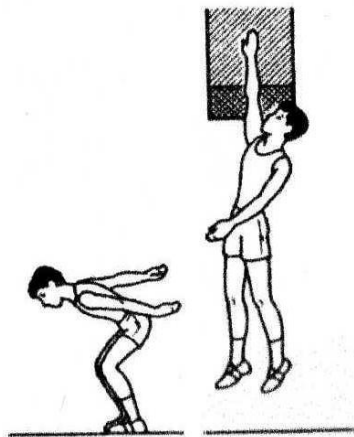


Рисунок 15 - Прыжки до щита

2. Прыжки через скамейку правым и левым боком, с постановкой ближней ноги на скамейку, продвигаясь вдоль скамеек, толчком одной ноги. 4 скамьи по 2 серии (Рисунок 16).

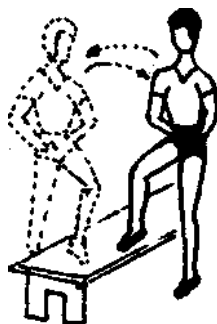


Рисунок 16 – Прыжки через скамейку

3. Запрыгивание на возвышенность толчком двумя (10 раз) и одной (5 раз) ногами. 2 серии (Рисунок 17).

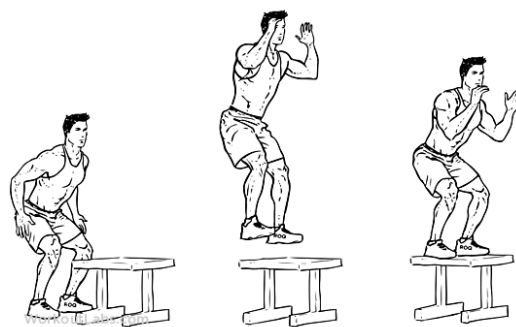


Рисунок 17 - Запрыгивание на возвышенность

4. Прыжки (координационная лестница).

Прыжок двумя ногами в клетку, затем выпрыгивание двумя ногами врозь из клетки, правая нога справа от клетки, левая слева. 2 серии (Рисунок 11).

5. Отжимание от пола. 10 повторений

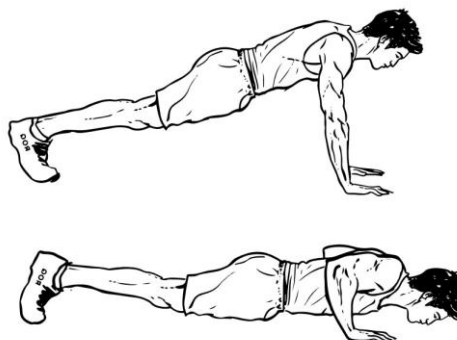


Рисунок 18 - Отжимания

6. Прыжки на скакалке (на двух ногах – 50 раз, на одной – 25 раз) (Рисунок 13).

7. Челночный бег 5x10 (Рисунок 14).

На тренировках в этой группе в большей степени использовалось сочетание заданий, направленных одновременно на развитие нескольких физических качеств.

2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы

Применение разработанной методики помогло нам выявить различия в показателях у юных баскетболистов, находящихся на начальном этапе подготовки в контрольной и экспериментальной группе. Результаты в контрольных упражнениях были следующие:

- Челночный бег – результат высокого уровня у экспериментальной группы на 33% выше, чем в контрольной.
- Ведение мяча – результат высокого уровня у экспериментальной группы на 33% выше, чем в контрольной.
- Прыжки в длину – результат высокого уровня у экспериментальной группы на 49% выше, чем в контрольной.

Результаты представлены в таблицах

Таблица 11 - Результаты исследования критерия «Челночный бег» 3x10

		низкий	средний	высокий
Контрольная группа	м	-	2 (33%)	1 (17%)
	д	1 (17%)	2 (33%)	-
Экспериментальная группа	м	-	1 (17%)	2 (33%)
	д	-	2 (33%)	1 (17%)

Таблица 12 - Результаты исследования критерия «Ведение мяча»

		низкий	средний	высокий
Контрольная группа	м	-	1 (17%)	2 (33%)
	д	-	2 (33%)	1 (17%)
Экспериментальная группа	м	-	-	3 (50%)
	д	-	1 (17%)	2 (33%)

Таблица 13 - Результаты исследования критерия «Прыжки в длину»

		низкий	средний	высокий
Контрольная группа	м		2 (33%)	1 (17%)
	д		3 (50%)	
Экспериментальная группа	м		1 (17%)	2 (33%)
	д		1 (17%)	2 (33%)

Сопоставление результатов тестирования экспериментальной и контрольной групп по итоговому срезу, доказывает, что разработанная нами методика по развитию скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов 11 – 14 лет в экспериментальной группе эффективна. Мы видим, что скоростно-силовые показатели учащихся 11-14 лет значительно возросли.

На окончательном этапе испытания мы наблюдаем повышения уровня физических качеств юных баскетболистов. Лишь малая часть баскетболистов находится на низком уровне.

Таблица 12 - Результаты скоростно-силовой подготовленности (Итоговый срез)

	Челночный бег	Ведение мяча	Прыжки в длину
Низкий	9%	-	-
Средний	58%	33%	58%
Высокий	33%	67%	42%

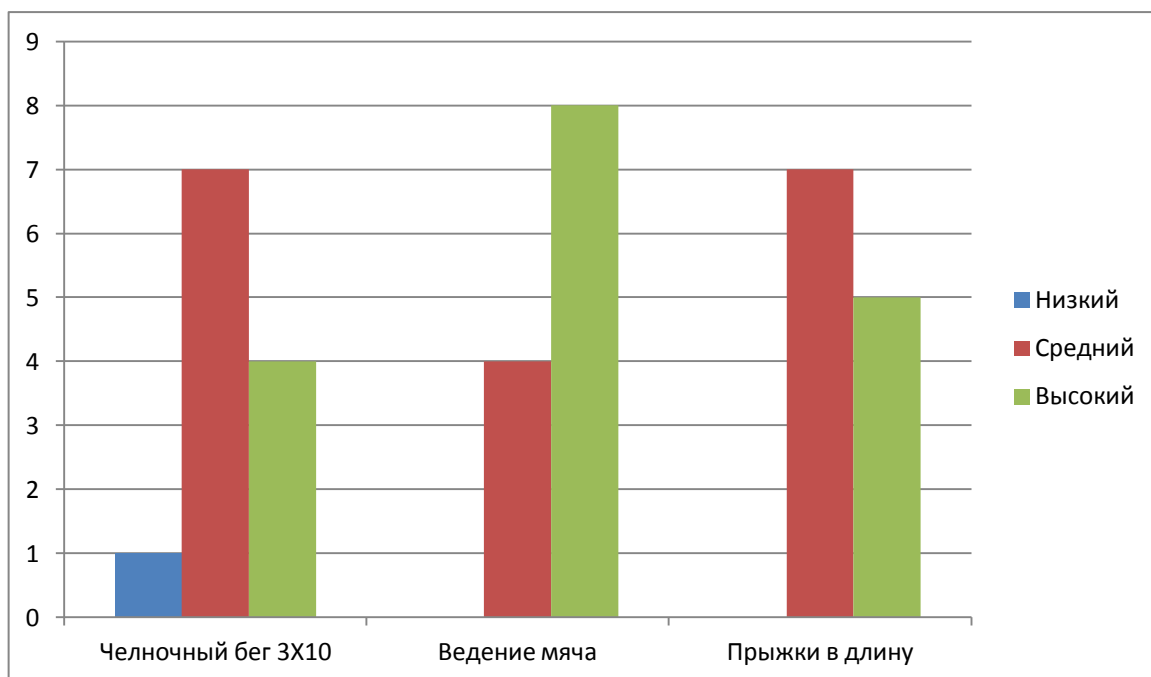


Рисунок 19. Результаты скоростно-силовой подготовленности (итоговый срез)

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

1. Разработанная нами методика направлена на решение следующих задач:

- Развитие скоростно-силовых показателей
- Повышения уровня ОФП
- Совершенствование двигательных навыков
- Укрепление здоровья

2. Во время проведения опытно-экспериментального исследования, был осуществлен контроль по развитию скоростно-силовых качеств школьников 11-14 лет, который оценивался следующими критериями:

- Челночный бег (3*10)
- Ведение мяча
- Прыжки в длину

3. Сопоставление результатов тестирования экспериментальной и контрольной групп по контрольным упражнениям, выявило наибольшее улучшение результатов в экспериментальной группе в тестах прыжок в длину с места, ведение мяча, челночный бег 3x10 что показывает эффективность примененной программы направленной на развитие скоростно-силовых способностей у юных баскетболистов 11-14 лет, в сравнении с программой, которая применялась в контрольной группе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Важным условием развития скоростно-силовых способностей при любой квалификации спортсмена является осуществление на всех этапах тренировок разносторонней строго-специализированной подготовки (работа над такими физическими качествами как сила, быстрота, выносливость).

Изучив научно-методическую литературу, мы выяснили, что скоростно-силовая подготовка направлена на решение основной задачи развития быстроты движения. Она ставит своей целью развитие скорости движения одновременно с развитием силы определенной группы мышц.

Проанализировав методы развития скоростно-силовых способностей, мы пришли к выводу, что основными методами являются: метод повторного выполнения, круговая тренировка, игровой метод и соревновательный. Эти упражнения являются главными для развития скоростно-силовых способностей.

Мы разработали специальную методику для развития скоростно-силовых способностей школьников 11-14 лет. Данная методика предназначена для учебно-тренировочного процесса в баскетболе. В данной методике использовались упражнения направленные на развития взрывной силы; упражнения для увеличения прыжка баскетболистов, упражнения силового характера.

В результате исследования стало ясно, что использование упражнений с утяжеленным мячом способствует повышению скоростно-силовых способностей юных баскетболистов.

Анализируя начальные и конечные данные тестирования, мы видим значительное улучшение результатов у испытуемых экспериментальной группы. Это свидетельствует об эффективности предложенной методики тренировки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бабушкин, В.З. Подготовка юных баскетболистов в спорт школе [Текст]: учеб. пособие / В.З. Бабушкин. – М: Знание, 2017. – 144 с.
2. Бабушкин, Г. Д. Спортивный психолог [Текст]: / Г.Д. Бабушкин, А.П. Шумилин, А.Н. Соколов. - 2008. - №1(13). - С. 45-49
3. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры [Текст] // Под. ред. Ю.М. Портнова. – М., Физкультура и спорт, 2007. – 480с.
4. Взаимосвязь общей и специальной подготовки [Текст] // Теория и практика физической культуры - 2006, No 8. w. 33.
5. Вуден, Д. Современный баскетбол [Текст]: / Д. Вуден - М: Физкультура и спорт, 2006. - 256 с.
6. Гомельский, А.Я. Атлетическая подготовка баскетболистов высокой квалификации [Текст]: учеб. пособие / А.Я. Гомельский, В.Г. Луничкин, А.В. Родионов. - М.: Госкомспорт , 2011.-217 с.
7. Гомельский, А.Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений [Текст]: / А.Я. Гомельский - М., 2007, С. 64-87
8. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта [Текст]: учебное пособие / Г.Д. Горбунов. - М.: Сов. спорт, 2012. - 311 с.
9. Джон, Р. Современный баскетбол [Текст]: / Р. Джон, Вуден – М.: Физкультура и спорт, 2007 – С. 58
10. Завьялов, И. Система плиометрических упражнений средства повышения мощности [Текст] // Планета баскетбол. 2006, No 3,4,5
11. Каинов, А.Н. Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся [Текст] / В.И. Ляха, А.А. Зданевича/авт.-сост. А.И.Каинов, Г.И.Курьерова.- Изд. 3-е, спр.- Волгоград: Учитель, 2016.- 160с.
12. Канатов, А.В. Исследование спортивной мотивации юных баскетболистов [Текст] // Проблемы совершенствования Олимпийского

движения, физической культуры и спорта в Сибири /Материалы науч.- практ. конф. Омск: и ГУФК, 2013. - 43 с

13. Князев, А. А. Психолого-педагогические характеристики в вопросах обеспечения подготовки спортсменов [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.А. Князев; Федеральное государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования Кубанский государственный университет ФКиС, туризма. - Ростов н/Д: РСЭИ, 2008. - 329 с.

14. Краузе, Д. Баскетбол – навыки [Текст] / Д. Краузе – М.: АСТ. Астрель, 2006. - 216 с.

15. Кузнецов, В.В. Общие закономерности и перспективы развития теории системы спортивной подготовке. Методологические проблемы совершенствования системы спортивной подготовки квалифицированных спортсменов [Текст] / В.В. Кузнецов. – М.: ВНИИФК, 2012. - 375 с.

16. Лосева, И.В. Программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол: методическое пособие [Текст] / Лосева И.В.// Федеральный центр подготовки спортивного резерва, 2015.- 88 с.

17. Михайлова, Н.В. Как сформировать интерес к физической культуре [Текст] / Н. В. Михайлова. // Физическая культура в школе. 2005, № 4. – С. 10 – 14.

18. Орлан, И. Баскетбол: Основы обучения [Текст] / И. Орлан. –В.: Министерство спорта, Туризма и молодежной политики Российской федерации, 2011. – с.1

19. Портнов, Ю.И. Доступный каждому баскетбол [Текст] / Ю. И. Портнов. – М.: Адаптивная физическая культура. 2011. - № 1.- С. 25.

20. Портнов, Ю.И. Игры в тренировке баскетболистов [Текст]: Учебно-методическое пособие / Ю.И. Портнов. СПб. ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008.- 62с.

21. Починкин, А.В. Современные тенденции развития мирового профессионального коммерческого спорта: сравнительный анализ

американской, европейской и российской моделей [Текст] / А.В. Починкин // Современность как предмет исследования социальных наук: матер. 1 науч.-практ. конф. - Малаховка: МГАФК, 2012. - С. 33-42

22. Родичкин, П.В. Физиологическая характеристика классификаций физических упражнений [Текст] / П.В. Родичкин Психофармакология и биологическая наркология. 2004. — № 1.С. 623—625.

23. Роуз, Л. Баскетбол чемпионов. Основы [Текст] / Ли Роуз. - М.: Человек, 2014. - 272 с

24. Сивицкий, В.Г. Условия эффективности психологического сопровождения спортсменов [Текст] / В.Г. Сивицкий // Спорт. психолог. - 2008. - № 3(15). - С. 42-50.

25. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры: учеб. пособие [Текст] / Н. Б. Стамбулова. -СПб. Изд-во «Центр карьеры», 2000. - 368 с.

26. Фирсин, С.А. Баскетбол. Теория и методика обучения [Текст] / С.А. Фирсин. – Москва: Эксмо, 2016. -127-131 с.

27. Гомельский, А.Я. Библия баскетбола 1000 баскетбольных упражнений [Текст] / А.Я. Гомельский. - Москва: Эксмо-Пресс, 2016. – 74 с.

28. Яхонтов, Е.Р. Англо-русский словарь американского баскетбола [Текст] / Е.Р. Яхонтов. - Санкт-Петербург: Олимп-спб, 2016. - 12 с.

29. Световой, А.В. Краткий англо-русский словарь баскетбольных терминов [Текст] / А.В. Световой, Д.В. Романов, Т. В. Даньшина. – Бишкек: КРСУ, 2016. – 126 с.

30. Чикин, А.С. Физиология спорта: Учебное пособие [Текст] / А.С. Чикин. – Москва: Спорт, 2016. – 120 с.

31. Васильева, В.С. Физическая культура. Комплексы силовых упражнений для девушек: учебное пособие [Текст] / В.С. Васильева, В.В. Лапин. – Спб: Политехн. Ун-та, 2017. – 25 с.

32. Виссел, Хол Баскетбол. Шаги к успеху [Текст] / Хол Виссел. - Москва: АСТ Астрель, Харвест, 2016. - 240 с.

33. Лазенби, Р. Майкл Джордан. Его Воздушество: [Текст] /

Р. Лазенби. – Москва: Эксмо, 2020. – 26с.

34. Гровер, Т. Манифест великого тренера. Как стать из хорошего спортсмена великим чемпионом: [Текст] / Т. Гровер, Ш. Уэнк. – Москва: Эксмо, 2018. – 67 с.

35. Алачачян, А. Не только о баскетболе: [Текст] / А. Алачачян. - Москва: Молодая Гвардия, 2018. - 12 с.

36. Чернов, С.В. Баскетбол. Подготовка судей. Учебное пособие: [Текст] / С.В. Чернов. - Москва: Физическая культура, 2017. - с 8.

37. Мельников, Ю.А. Подвижные игры в физическом воспитании: учебно-методическое пособие. – 2-е изд., дораб. И до.: [Текст] / Ю.А. Мельников, Н.З. Феофилактов – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2021. – 49 с.

38. Войнонова, Е.В. Развитие ловкости и скоростно-силовых качеств на занятиях по физической культуре с помощью специальных упражнений: [Текст] / Е.В. Войнонова. – Москва: РУТ (МИИТ), 2020. – 3с.

39. Цацулин, П. Система русских силовых тренировок [Текст] / П. Цацулин – СПб.: Питер, 2017. – 58с.

40. Шпак В.Г. Методика преподавания физической культуры [Текст] / В.Г. Шпак – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. – 4с.

41. Дисько, Е.Н. Основы и методики спортивной тренировки: учебное пособие / Е.Н. Дисько, Е.М. Якуш. – Минск : РИПО, 2018. – 174с.

42. Колосова, Е.В. Проведение физкультурных занятий и подвижных игр для детей. Учебно-методическое пособие. Е.В. Колосова – Саратов ИЦ «Наука», 2018. – 16с.

43. Беспалова, Т.А. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-методическое пособие для студентов Института физической культуры и спорта / Т.А. Беспалова. – Саратов ИЦ «Наука», 2019. – 5с.

44. Сизоненко, К.Н. Развитие силовых качеств в процессе физического воспитания студентов: Учебное пособие / К.Н. Сизенко. – Благовещенск: Амурский гос. Ун-т, 2020. –35 с.

45. Фурманов, А.Г. Методика преподавания подвижных игр: учебно-методическое пособие / А.Г. Фурманов. ; Белорус. Гос. Ун-т физ.культуры.. – Минск БГУФК, 2020. – 12с.
46. Труднева, М.И. Комплекс специальных упражнений для ускоренной адаптации силовых возможностей: Учебно-методическое пособие. – Москва: РУТ (МИИТ), 2020. – 4с.
47. Фомин, Н.А. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам) [Текст] / Н.А. Фомин, В.П. Филин – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 128 с.
48. Марков, К.К. Скоростно-силовая подготовка спортсменов в современном спорте [Электронный ресурс] \ \ Сибирский федеральный университет: [сайт] URL <https://research.sfu-kras.ru/publications/publication/39281799> // (Дата обращения 13.01.2022)
49. Егоров, А. В. Психологическая подготовка баскетболистов / А. В. Егоров. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 8 (88). — С. 428-430. — URL: <https://moluch.ru/archive/88/17429/> (дата обращения: 09.01.2022).
50. Данилов, А.Н. Психологическая подготовка юных баскетболистов: // Учитель. – 2017. № 9. URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/07/31/psihologicheskaya-podgotovka-yunyh-basketbolistov/> (Дата обращения 13.01.2022)