

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/30990>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Оглавление

Введение 3

Глава 1. Значение скоростно-силовой подготовки школьника в баскетболе 7

1.1. Специфика скоростно-силовой подготовки старшеклассника 7

1.2. Характеристика проявлений скоростно-силовых качеств в баскетболе 15

1.3. Подбор упражнений для развития скоростно-силовых способностей старшеклассника в соответствии с особенностями возраста 19

Глава 2. Организация и методы исследования 27

2.1. Методы исследования 27

2.1.1 Метод анализа литературных данных 27

2.1.2 Метод педагогического тестирования 28

2.1.3 Метод формирующего эксперимента 29

2.1.4 Метод математической обработки результатов исследования 30

2.2. Организация исследования 31

Глава 3. Экспериментальная часть 39

3.1. Организация экспериментальной работы, входной контроль 39

3.2. Результаты исследования 44

3.3 Анализ результатов эксперимента 50

Заключение 60

Выводы и практические рекомендации 63

Литература 65

Введение

Баскетбол давно и прочно занимает одно из важнейших мест в российской спортивной культуре. Распространившийся еще в советские времена, на современном этапе, в эпоху технологий и активного обмена опытом с зарубежными коллегами, этот вид спорта имеет отличные перспективы.

Баскетбольная подготовка традиционна для российского спорта, она представлена даже в общеобразовательной школе, как один из видов спортивных занятий, всесторонне развивающий ребенка.

В жизни старшеклассника занятия баскетболом могут занять значимое место, как способ физического самосовершенствования и сотрудничества со сверстниками.

В свою очередь для педагога физической культуры баскетбол – средство воспитания в учащихся командного духа, организации разносторонней физической активности, а так же формирования мотивации учения к предмету.

Баскетбол популярен в нашей стране как любительский вид спорта: активно организуются любительские команды на производстве, в творческих коллективах – там, где профессиональная деятельность людей не связана напрямую со спортом, но для организации своего досуга они выбирают такое направление, как баскетбол.

Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года, с 1950 регулярно проходят международные чемпионаты. В 1953 году в соревнованиях начали принимать участие женщины. Как мы можем увидеть, спорт этот не нов. Но он все еще ставит перед исследователями проблемы в сфере подготовки, особенно в работе с игроками любительского уровня, школьниками.

Глава 1. Значение скоростно-силовой подготовки школьника в баскетболе

1.1. Специфика скоростно-силовой подготовки старшеклассника

Баскетбол является командным спортом, где во многом исход игры зависит от взаимодействия игроков внутри команды, от их понимания тактики игры и готовности действовать слаженно.

Но помимо этих факторов существуют и индивидуальные характеристики развития игрока,

которые напрямую влияют на его эффективность, определяют уровень игры, помогают ориентироваться тренеру при отборе игроков в команду.

Скоростно-силовая подготовка школьника относится к индивидуальным характеристикам в обучении баскетболу, зачастую она требует даже еще более глубокого личностного подхода, чем другие индивидуальные характеристики, потому что сильнее обусловлена особенностями организма каждого отдельного учащегося [36, 28].

Соревновательная деятельность баскетболистов характеризуется как динамичная, скоростная, с высоким уровнем силовых проявлений в оборонительных и наступательных действиях, предъявляющая к игрокам повышенные требования.

Возрастают требования к атлетическим и функциональным возможностям баскетболистов в связи с введением правил, влекущих за собой интенсификацию игровых действий, активизацию обороны и агрессивность в нападении [34, 21].

4

Поддерживать в оптимальном состоянии уровень специальной подготовленности игроков возможно путем эффективного управления учебно-тренировочным процессом баскетболистов на разных этапах подготовки, с помощью контроля и внесения соответствующих корректировок в содержание тренировочного процесса.

Баскетбольные соревнования очень зрелищны, но при этом они требуют пикового напряжения в работе, а так же продолжительной силовой работы, основанной на долговременной выносливости.

Скоростно-силовые способности в спорте в целом проявляются в действиях, где наряду с силой требуется высокая скорость движений (легкоатлетические прыжки и метания, спринт, бокс, рывок штанги и т. д.).

Баскетболистам необходимы скоростно-силовые способности для выполнения бросков, активного отталкивания от поверхности и выпрыгивания, а также для преодоления сопротивления соперников во время броска [43, 57].

Скоростно-силовые качества во многом опираются на качества собственно силовой подготовки, которым в ходе тренировок уделяется большое внимание.

Силовые качества баскетболиста – это способность воздействовать на внешнюю среду с определенным мышечным напряжением. Силовые качества обеспечиваются развитием мышц человека, их функциональной активностью. Мышцами организма реализуется работа по преодолению сопротивления или противодействию внешней силе.

Сила действия измеряется килограммами, и бывает обусловлена комплексом факторов, среди которых отягощение, влияние внешней среды, поза тела, соотношение работы суставов и мышц, а так же психологический фактор.

Скоростные способности – это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных действий отрезок времени [45, 29].

Скоростные способности многоплановы и их специфика всегда продиктована требованиями отдельного вида спорта.

1.2. Характеристика проявлений скоростно-силовых качеств в баскетболе

Скоростно-силовые характеристики в баскетболе реализуются в различных ситуациях спортивной игры и в разных режимах мышечного сокращения. Позиция игрока в команде так же определяет сферу приложения его физических качеств в игре и специфику его подготовки.

Основной сферой реализации скоростно-силовой подготовки в баскетболе являются разнообразные прыжки. Прыжок является сложным ациклическим движением, требующим приложения взрывной силы, способности развивать высокую скорость отталкивания.

В организации прыжка организм учащегося преодолевает внешнее сопротивление и внутреннюю инерцию тела и его веса, поэтому индивидуальные особенности организма, сила мышц, вес школьника играют огромную роль в его прыжке.

5

Для баскетболиста полезна проработка силовых характеристик прыжка, которые в данном случае напрямую обеспечивают скоростно-силовую работу тела: повышение силы для более легкого преодоления внешнего и внутреннего сопротивления дает возможность увеличению скорости движения [25, 73].

Эта проработка наиболее эффективна с применением внешнего отягощения. Тренировка без отягощения с собственным весом тела так же практикуется, но ее эффективность снижается без чередования с отягощением, которое интенсивнее нагружает мышцы.

Специфической сферой применения скоростно-силовых качеств в баскетболе является выпрыгивание при накрывании мяча во время броска по кольцу, этот технический прием зачастую требует готовности неоднократного повторения в условиях усталости, что подразумевает глубокое развитие силовых качеств и выносливости.

Другой сферой применения скоростно-силовых качеств является передвижение игрока по баскетбольной площадке. Передвижение лежит в основе всей техники баскетбольной игры. Передвижение баскетболиста определяется тактической ситуацией игры и зачастую требует от него рывковых скоростных движений, направленных на уклонение, обход противника, попытку завладеть мячом.

Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из различных стартовых положений, в любом направлении, лицом или спиной вперед, быстро изменять направление и скорость бега. Уметь неожиданно для соперника увеличивать скорость бега или стартовое ускорение (рывок).

В этой сфере подготовка осуществляется через выполнение беговых упражнений с усложняющими элементами, таких как челночный бег, смена направления бега, бег с ведением мяча [43, 102].

Передвижение игрока по площадке требует глубокой связанности работы скоростных и координационных систем организма, потому в проработке этого движения происходит и координационная тренировка, обеспечивающая механизацию основных реакций баскетболиста, за счет чего в соревновательных условиях отработанное действие происходит механически со всей возможно скоростью, не тратится время на его обдумывание и координацию движения. Кроме передвижений выделяются такие относительно статические элементы, как остановки и повороты, которые позволяют игроку избавиться от опеки противника или укрыть мяч от соперника.

1.3. Подбор упражнений для развития скоростно-силовых способностей старшеклассника в соответствии с особенностями возраста

Бурный, неудержимый рост и развитие, совершенствование физических и умственных способностей, формирование воли, характера, мировоззрения происходят за относительно короткое время (около трех лет) и завершаются в юности.

Подростковый и юношеский возраст объединяют иногда одним названием - период полового созревания. Он заканчивается у юношей к 18 - 19 годам. К этому времени полностью формируются пропорции тела, завершается рост и окостенение скелета.

6

Эти изменения связаны с напряженной деятельностью систем и органов, регулирующих процессы роста и обеспечивающих нормальную жизнедеятельность организма. В то же время сами регулирующие системы (прежде всего нервная и эндокринная) продолжают собственное развитие и формирование

Доказательством этого являются стабильность показателей роста, веса, окружности грудной клетки и мускулатуры, стабильная работа сердца, параметры приближаются к показателям, свойственным взрослому человеку.

Приступая к тренировкам в обучении баскетболу старшеклассников, необходимо учитывать, что современные школьники по своему физическому развитию существенно отличаются от своих сверстников 50-70-х годов, потому ориентация в оценке физиологических норм развития и распределение нагрузок должно строиться с опорой на более современную методическую литературу [27, 207].

После рождения человека и в среднем до 24-30 лет происходит окостенение скелета. Вместе с мышцами скелет составляет опорно-двигательный аппарат. Кости выполняют в нем роль рычагов, которые перемещаются в результате сокращения мышц [26, 38].

Таким образом, старший школьный возраст является возрастом, когда организм учащегося уже перешел в спокойную фазу развития и роста, которая позволяет строить долговременные стратегии физического развития.

Но при этом необходимо учитывать индивидуальные особенности развития, отставание в

развитии у некоторых учащихся, те спортивные занятия, в которых участвуют школьники помимо баскетбольной тренировочной деятельности, что тоже оказывает влияние на развитие силовых качеств и утомление в тренировочном процессе.

Работа со старшеклассниками по воспитанию его физических качеств представляется не такой сложной, как работа с быстро меняющимся организмом младшего подростка, но тем не менее, следует помнить, что формирование организма все еще не закончено, оно будет продолжаться приблизительно до 25 лет, и организация нагрузок должна быть такова, чтобы не нанести вреда формированию тела школьника.

В период полового созревания происходит интенсивное увеличение грудной клетки. Окостенение ключиц, лопаток и плечевых костей заканчивается к 20-25 годам, костей запястья – к 10-13, запястья – к 12, фаланг пальцев – к 9-11 годам. Полное окостенение костей таза и сращение отдельных его частей завершается к 20-25 годам [49, 149].

Стопа человека образует свод, который опирается на бугор пяточной кости и на головки плюсневых костей, он формируется окончательно в возрасте 15-18 лет. Развитие мышц ног способствует формированию полноценной стопы.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Методы исследования

2.1.1 Метод анализа литературных данных

7

В ходе исследования были применены методы теоретического и практического спектра работы с материалом. На этапе анализа методологических и теоретических основ организации спортивной подготовки школьника в области развития скоростно-силовых качеств нами был использован метод анализа литературных данных и современных публикаций по тематике работы [2, 34]. Данный метод работы позволил создать обобщенное представление о современном состоянии проблемы и подходах к ее разрешению. На этапе анализа литературных источников мы смогли отметить ключевые проблемы работы педагога в области развития скоростно-силовых качеств, чтобы затем опираться на эти тезисы в ходе практического эксперимента.

2.1.2 Метод педагогического тестирования

Следующим методом исследования был метод педагогического тестирования, который задействован в начальной – констатирующей – фазе эксперимента.

Педагогическое тестирование использовано для измерения показателей физических способностей учащихся до проведения с ними формирующего эксперимента. Оно позволило получить входные данные, относительно которых в дальнейшем мы рассматриваем динамику роста навыка [8, 42].

Педагогическое тестирование – системное измерение заявленных качеств при помощи комплекса методик. В нашем случае комплекс методик был призван всесторонне осветить уровень скоростно-силовой подготовки школьников, а также ее отдельных разделов – скоростных и силовых способностей.

2.1.3 Метод формирующего эксперимента

Метод формирующего эксперимента подразумевает экспериментальную работу с испытуемыми, результатом которой должно стать качественное изменение заявленного для исследования навыка. В нашем случае изучаемым навыком были скоростно-силовые качества баскетболиста, на их развитие и формирование был направлен формирующий эксперимент, их качественное изменение свидетельствовало об успешности проделанной работы.

Чистота экспериментального исследования обеспечивалась наличием контрольной группы учащихся, чьи способности замерялись аналогично тому, как это было сделано с экспериментальной группой, но целенаправленная работа по развитию навыка с этими учащимися не проводилась [12, 31].

Контрольная группа дает исследователю представление о функционировании и прогрессе навыка в ситуации отсутствия формирующего внешнего воздействия, что позволяет на контрасте с прогрессом экспериментальной группы осветить значимость этого воздействия.

2.1.4 Метод математической обработки результатов исследования

Для анализа статистической значимости полученных в ходе эксперимента результатов использованы методы математической обработки результатов исследования.

Следует учесть, что алгоритм обработки результатов диагностики должен быть применен

достаточно гибко по отношению к каждой тестовой работе, потому что при объединении методик, 8

проведения нескольких тестирований в один день, ребенок переживает утомление и результаты предоставляют большую вариативность истолкования.

Полученные данные были обработаны в соответствии с требованиями методик с использованием методов математической статистики.

Проведен анализ, обобщение, систематизация и интерпретация полученных на первом этапе результатов. На основе диагностических данных была разработана программа применения занятий.

1.2. Организация исследования

Формирующий эксперимент проходил на базе МБОУ СОШ №3 г. Нижнего Новгорода в период с октября 2017 по апрель 2018 года. В исследовании принимали участие школьники 10-ых классов. Контрольная и экспериментальная группы были представлены учащимися 10 классов МБОУ СОШ №3 и состояли из 24 и 21 человека, соответственно.

Содержанием педагогического эксперимента является использование в экспериментальной группе специально подобранного комплекса упражнений, направленного на развитие скоростно-силовых способностей и влияющего на выполнение технических элементов юными баскетболистами. Педагогический эксперимент проводился непосредственно на учебнотренировочных занятиях. Тренировочное занятие проводилось в форме учебного занятия 3 раза в неделю, продолжительностью 40 минут.

Предварительным этапом исследования, носящим теоретический характер было знакомство с литературой по заявленной теме. На данном этапе нами также определены объект, предмет и методы исследования.

Изучением и анализом научной методической литературы нами были подтверждены значимость и важность развития скоростно-силовых способностей у учащихся. Изучение и анализ соответствующей научной литературы предшествовал также выбору наиболее рациональных способов,

методов и приемов проведения контрольных тестирований, осуществления педагогического эксперимента, а также выполнения математической обработки полученных в результате исследования показателей.

Практическую часть исследования можно разделить на следующие этапы:

1 этап - диагностический - конец октября 2017 года.

2 этап - формирующий эксперимент - ноябрь 2017 года - март 2018 года.

3 этап - контрольное тестирование и обработка результатов - апрель-май 2018 года.

На начальном этапе эксперимента было проведено контрольно-измерительное тестирование учащихся, по результатам которого были составлены контрольная и экспериментальная группы по 24 и 21 человека в каждой соответственно. Оценка уровня технической подготовленности проводилась по результатам тестирования, 2 раза (в начале и конце эксперимента).

9

Деятельность баскетбольного игрока является очень активной по сравнению со многими иными видами спорта, от него в течение всей игры требуется огромное напряжение, готовность быстро отреагировать и изменить курс движения, стратегию игры. Таким образом, баскетболист в течение всего игрового времени находится в психологическом и физическом напряжении, в состоянии готовности применить скоростно-силовые способности.

Можно утверждать, что рассматриваемый вид спорта выдвигает довольно жесткие требования к физической подготовке и выносливости.

В соответствии с этими специфическими требованиями, можно выделить несколько основных критериев, по которым производится оценка игрока [17, 24].

Глава 3. Экспериментальная часть

1.1. Организация экспериментальной работы, входной контроль

В процессе нашей работы мы изучили технические приемы, применяемые в игре баскетболистами, методику физической подготовки в области скоростно-силовых качеств и описали правильность выполнения упражнений.

В процессе обучения силовые и скоростно-силовые элементы техники игры должны переплетаться - овладение одних идти на основе других и наоборот. Потому на диагностическом

этапе оценивается комплекс характеристик, затрагивающих и силовые характеристики учащегося. Среди показателей успешности развития скоростно-силовых характеристик – прыжок в длину, прыжок вверх, бросок набивного мяча, челночный бег, сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Эти диагностические методы представляют собой оптимальный набор тестирований, которые помогут судить о том, как продвигается подготовка баскетболиста.

Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги одновременно – это самый популярный тест для исследования скоростно-силовых способностей мышц ног. Результаты выполнения прыжка обладают высокой информативностью, что делает его приемлемым для проведения массового обследования физической подготовленности баскетболистов школьного возраста.

Тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека – первый объясняет задание, следит за тем, как учащийся принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок», второй замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты).

Учащийся встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками.

Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются 2 попытки, засчитывается лучшая из них.

Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. Если ученик после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

10

Прыжок вверх с места. Ученик подпрыгивает вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки. Результат определяется с помощью натянутой сантиметровой ленты.

Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

1.2. Результаты исследования

Констатирующий эксперимент был направлен на выявление корреляционной связи между предварительной физподготовкой и эффективностью экспериментального обучения в дальнейшем.

Исходя из этих данных, на втором этапе на основании полученных данных была разработана программа скоростно-силовой подготовки баскетболиста, ставящая перед собой задачи совершенствования навыков:

1. скоростно-силовых качеств мышц голени и стопы.
2. формирование мышц корпуса.
3. проработку координационной сферы, необходимой для скоростного действия.
4. непосредственно скоростно-силовые нагрузки.

Далее, на практическом этапе был реализован формирующий эксперимент, который завершился в мае 2018 года. Программа, реализованная в экспериментальной группе, представлена в главе 2.

В тренировочную деятельность, как уже было сказано ранее, была включена работа на растягивание мышц с целью снятия нагрузки и исключения травматизма.

Работа подростка, юноши по скоростно-силовой подготовке предполагает работу с мышцами, которые находятся еще в стадии формирования, не оформились окончательно, поэтому очевидно, что эта работа требует меньших ресурсов для осуществления и меньших затрат от самого ребенка, чем в дальнейшем коррекция, которая направлена на исправление уже сформировавшихся двигательных черт.

Но при этом необходимо правильно организовать подход к тренировке, позволяя мышцам отдыхать расслабляться, в частности правильно разогревать тело перед силовой работой и правильно заканчивать тренировку, снимая нагрузку. [36, с. 49].

Таким образом, тренировочная деятельность носит формирующий характер по отношению к организму школьника, но одновременно перед тренером встает немаловажный вопрос о том, как организовать эту деятельность так, чтобы рост организма происходил закономерно, без искажения естественных физиологических путей развития.

Следует упомянуть и о такой особенности обучения, как половые различия, определяющие организацию работы со школьниками. Как уже было отмечено ранее, первостепенным фактором,

позволяющим разделить мужской и женский спорт, физкультурную подготовку мальчиков и девочек, является разница в физиологическом развитии, и соответственно, необходимость в разном распределении нагрузки на их организмы.

3.3 Анализ результатов эксперимента

11

Прыжок в длину был заявлен нами, как наиболее проблемный, на его формирование были направлены разноплановые упражнения на развитие силы мышц ног в ходе занятий. В итоге показатель дает стабильный рост результата. На диаграмме на рисунке 3 представлен сравнительный анализ данных итогового и входного эксперимента для экспериментальной группы.

Изначально представлявший среднее значение для экспериментальной группы 216 см., показатель увеличился до 234 см. за время участия учащихся в формирующем эксперименте. Мы констатируем уменьшение количества учащихся демонстрирующих низкий уровень овладения навыком, в соответствии с этим возросли группы учащихся, овладевших навыком на среднем и высоком уровнях, таким образом произошел рост среднестатистического показателя. В сфере компонента физического развития «сгибание рук в положении лежа» мы видим аналогичный рост, здесь динамика не столь очевидна, но мы так же наблюдаем прогресс навыка, особенно ярко он виден у молодых людей, менее выражен у девушек.

О половых различиях в развитии навыков будет сказано далее в представленном параграфе. На диаграмме на рисунке 4 представлен сравнительный анализ данных итогового и входного эксперимента по сгибанию рук для экспериментальной группы.

Изначально представлявший среднее значение для экспериментальной группы 31, показатель увеличился до 39 за время участия учащихся в формирующем эксперименте. На итоговом этапе эксперимента большинство учащихся демонстрирует высокие и средние навыки в сфере навыка, отмечается уменьшение утомляемости в ходе выполнения упражнения. Такой компонент диагностики, как «челночный бег» на входном и заключительном этапе эксперимента демонстрирует малый разброс результатов разброс результатов, что свидетельствует о малой эффективности примененной методики в сфере развития этого навыка. На диаграмме на рисунке 5 представлен сравнительный анализ данных итогового и входного эксперимента по сгибанию рук для экспериментальной группы.

Заключение

В настоящее время, когда баскетбольный спорт прочно занял позицию в мировой спортивной жизни, когда существуют обширные международные и региональные соревнования, встает вопрос о качественной подготовке юношества в этой области.

Баскетбол в России имеет глубоко разработанную методологию, различные подходы к тренировкам, закрепленные практическими исследованиями, и доказавшие свою эффективность. Однако, все еще на повестке дня стоят многочисленные вопросы о подготовке спортсменов различной квалификации, в том числе любителей, и преподавании баскетбола в школе.

Особенно важным в этом смысле является подростковый и юношеский возраст, где помимо стандартных задач спортивного развития школьника, выдвигаются специфические задачи

12

адаптации тренировочного процесса к потребностям и возможностям активно развивающегося и не до конца сформированного организма.

Баскетбольные упражнения способствуют совершенствованию такого качества, как мышечная сила человека, потому, юношеский возраст с незавершившимся развитием мышечного корсета является благоприятным периодом для тренировочной работы, но с другой стороны, необходимо чуткое внимание педагога к возрастным, половым, индивидуальным особенностям каждого школьника.

Правильный выбор методик работы, распределение нагрузок, поиск равновесия в чередовании различных нагрузок – вот основные задачи, встающие перед педагогом в работе со старшеклассниками.

Литература

1. Адейеми Д.П., Сулейманова О.Н. Баскетбол. Основы обучения техническим приемам игры в нападении. Учебно-методическое пособие / Д.П. Адейеми, О.Н. Сулейманова. – Екатеринбург:

Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 40 с.

2. Андреев В.И., Капилевич Л.В., Марченко Н.В., Смирнов О.В., Плиев С.З. Бросок в прыжке в баскетболе. Биомеханические основы и совершенствование техники. Учебное пособие / В.И. Андреев, Л.В. Капилевич. – Томск: ТПУ, 2009. – 144 с.

3. Аптекарь М.Л. Тяжёлая атлетика: Справочник / М.Л. Аптекарь. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 415 с.

4. Ауэрбах А. Баскетбол / А. Ауэрбах. – М.: Физкультура и спорт, 191. – 164 с.

5. Беззубов А.А., Беляев В.С., Черногоров Д.Н. Эффективность средств тяжелой атлетики при развитии силовых способностей у детей 9-11 лет / А.А. Беззубов, В.С. Беляев, Д.Н. Черногоров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – №2. – С. 81-92.

6. Белов С.А. Секреты баскетбола / С.А. Белов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 74 с.

7. Берговина М.Л. Баскетбол: средства и методы обучения. / М.Л. Берговина. – Сыктывкар: Изд-во Сыктывкарского гос. ун-та, 2011. – 112 с.

8. Березина Л.А., Калинин В.Е. Методика обучения элементам техники игры в баскетбол. Учебное пособие / Л.А. Березина, В.Е. Калинин. – Волгоград: ВГАФК, 2015. – 73 с.

9. Боженов В.М. Анатомия тренировок со свободными отягощениями / В.М. Боженов. – М.: Поппури, 2016. – 144 с.

10. Болгов А.Н., Орлан И.В., Зайченко В.Н. Управление соревновательной деятельностью баскетболистов / А.Н. Болгов, И.В. Орлан, В.Н. Зайченко. – Волгоград: ВГАФК, 2013. – 147 с.

11. Бурчик А.П. Управление командой. Пособие для тренеров / А.П. Бурчик. – СПб.: СПбГАФК им. Лесгафта, 1997. – 37 с.

13

12. Бурчик А.П. Управление рисками. Пособие для тренеров / А.П. Бурчик. – СПб.: СПбГАФК им. Лесгафта, 1997. – 36 с.

13. Вдовина Л.Н., Волкова И.В. Профилактика спортивного травматизма в атлетике / Л.Н. Вдовина, И.В. Волкова // Территория науки.– 2016. – №3. – С. 21-24.

14. Виссел Х. Баскетбол: Шаги к успеху / Х. Виссел. – М.: АСТ, 2009. – 240 с.

15. Водорезов Г.Н. Система управления игровым процессом в баскетболе. Учебное пособие / Г.Н. Водорезов. – М.: МИФИ, 2005, – 20 с.

16. Воложанин С.Е. О пользе и необходимости занятий атлетизмом / С.Е. Воложанин // Вестник БГУ. – 2009. – №13. – С. 7-10.

17. Гомельский Е.Я. Баскетбольная секция в школе. Лекции 1-4 / Е.Я. Гомельский. – М.: Первое сентября, 2009. – 36 с.

18. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола / Е.Я. Гомельский. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 173 с.

19. Грец Г.Н. Сравнительная характеристика высших спортивных достижений мужчин и женщин / Г.Н. Грец // Ученые записки университета Лесгафта. – 2012. – №2 (84). – С. 43-47.

20. Губа Д.В., Родин А.В. Баскетбол в университете: теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе / Д.В. Губа, А.В. Родин. – М.: Советский спорт, 2009. – 168 с.

21. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Минск: Народная асвета, 1978. – 88 с.

22. Доронцев А.В., Попов С.Ю. Исследование методики выполнения темповых тяжелоатлетических упражнений при занятии кроссфитом / А.В. Доронцев, С.Ю. Попов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, – 2017. – № 10 (152). – С. 47-51.

23. Дьяченко Н.А. Анализ техники выполнения классических упражнений в тяжелой атлетике на основе биомеханического контроля / Н.А. Дьяченко // Ученые записки университета Лесгафта. – 2009. – №8. – С. 49-50.

24. Ерошенко И.А., Прыткова Е.Г. Теория и методика обучения баскетболу студентов высших учебных заведений / И.А. Ерошенко, Е.Г. Прыткова. – Волгоград: ВолгГТУ, 2016. – 128 с.

25. Железняк Ю.Д., Водяникова И.А. Баскетбол: Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк, И.А. Водяникова. – М.: Спорткомитет СССР, 1984. – 100 с.

26. Захарова В.В., Данилова И.В., Галныкин А.Ю. Развитие скоростно-силовых качеств в

- учебном процессе студентов 1-го курса. / В.В. Захарова, И.В. Данилова, А.Ю. Галныкин. – Ульяновск: Ульяновский государственный технический университет (УлГТУ), 2017. – 106 с.
27. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств / Е.Н. Захаров. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
- 14
28. Кемза Р.А. Баскетбол. Учебно-методическое пособие / Р.А. Кемза. – Петрозаводск: Карельский государственный педагогический университет (КГПУ), 2004. – 24 с.
29. Коц Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры / Я.М. Коц. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.
30. Красникова О.С. Уроки баскетбола: игровые упражнения и игры. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям / О.С. Красникова. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. унта, 2013. – 91 с.
31. Красуля М.А. Обучение основам баскетбола. Методические рекомендации / М.А. Красуля. – Харьков: Изд-во НУА, 2010. – 32 с.
32. Лосева И.В. Основные моменты отбора в баскетболе. Методические рекомендации / И.В. Лосева. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2000. – 24 с.
33. Мандриков В.Б., Туркин Р.А., Мицулина М.П., Ушакова И.А., Голубин С.А. Баскетбол на занятиях по физической культуре в медицинских и фармацевтических вузах. Учебное пособие / В.Б. Мандриков. – Волгоград: Изд-во ВолГМУ, 2012. – 237 с.
34. Марков К.К., Николаева О.О. Теоретические основы скоростно-силовой подготовки в спорте / К.К. Марков, О.О. Николаева. – Красноярск: СФУ, 2013. – 78 с.
35. Михалева Л.И. Практические рекомендации Развитие физических качеств баскетболистов / Л.И. Михалева. – М.: Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Юность», 2013. – 15 с.
36. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие / Д.И. Нестеровский. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2007. – 336 с.
37. Николаева С.В. Упражнения и подвижные игры для совершенствования владения мячом в баскетболе. Методические рекомендации / С.В. Николаева. – Харьков: Изд-во НУА, 2010. – 16 с.
38. Николич А., Параносич В. Отбор в баскетболе / А. Николич, В. Параносич. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 144 с.
39. Пельменев В.К., Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов. Учебное пособие / В.К. Пельменев. – Калининград: Калининградский университет, 2000. – 162 с.
40. Портнов Ю.М. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.М. Портнов. – М.: Советский спорт, 2009. – 100 с.
41. Рыбалова С.И., Рыбалов Ю.В. Практические рекомендации развития физических качеств баскетболистов / С.И. Рыбалова, Ю.В. Рыбалов. – Сураж: ГБОУ СПО «Суражский педагогический колледж имени А.С. Пушкина», 2010. – 26 с.
42. Симмонс Б. Книга Баскетбола / Б. Симмонс. – М.: XVeria, 2017. – 572 с.
43. Скворцова М.Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов. Учебное пособие / М.Ю. Скворцова. – Кемерово, 2007. – 112 с.
- 15
44. Скворцова М.Ю., Букреева Н.А. Подготовка высокорослых игроков в баскетболе. Учебное пособие / М.Ю. Скворцова, Н.А. Букреева. – Кемерово: КузГТУ, 2012. – 112 с.
45. Смирнова Е.А. Теория и методика баскетбола / Е.А. Смирнова. – Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет (ТОГУ), 2017. – 168 с.
46. Степанова М.М. Методика обучения и спортивной тренировки в баскетболе. Учебное пособие / М.М. Степанова. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. – 157 с.
47. Степанова Н.М., Прилипко И.В. Подготовительные упражнения в баскетболе. Учебное пособие / Н.М. Степанова, И.В. Прилипко. – Павлодар: ПГУ, 2007. – 64 с.
48. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. – Москва: Спорт, 2016. – 24 с.
49. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 329 с.
50. Фирсин С.А. Баскетбол. Теория и методика обучения / С.А. Фирсин. – М.: Московский

- государственный университет путей сообщения Императора Николая II, 2016. – 197 с.
51. Харламов С.В. Методика обучения игре в баскетбол. – Методические указания / С.В. Харламов. – Сыктывкар: СЛИ, 2014. – 24 с.
 52. Хромаев З.В., Мурзин Э.В. Упражнения баскетболиста / З.В. Хромаев, Э.В. Мурзин. – К.: ФБУ, 2006. – 128 с.
 53. Хрынин В.А. Играйте в баскетбол / В.А. Хрынин. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 74 с.
 54. Чернякова С.Н., Рожнова Н.О., Рябенко Н.В. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: баскетбол. Учебно-методическое пособие / С.Н. Чернякова, Н.О. Рожнова, Н.В. Рябенко. – Красноярск: СФУ, 2007. – 57 с.
 55. Яхонтов Е.Р. Мяч летит в кольцо / Е.Р. Яхонтов. – Л.: Лениздат, 1984. – 62 с.
 56. Augustyn A. The Britannica Guide to Basketball. Rosen Education Service, 2011. – 221 p.
 57. Cole B., Panariello R. Basketball Anatomy. Human Kinetics, Champaign, IL, 2016. – 99 p.
 58. Fontanella John. The Physics of Basketball. The Johns Hopkins University Press, 2006. – 168 p.
 59. Gandolfi G. The Complete Book of Offensive Basketball Drills. McGraw-Hill, 2009. – 272 p.
 60. Goodson R. Basketball Essentials. Human Kinetics, Inc, 2016. – 248 p.
 61. Hantula R. Science at Work in Basketball. Benchmark Books, 2011. – 32 p.
 62. Jasikevicius S, Scibetta P. To win is not enough. Broadway Dubbing, 2015. – 172 p.
 63. Kelly Baggett - Vertical Jump Development Bible. Higher-Faster-Sports, 2005. – 148p
 64. McCallum Jack. Dream Team: how Michael, Magic, Larry, Charles, and the greatest team of all time conquered the world and changed the game of basketball forever. Ballantine Books, 2013. – 384 p.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/30990>