

МКУ ДО ДЮСШ
КАМЫШЛОВСКОГО РАЙОНА

ТЕМА ПО САМООБРАЗОВАНИЮ

**«Методика обучения техническим приемам баскетбола в группе
начальной подготовки»**

Тренер-преподаватель
I квалификационной категории
Владимиров П.П

с. Квашнинское 2017

Введение

Подготовка юных баскетболистов в нашей стране осуществляется в общеобразовательных школах и внешкольных учреждениях. В школах проводится внеклассная спортивная работа, которая осуществляется в спортивных секциях. Группы начальной подготовки комплектуются из числа учащихся общеобразовательных школ, желающих заниматься спортом.

Основная форма обучения юных спортсменов - тренировка. Через систему тренировок осуществляется целенаправленное педагогическое воздействие, решаются основные спортивные, оздоровительные и воспитательные задачи. Интересно поданная система спортивных упражнений в значительной степени предрешает успех тренировки, настраивает юных спортсменов на рабочий лад и чаще всего определяет конечную цель учебной работы на тренировке. Главная цель тренировки состоит не столько в том, чтобы юные спортсмены овладели той или иной системой упражнений, сколько в том, чтобы они поняли и усвоили определенные правила развития тех или иных закономерностей овладения конкретными спортивными умениями, пользуясь которыми они могли бы "проиграть" любую спортивную ситуацию.

В настоящее время в связи с повсеместным распространением баскетбола становится очевидной проблема содержания методики физической и технико-тактической подготовки юных баскетболистов.

Разностороннее владение техникой баскетбола - одна из главных задач обучения юных баскетболистов. При нынешнем развитии спортивных достижений выдающиеся показатели возможны только в результате правильной всесторонней технической подготовленности юных баскетболистов. Правильная начальная постановка техники - основа для достижения высоких спортивных результатов.

Вместе с позитивными результатами, фиксирующими определенное продвижение в решении представленных проблем, следует выделить ряд вопросов, которые не нашли поля своего отражения. Во-первых, не разработан надежный технологический подход к формированию технических и тактических действий юных баскетболистов, поэтому часто не выполняются требования начального этапа становления "школы баскетбола". Во-вторых, остаются недостаточно выявленными детерминанты усвоения основных приемов игры, что существенно затрудняет проектирование динамических игровых ситуаций и структурно-логических схем обучения.

Изложенное дает основание считать, что разрешение объективного противоречия между высокой значимостью начального этапа в процессе подготовки баскетболистов и

недостаточной разработанностью условий и способов технической подготовки для этого этапа является актуальным.

Цель исследования - разработать и экспериментально обосновать методику обучения техническим приемам (в нападении) баскетболистов группы начальной подготовки.

Гипотеза исследования: предполагалось, что методика обучения техническим приемам баскетболистов группы начальной подготовки позволит повысить уровень технической подготовленности для достижения высокого спортивного результата; методический материал адекватен технической подготовленности баскетболистов группы начальной подготовки и решаемым задачам обучения и воспитания.

Разработать методику технической подготовки (техника игры в нападении) баскетболистов группы начальной подготовки.

Новизна данной работы состоит в разработке методики обучения техническим приемам баскетболистов в группе начальной подготовки в условиях учебно-тренировочных занятий.

Практическая значимость работы заключается во внедрении в учебно-тренировочный процесс баскетболистов группы начальной подготовки специально разработанной методики по техническим приемам в нападении, и как следствие, повышение эффективности учебно-тренировочного процесса в целом.

Достоверность полученных результатов определяется обоснованностью исходных теоретически - методических позиций, соответствием цели, задач работы методам исследования, достаточным объемом выборочных данных, использованием современных методов исследования.

Методы исследования - для решения поставленных задач были использованы следующие методы: теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогические наблюдения, контрольные измерения, педагогический эксперимент, статистическая обработка полученных данных.

При беге баскетболиста соприкосновение ноги с площадкой осуществляется перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на всю ступню. Только при коротких, прямолинейных рывках первые 4-5 ударных шагов делаются резкими и короткими, с постановкой ноги с носка. При изменении направления бега игрок мощно отталкивается выставленной вперед ногой в сторону, противоположную намеченному направлению, туловище же отклоняется внутрь описываемой при передвижении тела дуги

Остановка двумя шагами - данная остановка чаще всего выполняется, если игрок владеет мячом. Игрок ведет мяч, с шагом правой (длинный шаг, с небольшим приседом и

некоторым отклонением туловища назад, постановка ноги осуществляется перекатом с пятки на носок) берет мяч в руки, подтягивая его к груди. Второй шаг левой более короткий сопровождается небольшим разворотом туловища в сторону ноги стоящей сзади. После этого тяжесть тела распределяется на обе ноги, которые сильно сгибаются во всех суставах, остановка фиксируется.

Остановка прыжком - данную остановку можно выполнять как с мячом, так и без него. После разбега игрок отталкивается ногой и делает невысокий стелющийся прыжок по ходу движения. Плечи в полете отводятся несколько назад. Приземление осуществляется либо одновременно на обе ноги, либо сначала на одну ногу с последующей постановкой другой. Туловище при этом разворачивается в пол оборота в сторону сзади стоящей ноги, на которую приходится большая часть тяжести тела. Чем быстрее передвигается игрок, тем сильнее сгибается при остановке ноги.

Повороты на месте могут выполняться как с мячом, так и без мяча, для ухода от опекуна или укрывания мяча от выбивания или вырывания.

Игрок с мячом поворачивается в нужном направлении, переступая одной ногой вокруг другой, которую по правилам баскетбола нельзя отрывать от пола во избежание пробежки. Вся тяжесть тела переносится при повороте на опорную ногу, являющуюся как бы осью вращения и поэтому называемую осевой. Осевая нога во время поворота опирается на носок, который не смещается, а лишь разворачивается в сторону шага. Центр тяжести при этом не должен подниматься и опускаться. Руки могут принимать различные положения, которые определяются игровой ситуацией. Повороты выполняются как вперед, так и назад.

Ловля мяча - прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.

При ловле двумя руками, когда мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, то следует вытянуть руки навстречу мячу, ненапряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча. В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами (не ладонями), сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационными движениями, гасящими силу удара летящего мяча. После приема мяча туловище вновь подают слегка вперед: мяч, укрываемый от соперника разведенными локтями, выносят в положение готовности к последующим действиям.

При ловле мяча одной рукой, рука выносится навстречу летящему мячу с широко расставленными и слегка согнутыми пальцами. При соприкосновении пальцев с мячом производится уступающее движение руки за счет сгибания ее в локтевом суставе, что

затормаживает скорость полета мяча и дает возможность легко поймать его. Затем мяч захватывается второй рукой и занимающийся принимает основную стойку баскетболиста.

При ловле высоколетящего мяча, игрок должен выпрыгнуть с выносом рук вверх. Кисти рук разворачиваются навстречу мячу. В момент касания мяча пальцев, кисти поворачиваются вовнутрь и обхватывают мяч. Затем руки сгибаются в локтевых суставах, и мяч притягивается к туловищу. После приземления игрок сохраняет основную стойку нападающего с мячом.

Передача мяча - прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки.

Передачи мяча выполняются на месте и в движении различными способами: двумя руками от груди, с отскоком о пол, одной рукой от плеча, от головы, "скрытая" передача за спиной, "обводная" передача с зашагиванием одноименной и разноименной ногой, передача мяча в прыжке.

При передаче двумя руками от груди мяч посылается вперед резким выпрямлением рук и скатыванием мяча с кончиков пальцев на грудь партнеру. Передача от головы выполняется на поднятые вверх руки партнера. Мяч не заносится за спину, чтобы не потерять контроль над ним. Мяч передается маховым движением рук с последующей доработкой кистью.

При передаче одной рукой от плеча разноименная нога и плечо выставляются вперед, одновременно с поворотом туловища выпрямляется рука, и движение заканчивается работой кисти.

Передача с отскоком от пола выполняется одной или двумя руками на уровне пояса. Руки полностью выпрямляются, посылая мяч вперед - вниз. Мяч скатывается с кончиков пальцев и имеет обратное вращение. Отскок должен приходиться в одну треть от партнера. При ловле и передаче мяча в движении применяется двухшажная техника. Игрок ловит мяч на первом шаге (в фазе полета), подтягивает к груди (на втором шаге) и, оттолкнувшись от площадки, выполняет передачу.

Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой вниз - вперед несколько в сторону от ступней. Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранить положение равновесия и быть готовым к изменению направления движения. Туловище слегка следует подать вперед, плечо и рука, свободная от мяча, должны не подпускать соперника к мячу. Для ведения характера синхронность ритма чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом. Ведение выполняется без зрительного контроля.

Ведение с изменением скорости и высоты отскока. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем выше скорость передвижения. При отскоке низком и близком к вертикальному, ведение замедляется и может вовсе выполняться на месте.

Ведение с изменением направления - игрок ведет мяч правой рукой - кисть накладывает на боковую поверхность мяча и, выпрямляя руку, посылает его влево. Туловище при этом наклоняется в сторону полета мяча, тяжесть тела переносится на левую ногу. Игрок продолжает двигаться в новом направлении, ведя мяч левой рукой.

Бросок двумя руками от груди, стоя на месте - игрок в стойке баскетболиста, мяч на уровне груди (стопы могут располагаться на одной линии или одна нога выдвинута немного вперед) удерживается пальцами, локти у туловища, ноги в коленных суставах слегка согнуты, туловище прямое, взгляд направлен на корзину. Одновременно с круговым движением мяча (как в одновременной передаче) и еще большим сгибанием ног в коленных суставах мяч подносится к груди. Не останавливая движения, мяч выносится вдоль туловища вверх - вперед в направлении кольца и захлестывающим движением кистей, придавая мячу, обратное движение выпускается с кончиков пальцев, одновременно выпрямляются ноги. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу, тело и руки должны сопровождать полет мяча. После выпуска мяча игрок возвращается в исходное положение.

Бросок одной рукой от плеча стоя на месте. В исходном положении ноги располагаются на ширине плеч. Нога, одноименная бросающей руке, выдвинута вперед на 10-15 сантиметров, носок и колено ее развернуты точно в направлении корзины, вес тела равномерно распределен на обе ноги, мяч располагается на уровне груди. Одновременно ноги слегка сгибаются, центр тяжести смещается на передние части стоп, мяч кратчайшим путем выносится над правым плечом, левая рука поддерживает мяч сбоку. Мяч должен полностью лечь на все фаланги пальцев. Локоть бросающей руки направлен вперед, кисть с мячом максимально сгибается назад. Линия плеча приблизительно параллельна полу. Одновременно с разгибанием ноги "бросающей" руки (правой) другая отводится в сторону. Мяч перемещается вперед-вверх под углом 65-70 градусов. Отрыв мяча от пальцев происходит, когда плечо, предплечье и кисть образуют почти прямую линию. После отрыва мяча от пальцев кисть сгибается до отказа (захлестывание кисти). Затем рука расслабленно опускается вниз, после чего игрок принимает исходное положение.

Бросок одной рукой сверху в движении выполняют после ведения и ловли мяча. Игрок ведет мяч с шагом правой (1-й шаг, длинный) берет мяч в руки, второй шаг левой ногой короткий, стопорящий, перекатом с пятки на носок, и одновременно выполняется отталкивание левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом так, чтобы он лежал на

правой руке, а левая поддерживала сбоку. В наивысшей точке прыжка рука выпрямляется до конца в локтевом суставе, бросок заканчивается захлестывающим движением кисти. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги. Описание техники броска в движении дана для игроков бросающих с правой стороны.

Бросок в прыжке выполняется с места, после ведения и ловли мяча. Стойка баскетболиста с мячом, стопы ног располагаются параллельно друг другу. Мяч на уровне груди. Игрок выполняет сгибание ног в коленном суставе, отталкивается перекатом с пятки на носки вертикально вверх и одновременно выносит мяч вдоль средней линии туловища, выполняя вращательное движение кистью вместе с мячом влево так, чтобы мяч полностью лег на все фаланги пальцев правой кисти, а левая кисть поддерживала мяч сбоку. Линия плеча, приблизительно параллельна полу. В верхней точке полета, когда игрок как бы зависает в безопорном положении, бросающая правая рука разгибается в локтевом и лучезапястном суставах, происходит выпуск мяча за счет захлестывающего движения кистью. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги, принимая стойку баскетболиста для выполнения дальнейших действий.

Обманные движения, финты позволяют игроку своевременно освободиться для получения мяча, опережать опекуна при выходе под щит для борьбы за отскок, участвовать в комбинационной игре в позиционном нападении. Техника обыгрывания с мячом и обманные движения составляют важнейшую часть баскетбольной техники. Владение всем арсеналом ее средств и доведение до совершенства отдельных элементов - вот что определяет класс игрока. Работа над техникой проходит через всю спортивную жизнь баскетболиста, начиная с самого юного возраста и заканчивая вершинами спортивного мастерства. Работа над этими техническими элементами должна быть построена тренером таким образом, чтобы игроки не теряли заинтересованность к тренировке, чувствовали индивидуальный подход и внимание тренера. Начинающим баскетболистам необходимы также и постоянные самостоятельные занятия.

Техника игры в защите

Стойка защитника - играя в защите, следует согнуть ноги в коленях и слегка наклониться вперед. Вес тела равномерно распределяется на обе ноги для сохранения равновесия. Голова поднята. Если противник двигается поперек площадки, защитник сопровождает его в параллельной стойке, во всех других случаях одна нога защитника должна быть выдвинута вперед, пятки приподняты от пола на 1-2 сантиметра. Руки на уровне пояса разведены в стороны.

Приставной шаг - при движении защитник производит скольжение правой ногой на шаг, затем левая нога переставляется вправо, на ширину шага. Ступня левой ноги будет

находится примерно там, где до этого была правая. Ступни при передвижении не должны отрываться от площадки, а скользить по ней.

Работа рук - против передач руки защитника располагаются на вероятном пути полета мяча. Против броска в корзину, одна рука поднимается вверх - вперед к мячу, другая опущена вниз и контролирует возможную передачу. Против прохода с ведением мяча обе руки опускаются в стороны - вниз.

Вырывание мяча - сблизившись с противником, игрок накладывает правую руку на мяч сверху, а левую снизу. Захватив мяч таким образом, защитник резко тянет его к себе с одновременным поворотом туловища вперед - влево.

Выбивание мяча у игрока стоящего на месте - защитник должен сделать неожиданный выпад вперед к нападающему и резким (сверху или снизу) коротким движением ребром кисти, с плотно прижатыми пальцами, выбивает мяч.

Выбивание мяча при ведении - защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и, опередив ритм ведения, выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки.

Перехват мяча при передаче - если нападающий ждет мяч на месте, не выходит навстречу ему, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка. Если нападающий быстро выходит на мяч, защитнику нужно на коротком расстоянии опередить соперника на пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает прямой путь соперника к мячу и овладевает им. Для того чтобы не столкнуться с нападающим - защитник проходя в плотную к нему, должен несколько отклониться в сторону. После овладения мячом ему сразу же перейти на ведение, чтобы избежать пробежки.

Блокировка мяча при броске - в момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку - сверху, и бросок выполнить не удаётся.

Игра под щитом - после броска нападающего, защитник выполняет поворот, преграждая кратчайший путь продвижения нападающего к щиту. До поворота, ноги защитника должны находиться на ширине плеч, руки полусогнуты в локтевых суставах и подняты в сторону. Такая стойка вынуждает нападающего обегать защитника. После выполнения поворота защитник должен отклонить тело слегка назад и ждать столкновения с нападающим. Когда защитник убедится, что нападающий остался у него за спиной, он тут же должен выпрыгнуть максимально вверх навстречу мячу и постараться поймать его в высшей точке прыжка. Ноги во время прыжка разводят в стороны, что создает дополнительное препятствие для игрока, который захочет вступить в

борьбу за мяч, оббежав противника. При приземлении игрок разводит ноги и локти, сгибает туловище, предохраняя тем самым мяч от выбивания.

Учебно-тренировочный процесс юных баскетболистов в группе начальной подготовки

Баскетбол характеризуется разнообразной двигательной деятельностью. Он включает бег, ходьбу, прыжки, метания, ловлю и броски, различные силовые упражнения. Эти упражнения выполняются в условиях взаимодействия с игроками своей команды и командами соперников. Эффективность действий спортсмена в игре обусловлена быстротой оценки игровых положений и действиями игроков, совершенствованием технических приемов, уровнем физического развития.

Практика показывает, что занятия баскетболом обычно начинаются с 7--8 лет. Первым звеном, наиболее массовым, являются общеобразовательные школы, где этот вид спорта включен в разные формы физического воспитания. Углубленные целенаправленные занятия баскетболом рекомендуется начинать в возрасте 10--11 лет.

Длительность этапа начальной спортивной специализации составляет 2-3 года. Основными направлениями в организации работы групп начальной подготовки юных баскетболистов являются достижения универсальности и разносторонности. Исходя из этого, на занятиях групп начальной подготовки решаются следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
2. Воспитание специальных качеств, необходимых для успешного овладения навыками игры (координация движений, быстрота, гибкость, ловкость, способность ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовые).
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
4. Обучение основам техники перемещения и стоек, ловли, передач, ведения мяча, броска мяча в кольцо.
5. Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите.
6. Выполнение нормативных требований по видам подготовки.
7. Привитие навыков к соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола и стойкого интереса к занятиям баскетболом.
8. Первичный отбор способных к занятиям баскетболом детей [44,46].

В соответствии с этими задачами происходит, и распределение учебного времени при разработке документов планирования.

Основными задачами занятий баскетболом в группах начальной подготовки являются всесторонняя физическая подготовка, овладение основными техническими

приемами и элементарными тактическими приемами игры, воспитание стойкого интереса к занятиям. С детьми 10--13 лет следует проводить трехразовые тренировки в неделю продолжительностью 90 мин. В 13--14-летнем возрасте продолжительность занятий увеличивают до 2--2,5 часа.

Основная установка программы начальной подготовки -- обучающая. Заключается она в необходимости создания предпосылок для успешного обучения юных спортсменов широкому технико-тактическому арсеналу, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности. Основным показателем работы спортивных школ по баскетболу является выполнение в конце каждого года нормативных требований, предъявляемых к уровню подготовленности занимающихся.

Важным фактором при выборе средств подготовки является их разностороннее воздействие на организм. Избранные средства широко варьируются. Большое внимание уделяется акробатическим и гимнастическим упражнениям, легкой атлетике, разнообразным играм и т. п. Особое место в занятиях занимают упражнения с мячами. Их задачами является не только физическое развитие, но и освоение умений владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности баскетболиста эта способность приобретает решающее значение

Основной задачей технической подготовки детей на этапе начальной подготовки является овладение основными приемами техники игры: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

В основе технической подготовки в первый год обучения лежит воспитание способности выполнять изученные приемы в сочетании друг с другом и различными способами перемещения (бег, приставные шаги, прыжки и т. д.). Эти сочетания не включают ни одновременно, ни последовательно большого количества приемов.

Основными задачами тактической подготовки данного этапа спортивной тренировки являются формирование и развитие способностей, лежащих в основе тактического мышления и тактических действий, овладение индивидуальными действиями, связанными с изученными приемами техники.

В этот период развивают внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве.

Широко используют не только специальные упражнения, но и подвижные игры. После соответствующей подготовки в упражнениях используется игровой метод.

Задача игровой подготовки на этом этапе состоит в сопряженном воздействии на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных баскетболистов. При этом в качестве основных средств выступают общеподготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам, а также мини-баскетбол.

Второй год обучения в группах начальной подготовки является логическим продолжением первого. В этот период основное внимание концентрируется на физической и технической подготовке; проводится отбор определенных спортсменов. На второй год несколько уменьшается время на физическую подготовку и увеличивается количество часов на тактическую и игровую подготовку. Значительно расширяется арсенал изучаемых технических умений и тактических действий. Увеличивается количество игр.

В занятиях с детьми младшего школьного возраста ограничивают продолжительность игры, размеры площадки, высоту кольца, вес мяча. Продолжительность игры в баскетбол в группах начальной подготовки составляет 24 мин, с перерывом между 12-минутными таймами в 10 мин. Дети 8--9 и 10--11 лет играют в баскетбол на площадке размером 18x12 м. При этом размер мяча должен быть меньше, чем у взрослых спортсменов, а его вес не более 450-- 480 г. Высота кольца от пола должна быть не более 2,6 м.

Период "второго детства" нередко называют игровым, так как игра в этом возрасте занимает ведущую роль в развитии главнейших психических функций и высшей нервной деятельности детей. Вместе с тем игровая деятельность стимулирует двигательную деятельность ребенка и развитие многих структурных и функциональных особенностей организма.

С 5 до 12 лет ребенок осваивает примерно 90% общего объема двигательных навыков, которые он приобретает в жизни. И, следовательно, чем большим объемом движений он владеет в этот период, тем легче им будут освоены тончайшие элементы технического мастерства в избранной спортивной специализации.

Недостаточное использование двигательных возможностей детей младшего школьного возраста на этапе начальных занятий спортом затрудняет дальнейшее спортивное совершенствование, делает невозможным применение обширных технических приемов в сложнотехнических видах спорта.

В это возрастной период способности детей к освоению техники движений настолько велики, что многие двигательные умения приобретаются без специального инструктажа.

В возрастном интервале 7 - 10 лет, как показали исследования В.К. Бальсевича, наиболее быстро и качественно происходит закладка практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности человека. Если такой закладки не произошло, то время для формирования физической и физиологической основы будущего кинезиологического потенциала можно считать упущенным, т.к. все дальнейшие шаги в этом отношении окажутся алогичными, противоречащими основным законам развития моторики человека, нарушающими гармонию этого развития.

Поэтому, как продолжает автор, организация правильного тренировочного режима ребенка в целях обеспечения общей физической подготовки при акцентированном повышении координационных способностей оказывается наиболее адекватной возрастным особенностям развития кинезиологического потенциала человека в этот период жизни [8,9].

В тренировке детей предпочтительнее использовать малоинтенсивные нагрузки. Однако это не значит, что интенсивная работа недоступна для них. Для детей допустимы и интенсивные, но кратковременные (от 5 до 15с) упражнения, с достаточным для полного восстановления, отдыхом.

Очень важное значение в начальной подготовке баскетболистов, имеет рациональное развитие всех сторон двигательной деятельности с некоторым акцентом на развитие скоростно-силовых качества как наиболее специфичных для игровой деятельности баскетболистов.

В ряде работ показано, что наиболее эффективной при развитии двигательных качеств является комплексная тренировка, т.е. использование на каждом занятии упражнений на быстроту, силу и выносливость из средств ОФП с преимущественным развитием скоростных качеств - быстроты и скоростной выносливости.

С опорой на эти материалы рекомендовано в процессе начальных занятий баскетболом значительное место отводить упражнениям скоростно-силового характера. Применение указанных упражнений с целью развития быстроты и силы (до 50 % общего времени занятий) оказывает положительное воздействие на физическую подготовку и рост спортивных результатов.

Установлено, что наиболее эффективно внешнее воздействие для развития специфической ориентировки проявляется в возрасте 9-12 лет. В связи с этим на этапах начального обучения рекомендовано тренировочный процесс строить таким образом, чтобы овладение двигательными навыками и умениями одновременно сочеталось с воспитанием у детей способности самостоятельно решать двигательные задачи на основе

анализа конкретной ситуации. Для этого необходимо широко использовать подготовительные и специальные упражнения, направленные на развитие наблюдательности, объема поля зрения, скорости сложного реагирования, быстроты переключения от одних действий к другим. Важно применять упражнения в постоянно изменяющихся условиях и варьировать способы их выполнения.

Заканчивая характеристику начального этапа в учебно-тренировочном процессе по баскетболу, отметим выявленные при анализе литературы некоторые особенности. Во-первых, широкий арсенал возможностей начинающих спортсменов для освоения игры в баскетбол варьирует от относительно высокого уровня, который необходимо грамотно сохранять, до невысокого уровня, который требует искусного педагогического руководства. Во-вторых, некоторые противоречия по поводу определения наиболее благоприятных периодов индивидуального развития двигательной сферы юных баскетболистов в части возраста и темпа. Наконец, в-третьих, акцент на комплексную подготовку с равновероятным успехом в большинстве видов этой подготовки: физической, технической, тактической и т.д.

Особенности воспитания юных баскетболистов

Ведущая деятельность данного возрастного этапа связана с решительными изменениями в его деятельности, общении, отношениях с другими людьми. Ведущей деятельностью становится учение, изменяется уклад жизни, появляются новые обязанности, новыми становятся и отношения ребенка с окружающими.

Биологические особенности возраста. В биологическом отношении юные баскетболисты переживают период второго округления: у них по сравнению с предыдущими возрастом замедляется рост и заметно увеличивается вес; скелет подвергается окостенению, но этот процесс еще не завершается. Идет интенсивное развитие мышечной системы. С развитием мелких мышц кисти появляется способность выполнять тонкие движения, благодаря чему ребенок овладевает навыком быстрого письма. Значительно возрастает сила мышц. Все ткани детского организма находятся в состоянии роста. В младшем школьном возрасте совершенствуется нервная система, интенсивно развиваются функции больших полушарий головного мозга, усиливается аналитическая и синтетическая функции коры. Вес мозга в младшем школьном возрасте почти достигает веса мозга взрослого человека и увеличивается в среднем до 1400 граммов. Быстро развивается психика ребенка. Изменяется взаимоотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится более сильным, но по-прежнему преобладает процесс возбуждения и младшие школьники в высокой степени возбудимы. Повышается точность работы органов чувств. По сравнению с дошкольным

возрастом чувствительность к цвету увеличивается на 45%, суставно-мышечные ощущения улучшаются на 50%, зрительные - на 80% (А.Н. Леонтьев).

Несмотря на вышесказанное, ни в коем случае нельзя забывать, что еще не прошло время бурного роста, когда дети тянутся вверх. Остается и дисгармония в физическом развитии, оно явно опережает нервно-психическое развитие ребенка. Это сказывается во временном ослаблении нервной системы, что проявляется в повышенной утомляемости, беспокойстве, повышенной потребности в движениях. Все это, а особенно на Севере, усугубляет ситуацию для ребенка, истощает его силы, снижает возможность опоры на ранее приобретенные психические образования.

Из сказанного следует, что самые первые шаги ребенка в школе должны находиться под пристальным вниманием родителей, педагогов и врачей.

Познавательная деятельность младшего школьника преимущественно проходит в процессе обучения. Немаловажное значение имеет и расширение сферы общения. Быстротекущее развитие, множество новых качеств, которые необходимо сформировать или развивать у школьников, диктуют педагогам строгую целенаправленность всей учебно-воспитательной деятельности. Большое значение в познавательной деятельности школьника имеет память.

Мышление у детей начальной школы развивается от эмоционально-образного к абстрактно-логическому. "Дитя мыслит формами, красками, звуками, ощущениями вообще", - напоминал учителям К.Д. Ушинский, призывая опираться на первых порах школьной работы на эти особенности детского мышления. Задача школы первой ступени поднять мышление ребенка на качественно новый этап, развить интеллект до уровня понимания причинно-следственных связей. В школьный возраст, указывал Л.С. Выгодский, ребенок вступает с относительно слабой функцией интеллекта (сравнительно с функциями восприятия и памяти, которые развиты гораздо лучше). В школе интеллект обычно развивается так, как ни в какое другое время. Здесь особенно велика роль школы, учителя. Исследования показали, что при различной организации учебно-воспитательного процесса, при изменении содержания методов обучения, методики организации познавательной деятельности можно получить совершенно разные характеристики мышления детей младшего школьного возраста.

Новообразования, имеющие место в данном возрастном периоде - произвольное внимание развивается вместе с другими функциями и прежде всего мотивацией учения, чувством ответственности за успех учебной деятельности. В первом-втором классах уровень произвольного поведения все еще невысокий, дети еще весьма импульсивны и несдержанны. Естественные возможности школьника первой ступени очень велики: его

мозг обладает такой пластичностью, которая позволяет ему легко справляться с задачами дословного запоминания. У учеников младших классов развиваются элементы социальных чувств, формируются навыки общественного поведения (коллективизм, ответственность за поступки, товарищество, взаимопомощь и др.) Возникают коллективные связи, формируется общественное мнение. Младший школьный возраст предоставляет большие возможности для формирования нравственных качеств и положительных черт личности.

Восприятие младших школьников отличается неустойчивостью и неорганизованностью, но в то же время остротой и свежестью, "созерцательной любознательностью". Первую ступень школы ребенок завершает тем, что восприятие, будучи особой целенаправленной деятельностью, усложняется и углубляется, становится более анализирующим, дифференцирующим, принимает организованный характер. Внимание младших школьников непроизвольно, недостаточно устойчиво, ограничено по объему. Поэтому весь процесс обучения и воспитания ребенка начальной школы подчинен воспитанию культуры внимания.

Начальная школа должна включать своих воспитанников в разумно организованный, посильный для них производительный труд, значение которого в формировании социальных качеств личности ни с чем не сравнимо. Стремление младшего школьника к яркому, необычному, желание познать прекрасный мир чудес и испытания, двигательную активность все это должно удовлетворяться в разумной, приносящей пользу и удовольствие игре, развивающей у детей трудолюбие, культуру движений, навыки коллективных действий и разностороннюю активность.

Влияние баскетбола на организм человека

Баскетбол относится к нестандартным ситуационным физическим упражнениям резкой переменной интенсивности. В процессе игры интенсивность движений может быть то максимальной, то умеренной, а в отдельные моменты игры активная мышечная деятельность может быть прекращена. Подобные изменения интенсивности происходят непрерывно, что определяется изменяющейся обстановкой, условиями игры. В результате, при игре в баскетбол складывается своеобразный динамический стереотип нервных процессов, обеспечивающий быстрый переход, переключение функций с одного уровня деятельности на другой, с высокого на низкий и наоборот.

В ходе спортивного совершенствования, посредством центральной нервной системы, улучшается способность управлять своими движениями, повышается скорость реакции, улучшаются функции анализаторов.

Баскетболисты отличаются хорошими показателями поля зрения, глубинного зрения, что позволяет им хорошо ориентироваться на площадке. Высокого уровня развития достигает двигательный анализатор. Спортсмены высокого класса хорошо оценивают усилия, время выполнения движения, точность передач и бросков.

Игровая активность баскетболистов отличается высокой напряженностью. Частота пульса может достигать до 180-230 ударов в минуту.

В процессе игры уровень потребления кислорода находится в пределах 72,3-96,6% от максимума. При этом частота дыхания достигает 50-60 дыхательных циклов в минуту, а минутный объем дыхания доходит до 120-150 литров. Таким образом, участие в играх предъявляет высокие требования к дыхательным возможностям баскетболистов. Вместе с тем, при игре в баскетбол образуется заметный кислородный долг, который достигает 4-8 литров. Это свидетельствует о значительных требованиях к анаэробным (нехватка кислорода) процессам. Расход энергии у баскетболистов за игру составляет 900-1200 ккал.

Переменный характер деятельности баскетболиста объясняет заметные колебания функции в процессе игры. Так, у хорошо тренированных игроков частота пульса в ходе минутных пауз отдыха может приближаться к исходным данным. Наряду с этим у них хорошая восстановительная реакция сохраняется по ходу матча.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

Методика обучения игре в баскетбол в группе начальной подготовки

Начальный этап обучения баскетболу детей отличается сложностью и трудностью работы. Это объясняется, во-первых, особенностями занимающихся и, во-вторых, многообразием педагогических задач, которые необходимо с особой тщательностью решать на этом этапе.

Обучение баскетболу в этом возрасте представляет собой не самоцель, а лишь средство всестороннего развития и воспитания ребенка. Однако это не противоречит осуществлению специализированной подготовки, проводимой сообразно с этими ведущими задачами.

Начальный этап обучения юных спортсменов баскетболу преследует две главные цели: 1) знакомство детей младшего школьного возраста с баскетболом как действенным

средством физического воспитания и 2) отбор одаренных детей для привлечения в специализированные отделения ДЮСШ.

Обучений детей младшего школьного возраста баскетболу представляет собой педагогический процесс, который содержит две стороны дополняющие друг друга, - обучение и тренировку. Причем при работе с детьми младшего школьного возраста обучение имеет преобладающее значение. Конечной целью подготовки детей этого возраста является приобретение элементарных знаний, умений и навыков, воспитание физических и психических качеств. В результате занятий баскетболом дети должны приобрести специальную игровую ловкость, представляющую собой сочетание специальных двигательных и интеллектуальных качеств. Следовательно, достижение этой цели возможно только при такой организации учебного процесса, когда развитие двигательных качеств, овладение игровыми приемами органически сочетается с целенаправленным воспитанием личности.

Подготовка детей, занимающихся баскетболом, должна представлять собой хорошо продуманную систему, в которой количественные и качественные характеристики соответствовали бы особенностям возрастного развития и общим задачам физического воспитания. Правильный выбор средств и методов подготовки - решающее условие эффективности избранной системы подготовки.

Формирование двигательных навыков - важная задача процесса обучения. Ее решают посредством специальных методов обучения: целостного и расчлененного. Оба они находят применение в практике работы с детьми. Но все же ведущее место занимает целостный метод. В качестве одной из причин этого следует назвать особую сложность приемов игры, которые всегда представляют единство двух сторон - внешней, т.е. техники, и внутренней, смысловой, т.е. тактики. Техника движений всегда обусловлена условиями применения. Отрыв техники от тактики порождает утерю причинно-следственной связи и, следовательно, затрудняет понимание ее целесообразности. Это тем более опасно, когда изучаемое движение искажается. Игровые примы, как правило, представляют собой слитные взаимосвязанные ациклические движения. Разделить их на части, выполнение которых было бы возможно без искажения внутренней структуры и кинематики движения, очень трудно.

Разучивание нового осуществляется посредством методов показа, объяснения и упражнения. С помощью первых двух методов у занимающихся создается представление об изучаемом движении. В дальнейшем эти представления уточняются и закрепляются в процессе упражнений. Это не исключает возможности повторного объяснений и показа закрепляемого материала.

Постепенно занимающиеся приобретают умение применять изучаемые элементы в реальных условиях игры, изученные приемы автоматизируются и достигают высокого уровня совершенства. Это позволяет переключить внимание на характер игровой деятельности, добиваясь проявления творчества и изобретательности от каждого занимающегося.

Игровой метод в работе с детьми способствует успешному решению задач всех видов подготовки. При обучении технике игровые навыки адаптируются к влиянию эмоционального фона состязаний. Тактические действия лучше всего осваиваются в упрощенных условиях "маленьких" игр.

Как правило, в этом возрасте дети еще имеют самые минимальные представления об игре в баскетбол и не владеют специальными навыками, но отличаются безграничной верой в свои возможности, активностью в игре и стремлением стать "большим мастером баскетбола".

Конечная цель систематизированных занятий в этом возрасте сводится к тому, чтобы выработать у детей так называемое чувство мяча, научить их обращаться с ним. Для этого они должны научиться правильно выходить на мяч для овладения им, ловить мяч и передвигаться с ним в руках, правильно бросать его на различные расстояния, постоянно наблюдать за играющим.

Характерным для этого этапа обучения является ограничение количества изучаемых технических приемов и преобладающее использование подвижных игр. Игру в баскетбол (мини) вводят лишь в конце периода, когда дети научатся ловить, передавать мяч и передвигаться с ним, будут понимать основные тактические задачи в нападении и защите.

Главной целью занятий по баскетболу с детьми данного возраста является обеспечение полноценного физического развития и приобретение комплекса качеств и навыков, необходимых в дальнейших занятиях баскетболом. Именно в этом возрасте целенаправленное развитие этих качеств дает наиболее ощутимый результат и становится реальной основой будущего высокого спортивного мастерства.

Учебный процесс с детьми, занимающимися баскетболом складывается из: физической, технической, тактической, морально-волевой (психологической) и теоретической подготовки. Все эти стороны подготовки взаимосвязаны, а условное их деление лишь облегчает анализ всей работы.

Физическая подготовка - первейшая основа роста спортивного мастерства юного баскетболиста. Не обладая высоким уровнем развития физических качеств и не владея разнообразием двигательных навыков, нельзя овладеть специальными приемами игры в

баскетбол. Правильно организованная физическая подготовка способствует развитию детского организма, функций отдельных органов и систем и тем самым укрепляет здоровье занимающихся.

В данном возрасте еще не следует делить физическую подготовку на общую и специальную, так как главное ее назначение - достижение всестороннего физического развития. Основное содержание составляют общеразвивающие упражнения. Специальные качества развиваются непосредственно в процессе упражнений с мячом и игры в баскетбол.

Одна из особенностей физической подготовки младших школьников состоит в том, что они не располагают возможностями для интенсивного развития всех физических качеств, а лишь некоторые из них. К числу последних относятся ловкость, гибкость и быстрота.

Техническая подготовка имеет решающее значение для формирования будущего баскетболиста. Не овладев техническими приемами, невозможно принять участие в игре и, следовательно, нельзя освоить ее тактику.

Изучение техники всегда должно проходить вместе с тактикой, на фоне тактических задач. Выполнение техники возможно лишь после определения тактической задачи и на короткий период, до овладения основой движения. Дальнейшая детализация и закрепление технического приема проходит также на фоне решения тактической задачи. Изолированное обучение технике с последующим (в более старшем возрасте) соединением с тактикой не дает желаемого результата и не позволяет достичь высокого спортивного мастерства.

Правильно организованная техническая подготовка обязательно должна быть связана и с физической подготовкой. Всесторонняя физическая подготовка есть основа для овладения техникой баскетбола. Чем выше уровень двигательных возможностей, тем легче, прочнее усваиваются специальные приемы. После того как техника будет освоена, рост мастерства больше всего будет связан с совершенствованием уровня специальных физических качеств.

Тактическая подготовка при работе с детьми занимает важное место, ибо она означает обучение умению играть. Основу игры составляет способность владеть мячом, т.е. техника, а умение распорядиться им есть не что иное, как тактика. Для этого нужно правильно выбрать способ, место и время действия, быстро и правильно реагировать на действия противника, уметь взаимодействовать со своими партнерами. Именно это и является содержанием тактической подготовки.

Тактическая подготовка осуществляется с помощью специальных средств, к числу которых относятся парные, групповые (с пассивным противником) и игровые упражнения (2х1, 2х2, 3х2, 3х3), подвижные игры и игра в мини-баскетбол. Однако ни одно из этих средств не является универсальным. Они используются последовательно или комплексно на разных этапах обучения.

Морально-волевая (психологическая) подготовка столь же необходима при работе с детьми, как и другие стороны подготовки. По своему содержанию этот раздел подготовки целиком направлен на воспитание у занимающихся лучших черт характера. Младший школьный возраст в отношении воспитательного воздействия столь же податлив и благоприятен, как и в отношении обучения двигательным действиям. Успех начальной подготовки, как никакой другой, зависит от качества этого сложного раздела работы.

Теоретическая подготовка - обязательная часть общей подготовки юных баскетболистов. Она помогает вооружить занимающихся широким запасом сведений о содержании игры, закономерностях двигательной деятельности.

Наиболее доступной для детей формой теоретической подготовки являются краткие беседы, которые предшествуют и связаны с содержанием тренировки.

Тесная взаимосвязь между всеми видами подготовки вызывает необходимость преимущественного использования комплексных форм и методов занятий с юными спортсменами. Почти на всех занятиях нужно решать задачи как минимум трех видов подготовки: физической, технической и тактической. Лучше, если ведущей задачей всего урока будет обучение тактике. Тогда все остальные задачи будут подчинены ей, а занятие получит тематическую направленность.

Систематическая учебно-тренировочная работа проводится пока только в детско-юношеских спортивных школах, в которые отбирают наиболее одаренных детей. К сожалению, в общеобразовательных школах баскетбол еще не получил должного развития. Технические элементы, усвоенные в процессе тренировки, помогают правильному ведению игры в условиях соревнований. Они разделяются на технические приемы игры в нападении, защите.

Изучение техники игры начинается с приемов, которые чаще всего встречаются в игре. Это перемещения по площадке, затем изучение техники игры в нападении и постепенно вводятся элементы защиты. К перемещениям по площадке относятся ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.

Главными задачами на этапе начальной спортивной специализации являются обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, овладение ими

рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, оптимальном для каждого вида спорта.

У детей данного возраста недостаточно развита мышечная сила, координация и точность движений. Младшие школьники не всегда правильно повторяют движения, воспринимают направление движения относительно собственного тела. Выполнение упражнений, связанных с сохранением равновесия, сложных по координации требует концентрации внимания. Дети этого возраста более расположены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям, так как силовые, особенно статические упражнения вызывают быстрое развитие охранительного торможения, связанного с низким уровнем развития силы.

Начальный этап обучения юных спортсменов баскетболу преследует две главные цели: знакомство детей младшего школьного возраста с баскетболом как действенным средством физического воспитания и отбор одаренных детей для привлечения в специализированные отделения ДЮСШ.

Начальный этап обучения детей младшего школьного возраста баскетболу представляет собой педагогический процесс, который содержит две стороны дополняющие друг друга, - обучение и тренировку. Причем при работе с детьми младшего школьного возраста обучение имеет преобладающее значение. В результате занятий баскетболом дети должны приобрести специальную игровую ловкость, представляющую собой сочетание специальных двигательных и интеллектуальных качеств. Следовательно, достижение этой цели возможно только при такой организации учебного процесса, когда развитие двигательных качеств, овладение игровыми приемами органически сочетается с целенаправленным воспитанием личности.

Организация исследования обуславливалась логикой решения поставленных задач. Вся научно-исследовательская работа строилась и проходила в три этапа. Первый этап - поисковый (август 2007 года), второй этап - экспериментальный (сентябрь-май 2007-2008 года), третий этап - завершающий (апрель-май 2008 года).

В экспериментальной группе занятия проводились по модернизированному учебному плану с применением экспериментальной программы.

Суть экспериментальной программы заключалась в том, что была разработана экспериментальная методика обучения технических приемов в нападении, направленная на техническую подготовку юных баскетболистов.

В контрольной группе тренировки проводились по общепринятой методике без учета предложенного комплекса упражнений.

В соответствии с целью и задачами исследования были использованы следующие методы научного познания: теоретический анализ и обобщение литературных источников; метод контрольных испытаний (тесты); педагогический эксперимент; методы математической статистики.

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Создание нового отношения к начальному этапу подготовки баскетболистов и осуществление этого отношения в конкретном проекте невозможно представить без детального изучения. В данной главе мы обсудим результаты обучения, детализируя их в соответствии с обогащением опыта юного баскетболиста от года к году технико-тактическим мастерством, с повышением его физической подготовленности. Полученные таким образом обобщения мы будем использовать как предпосылку для модернизации технической подготовки начинающих игроков с обязательными условиями и новым подходом к практике обучения.

Методика обучения техническим приемам в нападении баскетболистов группы начальной подготовки в структуре учебно-тренировочных занятий

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования.

Успех обучения зависит от умения тренера-преподавателя правильно организовать юных спортсменов для выполнения упражнений, от тех методов, которые он использует для этого. Особое внимание нужно уделять образцовому показу упражнений, так как в группах начальной подготовки этот метод наиболее эффективен. Сопровождающее показ объяснение упражнений должно быть по возможности кратким и ясным.

Предлагаемый нами учебный материал позволяет решать как общие задачи, стоящие перед учебно-тренировочным занятием, так и частные, имеющие целью постепенную подготовку юных спортсменов к овладению техническими приемами игры в баскетбол.

Последовательность обучения техническим приемам

Техника нападения

Стойка в нападении - исходное положение, из которого баскетболист наиболее быстро может действовать без мяча или с мячом.

Упражнения для обучения:

1. Принять положение стойки без мяча стоя на месте.

2. Ходьба обычная, варианты ходьбы, по сигналу (слуховому, зрительному) принять стойку баскетболиста.

3. Бег, варианты бега, по слуховому, зрительному сигналу принять стойку баскетболиста.

4. Из различных исходных положений, после выполнения общеразвивающих упражнений принять стойку баскетболиста.

Ошибки:

- тяжесть тела перенесена на одну ногу, а вторая недостаточно согнута в коленном суставе.

- пятки касаются пола;
- туловище чрезмерно наклонено вперед, а таз отведен назад;
- носки ног чрезмерно разведены наружу;
- голова и руки опущены;
- излишняя напряженность.

Держание мяча - прежде чем приступить к изучению стойки баскетболиста с мячом, необходимо научить учеников правильному держанию мяча. Мяч с ладонью не соприкасается и удерживается только фалангами пальцев.

Упражнения для обучения:

1. Принять положение имитация держания мяча, образуя воронкообразное положение кистей.

2. Наклониться к лежащему на полу мячу, положить на него кисти рук и поднять мяч на уровне груди.

3. Подбросить мяч вверх и поймать его на уровне груди.

4. В парах занимающиеся поочередно поднимают мяч и выполняют им движения в разных направлениях, а партнеры проверяют правильность держания, положение пальцев, ладоней.

5. Занимающиеся перемещаются с мячом в руках и по сигналу стойки с мячом.

6. Соревнование на правильность выполнения стоек с мячом и без мяча. Занимающиеся выстраиваются в две колонны, учитель - в центре площадки. По сигналу учителя колонны подбегают к нему, фиксируют стойку баскетболиста и учитель оценивает качество выполнения приема обоих учеников, после чего они возвращаются в конец колонны.

Ученик, показавший лучшую технику стойки, получает 1 очко. При равном качестве демонстрации приема оба ученика получают по одному очку. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Ошибки:

- кисти располагаются на задней поверхности мяча;
- мяч касается ладоней;
- пальцы направлены вниз.

Передвижения без мяча: ходьба - применяют главным образом для смены позиции в период коротких пауз, а также при изменении темпа в сочетании с бегом. При беге баскетболиста соприкосновение ноги с площадкой осуществляется перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на всю ступню.

Упражнения для обучения:

1. Бег по периметру площадки с ускорениями на определенных участках площадки.
2. Ускорение по сигналу.
3. Бег по кругу. По сигналу, последующий догоняет впереди бегущего.
4. Бег по кругу. По сигналу, последующий "змейкой" обегает впереди бегущих и продолжает бег во главе колонны.
5. То же, но ученики в колонне перемещаются спиной вперед.
6. Ученики бегут в колонне по одному с интервалом 1-1,5 м. По сигналу последний догоняет направляющего в колонне по кратчайшему пути и становится во главе колонны.

Ошибки:

- бег с носка;
- ноги в коленном суставе прямые.

Остановка двумя шагами - данная остановка чаще всего выполняется, если игрок владеет мячом.

Остановка прыжком - данную остановку можно выполнять как с мячом, так и без мяча. Чем быстрее передвигается игрок, тем сильнее сгибается при остановке ноги.

Упражнения для обучения технике остановки двумя шагами:

1. Ходьба, один шаг короткий, 2-ой длинный.
2. Бег, один шаг короткий, второй длинный.
3. У игрока мяч - подбросить вперед - поймать от пола с шагом правой (длинный), 2-ой шаг левой стопорящий короткий.
4. То же, но медленно бегом.
5. Остановка двумя шагами после ловли мяча.
6. Остановка двумя шагами после ведения по зрительному, слуховому сигналу.
7. В парах. Один игрок ведет мяч - остановка - двумя шагами - повороты плечом вперед, назад - передача партнеру.

8. Эстафеты.

Упражнения для обучения технике остановки прыжком:

1. Ходьба. Остановка прыжком.
2. Бег. Остановка прыжком.
3. Бег. Остановка после слухового, зрительного сигнала.
4. Остановка прыжком после ловли мяча.
5. Остановка прыжком после ведения мяча.
6. Эстафеты.

Ошибки:

- стопа на одной линии по ходу движения, перенос массы тела на выставленную вперед ногу и, как правило, потеря равновесия;
- шаги выполняются с постановкой стоп с носка и недостаточно сгибаются в коленных суставах;
- чрезмерно высокий подскок - при остановке прыжком.

Повороты на месте могут выполняться как с мячом, так и без мяча, для ухода от опекуна или укрывания мяча от выбивания или вырывания.

Упражнения для обучения технике поворотов на месте:

1. Выполнение поворота стоя на месте без мяча.
2. То же с мячом.
3. То же в сочетании с ловлей мяча на месте.
4. То же в сочетании с ведением мяча, остановками.
5. То же с добавлением ловли и передачи мяча.
6. То же с сопротивлением защитника.
7. Эстафеты.

Ошибки:

- отрыв или смещение осевой ноги;
- вертикальные колебания высоты центра тяжести;
- перенос массы тела на маховую ногу;
- выпрямление осевой ноги;
- туловище сильно наклонено вперед;
- мяч не укрыт туловищем от защитника.

Ловля мяча - прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.

При ловле двумя руками, когда мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, то следует вытянуть руки навстречу мячу, ненапряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча. В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами (не ладонями), сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационными движениями, гасящими силу удара летящего мяча. После приема мяча туловище вновь подают слегка вперед: мяч укрываемый от соперника разведенными локтями, выносят в положение готовности к последующим действиям.

При ловле мяча одной рукой, рука выносится навстречу летящему мячу с широко расставленными и слегка согнутыми пальцами. При соприкосновении пальцев с мячом производится уступающее движение руки за счет сгибания ее в локтевом суставе, что затормаживает скорость полета мяча и дает возможность легко поймать его. Затем мяч захватывается второй рукой и занимающийся принимает основную стойку баскетболиста.

При ловле высоколетящего мяча, игрок должен выпрыгнуть с выносом рук вверх. Кисти рук разворачиваются навстречу мячу. В момент касания мяча пальцами, кисти поворачиваются вовнутрь и обхватывают мяч. Затем руки сгибаются в локтевых суставах, и мяч притягивается к туловищу. После приземления игрок сохраняет основную стойку нападающего с мячом.

Ошибки:

- отсутствует уступающее движение рук во время прикосновения к мячу;
- кисти обращены ладонями друг к другу или широко расставлены в стороны и мяч проходит между кистей;
- руки (рука) не вытягиваются навстречу мячу;
- пальцы встречаются с мячом, когда руки (рука) значительно согнуты в локтевых суставах;
- мяч принят ладонями (ладонью), а не кончиками пальцев.

Передача мяча - прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки.

Упражнения для передачи мяча стоя на месте

1. Имитация передачи.
2. Замах и передача без работы ног.
3. Передача с работой ног.
4. Передача на длинное и короткое расстояние.
5. Передача в разных направлениях.
6. Передача в сочетании с другими техническими приемами. 7. Подвижные игры.

Упражнения для обучения передаче в движении

1. "Мертвый мяч". Занимающиеся разбиваются на пары. В 5-6 м от стены у занимающегося, на вытянутой в сторону руке, находится мяч. Его партнер идет широкими шагами с расстояния 3-4 м и с шагом правой ноги берет мяч с руки, выполняет замах, шаг левой, выносит руки вперед и, не ставя на опору правую ногу, финальным, захлестывающим движением посылает мяч в стену, ставит правую ногу на опору.

2. То же, но медленно бегом.

3. Передача в движении после ловли.

4. Передача в движении после ведения.

5. Передачи в движении во встречных колоннах.

6. Передачи в движении при параллельном передвижении игроков к противоположному щиту.

7. Передачи в движении по кругу.

8. Подвижные игры:

"Командные салки". Класс делится на 2 команды. Одна команда водящая, вторая - убегающая. Команда водящих передает друг другу мяч заданным способом, стараясь догнать игроков противоположной команды и осалить их мячом, не выпуская мяча из рук. Осаленный выходит из игры. Игра закончиться, когда первая команда всех осалит. Затем они меняются ролями.

"Салки и мяч". Игроки бегут по площадке, спасаясь от преследования водящего, и передают друг другу мяч. Задача состоит в том, чтобы в конечном итоге послать мяч игроку, которого настигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. Однако водящий может осалить мяч в руках играющего. Последний, в этом случае, становится водящим. Водящему разрешается в ходе игры салить мяч на лету, перехватывая его. Если водящий сумел это сделать, его сменяет игрок, виновный в потере мяча.

"Чья команда сделает больше передач". Две команды. Игра начинается с подбрасывания мяча в центральном кругу. Команда, овладевшая мячом, начинает выполнять передачи между своими игроками, перемещаясь в любом направлении по площадке. Вторая команда старается перехватить мяч, не давая игрокам получить точную передачу.

Ошибки:

- несогласованность движения рук и ног;
- широкое расставление локтей, чрезмерная амплитуда замаха;
- отсутствие захлестывающего движения кистями;
- туловище чрезмерно наклонено вперед;

- при передаче одной рукой: поднимают мяч высоко над плечом;
- при передаче в движение так же вертикальное колебание туловища или прыжки, вместо скользящих "мягких" шагов;

ь передача и ловля мяча разучиваются одновременно.

Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой вниз - вперед несколько в сторону от ступней.

Упражнения для обучения ведению мяча:

1. стоя на месте: Ведение вокруг корпуса;
2. стоя на месте: Ведение вокруг и между ногами;
3. стоя на месте: Разновысокое ведение. Несколько ударов с высотой отскока 60-80 см и сразу же переход на низкое ведение с высотой отскока 10-15 см;
4. стоя на месте: Очень частое низкое ведение попеременно левой и правой рукой;
5. стоя на месте: Ведение двух мячей;
6. стоя на месте: Ведение трех-четырёх мячей;
7. сидя на скамейке: Очень низкое ведение, высота отскока не более 5-7 см от пола;
8. сидя на скамейке: Ведение мяча под вытянутыми вперед ногами в быстром темпе;
9. бег на носках с ведением мяча;
10. бег на пятках с ведением мяча;
11. бег на краях стопы (поочередно внешнем и внутреннем) с ведением мяча;
12. бег в полуприседе с ведением мяча;
13. передвижение в глубоком приседе с ведением мяча;
14. спортивная ходьба с ведением мяча;
15. гладкий бег с поворотами и ведением мяча;
16. гладкий бег с переводами мяча с руки на руку перед собой, за спиной и между ногами;
17. бег приставными шагами: мяч проходит между ногами на каждом шаге;
18. бег окрестным шагом с ведением мяча;
19. бег спиной вперед с ведением мяча;
20. передвижение спиной вперед в глубоком приседе с поворотами на 90° с ведением мяча;
21. бег с выбрасыванием прямых ног вперед с ведением мяча;
22. бег захлест назад с ведением мяча;
23. бег с высоким подниманием бедра. Мяч переводится с руки на руку ударом под ногой на каждом шаге;

24. передвижение попеременными прыжками с ноги на ногу с ведением мяча;
 25. передвижение прыжками на двух ногах с ведением мяча;
 26. передвижение прыжками на одной ноге с ведением мяча;
 27. гладкий бег с ведением двух мячей с обязательными переводами за спиной и между ногами;
 28. бег в полуприседе с ведением двух мячей с разворотами и переводами мячей за спиной;
 29. ведение двух мячей впрысдку. Ноги выбрасываются поочередно вперед и в стороны;
 30. ведение одного или двух мячей, поднимаясь и спускаясь бегом по лестнице.
- Мяч (мячи) должен ударяться о каждую ступеньку

Ошибки:

- хлопок по мячу;
- туловище сильно наклонено вперед, голова опущена вниз;
- мяч ударяется перед собой;
- ноги недостаточно согнуты;
- ведение со зрительным контролем;
- ведение правой рукой влево и наоборот;
- при переводе мяча с руки на руку отсутствует низкий отскок;

ь туловище в момент перевода не укрывает мяч.

Бросок двумя руками от груди стоя на месте - игрок в стойке баскетболиста, мяч на уровне груди (стопы могут располагаться на одной линии или одна нога выдвинута немного вперед) удерживается пальцами, локти у туловища, ноги в коленных суставах слегка согнуты, туловище прямое, взгляд направлен на корзину.

Бросок одной рукой от плеча стоя на месте. В исходном положении ноги располагаются на ширине плеч. Нога, одноименная бросающей руке, выдвинута вперед на 10-15 сантиметров, носок и колено ее развернуты точно в направлении корзины, вес тела равномерно распределен на обе ноги, мяч располагается на уровне груди.

Упражнения для обучения броскам на месте:

1. имитация захлеста кистями (кистью) с фиксацией финального положения;
2. имитация замаха (кругообразного), выноса мяча, захлест кистями, фиксация финального положения;
3. имитация броска с работой ног;
4. бросок партнеру или в стену без работы ног;
5. целостное выполнение броска в стену или партнеру;

6. броски мяча в корзину с близкого расстояния сначала под углом 45 градусов к щиту (с отскоком), затем прямо перед корзиной;

7. броски мяча с линии штрафного, соблюдая все правила его выполнения;

8. подвижные игры.

Ошибки:

- потеря равновесия;
- несогласованность в работе рук и ног;
- неполное разгибание руки в локтевом суставе;
- отсутствие захлеста руки;
- руки выпрямляются вертикально вверх;
- бросок выполняется без работы ног, траектории обратного вращения;
- отсутствует захлестывающее движение кистями;
- отсутствие расслабления после броска;
- отсутствие согласованности работы рук и ног.

Бросок одной рукой сверху в движении выполняют после ведения и ловли мяча. Игрок ведет мяч с шагом правой (1-й шаг, длинный) берет мяч в руки, второй шаг левой ногой короткий, стопорящий, перекатом с пятки на носок, и одновременно выполняется отталкивание левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом так, чтобы он лежал на правой руке, а левая поддерживала сбоку.

Упражнения для обучения броскам в движении:

1. исходное положение - прямая рука поднята вверх, мяч лежит на широко расставленных пальцах, которые смотрят назад - за счет тыльного сгибания кисти мяч отделяется от руки вверх, слегка вращаясь;

2. мяч на уровне груди - вынос мяча над правым плечом - в верхней точке - выпуск мяча с захлестывающим движением кисти;

3. исходное положение - левая нога впереди на пятке, ноги в коленных суставах согнуты, мяч на уровне груди. Одновременно отталкивается левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом, выпуск мяча над собой в верхней точке, приземление на 2 ноги;

4. правая нога впереди на пятке и с шагом левой тоже, что и в 3 упражнении;

5. занимающиеся разбиваются на пары. У одного, на вытянутой в сторону руке, находится мяч. Его партнер идет широким шагом с расстояния 2-3 м. и под шаг правой берет мяч с руки партнера, делает шаг левой, отталкивается, мах правой - вынос мяча - бросок над собой;

6. то же, медленно бегом;

7. то же, но партнер с мячом располагается на боковой линии 3-х секундной зоны и бросок в кольцо с отражением от щита;

8. бросок в движении, после ловли мяча;

9. бросок в движении, после ведения мяча;

10. эстафеты, комплексные упражнения

Ошибки:

мяч ловится под разноименную бросающей руке ногу.

вынос руки с мячом для броска при выполнении шага.

выпуск мяча с руки, согнутой в локтевом суставе.

резкое, сильное движение руки с мячом.

отсутствие маха правой ногой, а просто сгибание ее в коленном суставе.

сгибание пальцев, а не захлестывающие движения кистью

Игрок должен:

1. знать, когда и как бросать мяч по корзине, когда следует произвести бросок, а когда лучше передать мяч партнеру, находящемуся в более удобной позиции для броска

2. уметь расслабляться при броске, совершенствовать это умение

3. быть уверенным в своих силах, Воспитать в себе чувство способности реализовать каждый бросок

4. сосредотачивать внимание на цели. При бросках с близкой дистанции рекомендуется целиться в щит

5. быть в равновесии и сохранить основную стойку

6. сопровождать каждый бросок и немедленно занимать исходное положение для добивания мяча или быстрого возвращения в защиту

7. контролировать вращения мяча. Придавать мячу минимум вращения, и только тогда когда это необходимо. Чтобы придать мячу небольшое обратное вращение, нужно выполнить мягкое и плавное движение кистью

8. быстро выполнять бросок и определять направления броска

Обманные движения, финты позволяют игроку своевременно освободиться для получения мяча, опережать опекуна при выходе под щит для борьбы за отскок, участвовать в комбинационной игре в позиционном нападении.

Упражнения для обучения обманным движениям и финтам:

1. обманные движения корпусом перед зеркалом с мячом в руках.

2. обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча.

3. обманные движения головой стоя на месте и в движении.

4. обманные движения руками. Финты на передачу мяча и на бросок выполняются с мячом, на ловлю - без мяча.

5. обманные движения спиной к кольцу. Финт вправо и уход в левую сторону, потом наоборот.

6. обманные движения после ловли отскочившего от щита мяча. Тренер бьет мяч в щит, игрок ловит его в прыжке, приземляется и делает несколько финтов подряд - на передачу, на бросок, на уход из-под кольца с дриблингом.

7. обманные движения у препятствия (стула). Игрок с мячом выполняет финт на бросок или на передачу, стоя перед стулом, после этого обходит препятствие справа или слева.

8. обыгрывание неподвижного препятствия (стула, манекена) в движении. Игрок с мячом делает рывок к препятствию, обыгрывает его и продолжает движение к кольцу. Завершается упражнение броском по кольцу.

9. обыгрывание 1х1 с места, с хода, после передачи, ведением, с поворотами, лицом, спиной, после рывка, после приземления.

игра 1х1 без мяча. Мяч находится на средней линии поля. Нападающий располагается на лицевой линии лицом к мячу, защитник его опекает очень плотно, По сигналу тренера нападающий начинает движение к мячу, стараясь обыграть защитника финтами. Задача защитника - не дать нападающему подобрать мяч, постоянно встречая его корпусом. После овладения мячом нападающий атакует противоположное кольцо, преодолевая активное сопротивление защитника.

10. игра 1х1 с одним пасующим. Нападающий располагается в поле, лицом кольцу, на расстоянии 5-7 м. Защитник плотно его опекает. Задача нападающего - обыграть защитника финтами и открыться для получения мяча в трехсекундную зону, получить мяч и забить его из-под кольца. Смена мест в тройке - после каждого попадания.

Тренер руководит процессом обучения действием как путем перевода учащегося на сокращенную словесную инструкцию, так и путем сокращения контролируемых операций в двигательном действии. Как это делается? Во-первых, с учетом, того, что сокращенное действие - это не новое, а измененное действие, внимание учащегося фиксируется на выполнении основных опорных точек, освобождая сознание от контроля за деталями в каждой операции. Во-вторых, поощряется творчество учащихся, самобытное выполнение двигательного действия по правилу - "Делай как тебе удобно".

С переходом рабочего действия во внутреннюю речь оно становится автоматизированным процессом, исполнение которого уходит из сознания. Перед самонаблюдением выступает только конечные результат рабочего действия, предметное

содержание которого в сознании проявляется как объект сразу. Внимание теперь проявляется обращением на объект в момент его появления. Отсюда идеально данный предмет и внимание к нему образуют две неразделимые его стороны.

ВЫВОДЫ

1. Изучение техники игры начинается с приемов, которые чаще всего встречаются в игре. Это перемещения по площадке, затем изучение техники игры в нападении и постепенно вводятся элементы защиты.

2. Главными задачами на этапе начальной спортивной подготовки являются обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, овладение ими рациональной спортивной техникой.

Начальный этап обучения юных спортсменов баскетболу преследует две главные цели: знакомство детей младшего школьного возраста с баскетболом как действенным средством физического воспитания и отбор одаренных детей для привлечения в специализированные отделения ДЮСШ.

3. Начальный этап обучения детей младшего школьного возраста баскетболу представляет собой педагогический процесс, который содержит две стороны дополняющие друг друга, - обучение и тренировку. Причем при работе с детьми младшего школьного возраста обучение имеет преобладающее значение.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Главным в выборе средств подготовки должно быть разностороннее воздействие на организм. Большое внимание следует уделять разнообразным играм с мячом. На наш взгляд, можно добиться более значимых улучшений показателей физической, технической и тактической подготовки, если организовать занятия мальчиков (учебные игры) совместно с девочками для внесения разнообразия в учебный процесс. При проведении спортивных игр среди начинающих спортсменов надо учитывать анатомо-физиологические особенности детей этого возраста, относительную подверженность их организма различным влияниям окружающей среды и быструю утомляемость. При организации и проведении спортивных игр необходимо учитывать тот факт, что дети демонстрируют большую сознательность в игровых действиях, у них появляется умение делиться впечатлениями, сопоставлять и сравнивать наблюдаемое. Они начинают более критически относиться к поступкам и действиям товарищей по игре. Появление способности абстрактно, критически мыслить, сознательно контролировать движения позволяет школьникам успешно усваивать правила игры, выполнять действия, объясняемые и показываемые руководителем.

В подготовительной части занятия необходимо выполнять упражнения, которые помогают успешно решать задачи основной части занятия. С этой целью рекомендуем использовать игровые упражнения, которые характеризуются всесторонними формами движений. Используя задания, необходимо следить за тем, чтобы тренировка была непрерывной и интенсивной. В то же время упражнения и игры не должны быть, излишне утомительными и слишком эмоциональными, иначе они могут оказать отрицательное влияние на способность занимающихся тонко воспринять технические приемы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абалаков, В.М. Новая аппаратура для изучения спортивной техники. - М.: ФиС, 1960. - 89 с.
2. Адаптация организма учащихся к учебным и физическим нагрузкам / Под ред. А.Г. Хрипковой, М.В. Антроповой. - М.: Педагогика, 1982. - 240с.
3. Ананьев Б.Г., Дворяшина М.Д. Индивидуальное развитие человека и константность восприятия - М.: Просвещение, 1968. - С.58-97.
4. Анненков В.Н. Средства и методы технико-тактической подготовки юных баскетболистов 8-11 лет: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. - СПб, 1993. - 24 с.
5. Анискина С.Н. Методика обучения технике игры в баскетбол. -М., 1991.
6. Арсак К. Программирование игр и головоломок. - М.: Наука, 1990 - 224 с.
7. Бальсевич В.К. , Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - Киев: Здоровья, 1987. - С.124-147.
8. Бальсевич В.К. Онтокинезеология человека.. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000. - 275 с.
9. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. - М., 1984. - 154 с.
10. Бернштейн Н.А. О построении движений. М.: Медгиз, 1947. -255с.
11. Блинов В.М. Эффективность обучения (методологический анализ определения этой категории в дидактике). - М.: Педагогика, 1976. - С. 20-56.
12. Боген М.М. Обучение двигательным действиям.-М.:ФиС,1985.- 192с.
13. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. -М.: ФиС, 1987. -144с.
14. Бойко В.С., Сологуб А.А., Грачев Ю.С. Индивидуальное обучение и совершенствование студентов в баскетболе в условиях самостоятельных занятий. - Брянск, 1999. - 98 с.

15. Брилль М.С. Отбор в спортивных играх. -М.: Прогресс, 1977. - С.242-254.
16. Бурнашев И.М. Педагогическая оценка эффективности средств и методов подготовки юных баскетболистов в специализированных классах общеобразовательной школы: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. - М.: МОПИ им. Н.К. Крупской, 1985. - 23 с.
17. Венгер Л.А. Педагогика способностей. -М.: Просвещение, 1973. - С.79-81.
18. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. -М.: ФиС, 1986. - 208с.
19. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теорет. и эксперим.психол.исслед. -М.: Педагогика, 1986. - 239с.
20. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 150 с.
21. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Учебник. - М., 2000.
22. Жданов С.В. Модельные характеристики как фактор в управлении подготовкой юных баскетболистов. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 174 с.
23. Зимкин Н.В. Физиология мышечной деятельности, труда и спорта. -Л.: Наука, 1969. -С.390-394.
24. Зинин А.М. Первые шаги в баскетболе. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 159 с.
25. Кожевникова З.Я. Баскетбол // Спортивные игры /Под ред. Ю.И. Портных. - М.: Физкультура и спорт, 1975. - С. 149-218.
26. Костикова Л.В., Шерстюк А.А., Григорович И.М. Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10-13 лет. -М., 1999.
27. Лебедева Н.Т. Двигательная активность в процессе обучения младших школьников. - Минск: Народная асвета, 1979. - 78с.
28. Леонов А.Д., Малый А.А. Баскетбол. - К.: Рад.шк., 1989. - 104 с.
29. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: Учеб.пособие для пед. вузов. - Пенза, 2001. - 4.1. Основы обучения технике игры. - 231 с.
30. Николич А., Параносич В. Отбор в баскетболе. - М.: Ф и С, 1984. - 144с.
31. Основы теории и методики физической культуры: Учеб.для техн. физ. культ. / Под ред. А.А. Гужаловского. - М.: ФКиС, 1986. - 362 с.
32. Островский Г.Л., Бутвиловский А.П. Структура двигательных способностей баскетболистов 14-15 лет и обоснование комплекса тестов для их измерения. // Научно-методические основы подготовки резервов в спортивных играх: Сб. науч. трудов. - Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1981. - С. 70.
33. Петяйкин И.П. Возрастные особенности проявления решительности при выполнении физических упражнений//Психомоторика.-Л.,1976.-С.51-55.

34. Петерсон Т.Я. Мини-баскетбол. -М.: ФиС, 1973. -50с.
35. Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 85 с.
36. Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов игры у юных баскетболистов 10-12 лет: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. - Киев, 1990. - 23 с.
37. Рекутина, Н.В. Игровой и соревновательный методы обучения//Физ. культура в школе. 1988. №1. - С.32-33.
38. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ.сред. и высш.учебных заведений. -М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 608с.
39. Туревский, И.М., Филин, В.П., Кофман, Л.Б. Зигзаги ловкости. - Тула: Приокское книжное изд-во, 1993. - 208 с.
40. Туревский, И.М. Структура психофизической подготовленности человека. - Тула: РИО ТППО, 1997. - 201 с.
41. Фарфель В.С. Развитие движений у детей школьного возраста. -М.: АПН РСФСР, 1959. -64с.
42. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ.высш.учеб.заведений. - 2-е изд., -М.: "Академия", 2002. -480с.
43. Черемисин В.П. Методология подготовки баскетболистов высокой квалификации // Теоретико-методологические основы спортивных игр. - М.: Малаховка, 1997. - С.65-67.
44. Шерстюк А.А., Костикова Л.В., Григорович И.Н. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учеб.пособие. - Омск: ОТФК, 1991. - 60 с.
45. Эльконин Д.Б. Психология обучения младшего школьника.- М.:Педагогика, 1989. - 560с.
46. Юный баскетболист: Пособие для тренеров /Под ред. Е.Р. Яхонтова. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 122 с.
47. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. - М., 1987.