МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра спортивных дисциплин

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ
В ГЭК И ПРОВЕРЕНО НА ОБЪЕМ
ЗАИМСТВОВАНИЯ
заведующий кафедрой
канд.биол.наук, доцент
_____Е.Т. Колунин
_____2018 г.

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

# СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ БРОСКОВОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ

49.04.01 Физическая культура
Магистерская программа
«Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта»


Выполнил работу
Студент 3 курса
заочной формы обучения — Фролов Михаил Сергеевич

Научный руководитель
канд.пед.наук, доцент — Базилевич Марина Владимировна

Рецензент,
Руководитель спортивного
клуба ТИУ — Плосков Алексей Леонидович


г. Тюмень, 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

**ВВЕДЕНИЕ** ..... 4

**ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ БРОСКОВОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В СТУДЕНЧЕСКОМ БАСКЕТБОЛЕ** ..... 7

1.1. Современное развитие студенческого баскетбола ..... 7

1.2. Тенденции бросковой подготовки баскетболистов в студенческих командах ..... 10

1.3. Факторы, влияющие на результативность в процессе броска мяча ..... **Ошибка! Закладка не определена.**

1.4. Основные способы бросков со средней и дальней дистанции в баскетболе ..... **Ошибка! Закладка не определена.**

1.5. Анализ современных методик совершенствования бросковой подготовленности в баскетболе ..... **Ошибка! Закладка не определена.**

ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ..... 9

2.1. Методы исследования ..... 9

2.2. Организация исследования ..... 11

ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ СОБСТВЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ ..... 138

3.1. Программа совершенствования бросковой результативности баскетболистов студенческой команды ..... 13

3.2. Динамика физической, технической и психической подготовленности баскетболистов ..... **Ошибка! Закладка не определена.**

3.3. Анализ соревновательной деятельности баскетбольной студенческой команды ..... **Ошибка! Закладка не определена.**

ВЫВОДЫ ..... 61

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ..... 163

ПРИЛОЖЕНИЯ ..... **Ошибка! Закладка не определена.**

# ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность**

В настоящее время массовость и значительный потенциал студенческой лиги привлекают внимание баскетбольных специалистов, которые рассматривают подготовку игроков студенческих команд в качестве резерва для ведущих российских клубов.

В условиях динамичности развития игры требования к выполнению основных технических приемов любым игроком баскетбольной команды неуклонно возрастают. Бросок в баскетболе является важнейшим элементом, определяющим результат игры. Стабильность и точность при его выполнении являются ключевыми факторами бросковой подготовленности игроков. Среди специалистов (А.Я. Гомельский, С.А. Белов, А.В. Лаптев и др.) отмечается необходимость включения в тренировочный процесс бросковой подготовленности как самостоятельного раздела.

Вопросы подготовки баскетболистов различного уровня были рассмотрены в работах многих ученых в том числе: В.Г. Луничкина, В.П. Черемисина, (детско-юношеский), С.В. Чернова, А.Н. Болгова (высококвалифицированные), Ю.А. Кретова (2010), А.В. Лаптева (2014) (студенческий) и др. Тренировочный процесс студенческой команды имеет ряд особенностей, к которым относятся и высокоинтенсивный учебный процесс с периодами сессий, разный уровень подготовки игроков, ограничения материально-технической базы, небольшие материальные и мотивационные ресурсы и др. Однако вопросам бросковой подготовленности студентов-баскетболистов посвящено не так много научных исследований. Так, С.Н. Елевич, Е.Р. Яхонтов отмечают, что необходимо больше уделять тренировочного времени броскам. В.В. Козин (2014) отмечает, что атакующие действия, в том числе и броски, необходимо отрабатывать в упражнениях, приближенных к соревновательным.

В.П. Черемисин, С.В. Чернов отмечают что в тренировочном процессе зачастую используются задания, которые не соответствуют интенсивности

соревновательной деятельности баскетболистов. В процессе подготовки снайперов необходимо использовать современные методики, учитывать предъявляемые требования к физическому, технико-тактическому и психологическому уровню подготовки. Исходя из вышеизложенного, необходим поиск средств и методов для совершенствования точности попадания бросков в современном баскетболе.

**Объект исследования** – тренировочный и соревновательный процесс баскетболистов студенческой команды.

**Предмет исследования** – содержание программы совершенствования бросковой результативности баскетболистов студенческой команды.

**Цель исследования** – разработка и обоснование программы совершенствования бросковой результативности баскетболистов студенческой команды.

**Гипотеза исследования** – основывалась на предположении о том, что совершенствование бросковой результативности студенческой команды будет успешно если:

- опираясь на методологические труды А.Я. Гомельского, Ю.М. Портнова, Д.И. Нестеровского и др. определить опорные точки в технике бросков в современном баскетболе;
- выявить факторы, влияющие на результативность бросков в баскетболе;
- определить уровень бросковой результативности баскетболистов студенческой команды;
- разработать комплекс специфических упражнений, позволяющий расширить арсенал бросков, с учетом требований соревновательной деятельности;
- критериями эффективности считать положительную динамику физической, технической подготовленности, а также соревновательную деятельность команды.

**Задачи исследования:**

1. Обозначить современные тенденции развития студенческого баскетбола;

2. Определить способы выполнения бросков со средней и дальней дистанции и проанализировать существующие методики, направленные на их совершенствование;

3. Разработать и экспериментально обосновать содержание программы совершенствования бросковой результативности баскетболистов студенческой команды;

**Практическая значимость исследования.** Разработанная нами программа совершенствования бросковой результативности со средней и дальней дистанции вносит положительные изменения в подготовку студенческой баскетбольной команды, на основе повышения интенсификации выполнения упражнений и моделирования игровых ситуаций. Реализация программы возможна при подготовке баскетболистов юношеских и студенческих команд.

# ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ БРОСКОВОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В СТУДЕНЧЕСКОМ БАСКЕТБОЛЕ

## 1.1 Современное развитие студенческого баскетбола

Развитие студенческого спорта является одним из приоритетных направлений деятельности Министерства спорта и туризма России. Такое пристальное внимание Правительства в отношении студенческого спорта возникло из-за ряда проблем в сфере физической культуры и спорта.

Первой проблемой является ухудшение здоровья, физического развития и физической подготовленности населения. В целом в России только 40% молодежи систематически занимаются физкультурой и спортом, остальные 60% имеют нарушения и отклонения в здоровье [16]. Второй проблемой является отсутствие эффективной системы детско-юношеского спорта, отбора и подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд страны. Сложности, связанные с организационно-управленческим, материально-техническим, научно-методическим и кадровым обеспечением, сдерживают развитие детско-юношеского спорта, в том числе и баскетбола, что не позволяет готовить полноценный, достойный резерв для студенческих команд страны [16]. Третьей проблемой в настоящее время является усиление конкуренции в студенческом спорте. Ведущие вузы страны стремятся использовать весь экономический и политический потенциал для успешного выступления спортсменов. Именно поэтому, к сожалению, в современном баскетболе предпочтение отдается не молодому перспективному игроку студенческой команды, а зарубежному легионеру или игроку профессиональной лиги. Завоевание высших спортивных наград – одна из самых предпочтительных возможностей для всех вузов создать собственный положительный имидж и заявить о себе на международном уровне [16]. Четвертая проблема заключается в значительном отставании от ведущих спортивных держав в развитии и внедрении инновационных спортивных технологий, что существенно затрудняет развитие массового спорта,

подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса, а также негативно сказывается на конкурентоспособности российского спорта. Это еще раз говорит о том, что студенческий спорт нуждается в пересмотре организационного и научно-методического сопровождения, поиске эффективных средств и методов, повышающих эффективность спортивной подготовки студентов.

Стоит отметить, что в студенческой среде наиболее массовыми и популярными являются игровые виды спорта. Несомненно, что баскетбол относится именно к таким видам спорта. Массовое развитие баскетбола в нашей стране имеет тенденцию динамично развивающейся системы. За последние годы список соревнований в любительском баскетболе заметно расширяется (Межрегиональная баскетбольная любительская лига, Международная студенческая баскетбольная лига др.). С каждым годом растет число команд и участников соревнований. Ассоциация студенческого баскетбола существует уже 11 лет, но за эти 11 лет неизменной остается любовь спортсменов к этой зрелищной и красивой игре.

Если брать во внимание студенческий баскетбол, то на данном этапе он является важной составляющей баскетбольной пирамиды, в основании которой находится детский баскетбол, а вершиной являются команды мастеров и сборные команды страны А.В. Коновалов (2010).

Необходимость развития студенческого баскетбола в России не вызывает сомнения, однако существует ряд особенностей, которые необходимо учитывать при подготовке и организации тренировочного процесса студенческих команд. Периодизация учебного процесса в вузе предъявляет требования методически обоснованного подхода к тренировочному процессу баскетболистов. Так между двумя соревновательными периодами в годичном цикле подготовки баскетболистов – студентов образуется промежуток длительностью 2 месяца. В этот период у студентов-баскетболистов традиционно проходит зимняя сессия, где студенты

вынуждены пропускать тренировочные занятия, что негативно отражается на их уровне физической, функциональной и бросковой подготовки.

## Выводы по первой главе

В результате теоретического анализа необходимо отметить, что стабильность и точность при выполнении бросков является одной из ведущих проблем подготовки квалифицированных баскетболистов. Проблеме повышения и результативности бросковой подготовки уделено внимание ряда специалистов в том числе: В.Г.Луничкин, С. А. Белов, А.В. Лаптев и др. В литературе имеются научно-методический труды, которые содержат рекомендации по совершенствованию точности бросков. Преимущественно эти рекомендации основываются либо на личном опыте авторов, либо на изучении факторов, которые влияют на результативность бросков. Большинство рекомендаций направлено на то, чтобы выполнять бросковые упражнения с максимальной интенсивностью, тем самым приближая их к реальным условиям игры. Кроме того, следует отметить, что современный баскетбол отличается ярко выраженным защитным характером, который не позволяет добиваться высокой бросковой результативности игрокам в атаке. И в большинстве своем именно защитное противодействие определяет поведение спортсмена и точность его бросков. Поскольку происходит увеличение активных защитных действий соперников, то и растут запросы к технике выполнения бросков и их результативности. Для баскетболистов действительно важен процент реализации всех бросков, поэтому тренер должен качественно планировать не только индивидуальную, но и командную бросковую подготовку как основную составляющую часть технической подготовки.

На сегодняшний день нет единого подхода к обучению и совершенствованию бросковой подготовки юношей баскетболистов.

# ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

## 2.1 Методы исследования

Для решения поставленных в работе задач использовались следующие методы исследования:

1) Анализ данных специальной научно-методической литературы.
2) Изучение и анализ видеоматериалов и документальных данных.
3) Педагогическое наблюдение.
4) Педагогический эксперимент.
5) Контрольно-педагогические испытания (тесты).
6) Методы математической статистики.

**Анализ данных специальной научно-методической литературы.** Анализ позволил получить информацию о проблемах и перспективах развития студенческого баскетбола в России. Проанализированы теоретические положения, которые характеризуют основные тенденции развития студенческого баскетбола. Выделены особенности бросковой подготовки баскетболистов в студенческих командах. Подвергнуты рассмотрению и анализу и факторы, влияющие на результативность бросков, а также уровень технической, психологической и физической подготовленности игроков в баскетболе. При изучении научно-методической литературы особое внимание было направлено на работы, описывающие методики повышения бросковой результативности, полученной за счет увеличения интенсивности и методики, повышающие бросковую результативность, за счет приравнивания тренировочной деятельности к игровому процессу.

**Изучение и анализ видеоматериала и документальных данных.** Для того, чтобы получить более объективную информацию о характере и тенденциях бросковой результативности студенческой команды баскетболистов, а впоследствии разработать программу диагностики специальной подготовленности баскетболистов к технической реализации бросков со средней и дальней дистанции, нами проводился анализ видеоматериалов официальных игр и документальных данных,

регламентирующих не только тренировочный процесс, но и соревновательную деятельность баскетболистов за сезоны 2016-2018 гг. Полученные данные позволили более детально рассмотреть игровой процесс и результативность команды.

**Педагогические наблюдения.** В комплексе с другими методами проводилось педагогическое наблюдение, которое включало в себя следующие аспекты и параметры:

- посещаемость тренировочного процесса;
- психофизическое и физиологическое состояние организма;
- соблюдение техники выполнения упражнений;
- динамика всех видов подготовки и игрового потенциала;
- интенсивность упражнений на различных этапах тренировочного процесса.

Также педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью студентов-баскетболистов осуществлялись и во время игр различного уровня, в которых анализировались количественно-качественные характеристики игровой деятельности студентов.

**Диагностика технической, физической, психологической подготовки.** Диагностика данных видов подготовки игроков при совершенствовании бросковой результативности со средней и дальней дистанции проводилась согласно таблице 1.

Таблица 1

**Методики диагностики баскетболистов студенческой команды**

| Вид подготовки | Тестовая методика | Изучаемые параметры |
|---|---|---|
| **Физическая подготовка** | 1. Тест «Вертикальный прыжок»<br>2. Тест «Челночный бег с касанием фишек»<br>3. Тест «Челночный бег с поворотами и касанием фишек» | 1. Скоростно-силовые качества<br>2. Скоростно-силовые качества<br>3. Координационные качества |
| **Техническая подготовка** | 1. Броски с дистанции<br>2. Штрафные броски<br>3. Тест с сопротивлением защитника | 1. Техническая подготовленность, результативность бросков мяча, время выполнения атакующих действий<br>2. Техническая подготовленность, результативность бросков мяча<br>3. Техническая подготовленность, результативность бросков мяча в условиях противодействия защитника |
| **Психологическая подготовка** | 1. Тест Сишора<br>2. Тест «Исследование тревожности» (опросник Спилбергера) | 1. Групповая сплоченность<br>2. Личная и ситуативная тревожность |

## 2.2. Организация исследования

Диссертационное исследование проводилось в период с сентября 2016 года по ноябрь 2018 года и включало в себя три этапа.

Первый этап (сентябрь, 2016 г. - май, 2017 г.) был посвящен анализу научно-методической литературы, направленному на исследование проблем повышения бросковой результативности баскетболистов-студентов. Уточнялись цель и гипотеза исследования, формулировались задачи, подбирались методы исследования, проводились педагогические наблюдения, которые включали в себя анализ материалов тренировочной и соревновательной деятельности. На этом же этапе был осуществлен подбор тестов, позволяющих диагностировать исследуемые виды подготовленности спортсменов и проведена сама диагностика. В этот же временной промежуток

определялась эффективность и возможность использования специальных упражнений, которые вошли в содержание предложенной нами программы и соответственно была разработана сама программа совершенствования бросковой результативности со средней и дальней дистанции баскетболистов 18-25 лет.

На втором этапе (июнь, 2017 г. – май, 2018 г.) продолжилась работа над первой главой диссертации, был проведен педагогический эксперимент, а также были внесены корректировки в программу совершенствования бросковой результативности со средней и дальней дистанции баскетболистов, окончательно определились с подбором упражнений для включения в соревновательный период годичного цикла подготовки. Кроме того, была проведена повторная диагностика всех видов подготовленности у спортсменов.

На третьем этапе (июнь, 2018 г. – ноябрь, 2018 г.) были осуществлены анализ и обработка полученных результатов, сформулированы основные выводы исследования и оформлена диссертационная работа.

# ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ СОБСТВЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

## 3.1. Программа совершенствования бросковой результативности баскетболистов студенческой команды

Учитывая то, что за последнее время баскетбол значительно интенсифицировался, а правила игры часто претерпевают различные изменения, то и тренерские наработки должны соответствовать принятым изменениям, что называется идти в ногу со временем, и иметь своей целью только развитие и совершенствование.

Благодаря проведению современных мастер-классов и обмену опытом с зарубежными тренерами в том числе, у нас появилась возможность осваивать новые тенденции баскетбола и самого тренировочного процесса.

Федеральный стандарт спортивной подготовки баскетболистов определяет 6 разделов, в том числе физической, технической и психологической. Но, к сожалению, нет отдельного раздела бросковой подготовки, которому необходимо уделять должное внимание, как в лидирующих странах в баскетболе за последнее время.

Современная тенденция игры определяет направленность технической подготовки. Высоких результатов можно достичь только при высоком уровне технической подготовленности игроков. В баскетболе успех команды обеспечивает точный завершающий бросок. Поэтому в разработанной нами программе большое внимание мы уделили технической подготовленности.

Для игроков периметра (защитник, атакующий защитник, легкий форвард) ЭГ была разработана программа, направленная на решение определенных задач и содержащая специфические бросковые упражнения и методы тренировочного процесса, представленная в таблице 2.

Таблица 2

## Программа совершенствования бросковой результативности со средней и дальней дистанции

| Раздел | Задачи | Содержание |
|---|---|---|
| **Упражнения на владение мячом (10 минут)** | 1. Развить уверенность игрока с мячом<br>2. Формировать чувство мяча | 1.Шлепки по мячу<br>2.Щипки мяча<br>3.Вращение мяча вокруг поясницы<br>4.Вращение вокруг обеих ног<br>5.Вращение вокруг каждой ноги<br>6.Вращение вокруг корпуса сверху вниз и обратно<br>7.Выпады с ловлей мяча по разные стороны корпуса<br>8.Дриблинг восьмеркой<br>9.Дриблинг на ходу (между ног) |
| **Маневры в движении (5 минут)** | 1. Совершенствовать согласованность движений и периферическое зрение | 1.Перевод между ног<br>2.Перевод за спиной<br>3.Шаг назад с ударом в пол и перевод мяча перед собой<br>4.Перевод перед собой (кроссовер)<br>5.Ложный кроссовер перед собой<br>6.Остановка и рывок (stop and go)<br>7.Кроссовер перед собой после ложного кросса<br>❖ Выполняй каждое упражнение на всю длину площадки и обратно<br>❖ Не забывай уходить от защитника после каждого маневра |
| **Разминочные броски** | 1. Подготовить основные мышечные группы к предстоящей бросковой работе | Броски с перемещением вокруг кольца на расстоянии полутора метров (60)<br>❖ Низко на ногах, руки готовятся принять мяч до начала паса |
| **Броски с точек** | 1. Воссоздать и тренировать игровые броски с привычных для игры мест и на игровой скорости<br>2. Повысить результативность бросков со средней дистанции | 1.Из правого угла у лицевой (50)<br>2.С правого фланга под 45 градусов (50)<br>3.По центру (в лоб) (50)<br>4.С левого фланга под 45 градусов (50)<br>5.Из левого угла у лицевой (50)<br>❖ Бросать надо на игровой скорости (ЧСС свыше 180)<br>❖ После каждых десяти бросков делай шаг назад<br>❖ Остановка на «раз-два» при приеме |
| **Прием мяча, уход, бросок** | 1. Отработать и отточить базовые навыки<br>2. Повысить бросковую результативность | 1.С вершины трехсекундной зоны (20)<br>2.С левого фланга (20)<br>3.С правого фланга (20)<br>❖ -Прием и мощный удар в пол, чередуя правую и левую стороны<br>❖ Старайся далеко продвигаться с ударом мяча (ЧСС 160-180) |

| | | |
|---|---|---|
| | после базовых элементов | |
| **Маневры перед броском в прыжке** | 1.Совершенствовать маневры в движении<br>2. Повысить бросковую результативность после маневров в движении | 1.С вершины трехсекундной зоны (20)<br>2.С левого фланга (20)<br>3.С правого фланга (20)<br>❖ Используй один из манеров (приемов) в движении, чтобы выйти на бросковую позицию<br>❖ Уходя за спину защитника, бей мяч перед собой |
| **Развороты вправо или влево** | 1. Совершенствовать технические приемы, приравненные к игровым<br>2. Повысить бросковую результативность после технических приемов | 1.Прием, разворот на правой ноге, бросок (25)<br>2.Прием, разворот на левой ноге, бросок (25)<br>3.Прием, разворот на правой ноге, кроссовер и рывок к кольцу (25)<br>4.Прием, разворот на левой ноге, кроссовер и рывок к кольцу (25)<br>5.Прием, разворот на правой ноге, рывок к кольцу с сильной стороны (25)<br>6.Прием, разворот на левой ноге, рывок к кольцу с сильной стороны (25) |
| **Броски после заслонов** | 1. Совершенствовать атакующие действия с защитным противодействием, приравненным к соревновательным условиям<br>2. Повысить результативность бросков со средней дистанции | 1.Сбрось защитника, откройся на фланге, бросай (25)<br>2.Сбрось защитника, откройся под заслоном (25)<br>3.Сбрось защитника, уклонись в угол (25)<br>❖ ЧСС 160 – 180 |
| **Вокруг света** | 1. Повысить результативность бросков с дальней дистанции | Трехочковые броски из разных позиций (две серии по 30)<br>❖ ЧСС 160 – 180 |
| **Физическая подготовка** | 1. Повысить уровень функциональной подготовки<br>2. Воспитать физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость)<br>3. Развить физические возможности (прыгучесть, скорость, выносливость) | 1.Прыжки через малые барьеры на прямых ногах с движением вперед (2 минуты)<br>2.Прыжки через барьеры на одной ноге высокие (2 минуты)<br>3.Прыжки на скакалке на двух ногах (5 минут)<br>4.Прыжки «вниз» с ящика или стула, с медицинболом и прыжок вверх – имитация данка<br>5.Подьем по лестнице, первый шаг всегда одной ногой (начинать подходы с разных ног) (2 минуты)<br>6.Боковые прыжки через конус (2 минуты)<br>7.Прыжки с касанием кольца с места (2 минуты) |
| ❖ **После каждого набора бросков – штрафные: 1+1 или два броска**<br>❖ **Все броски должны быть на игровой скорости (ЧСС 180)** | | |

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ


1. Актуальные проблемы и современные технологии подготовки баскетболистов, Материалы Всероссийской научно-практической конференции 28-29 ноября 2013г., Москва 2013, с.9.
2. Анализ средств и методов подготовки студентов-баскетболистов Текст научной статьи по специальности «Физическая культура и спорт» Щекотихин Михаил Петрович, 2015. - 91 с.
3. Андреев, В.И. Исследование некоторых особенностей точности бросков в прыжке в баскетболе в зависимости от дистанции их выполнения / В. И. Андреев, Н. Н. Токарь, О. В. Смирнов, Д. В. Суглобов // Мат-лы III междунар. науч. - практ. конф. Томск, 2000. - С.79-86.
4. Анциперов, Н. О. Проблемы и перспективы развития студенческого баскетбола / Н. О. Анциперов, И. С. Ферова // Современный баскетбол – настоящее и будущее. – М., 2009. – С. 19-22.
5. Баринов В.В. Влияние индивидуальных особенностей личности баскетболистов на успешность соревновательной деятельности / В. В. Баринов. - Автореф. дис. к. п. н. - М., 2001. - С.18.
6. Баскетбол: научно-методический вестник: Выпуск 9/Сост. Б.Е. Лосин, Е.Р. Яхонтов: Редкол.: С.Н. Елевич и др. – СПб.: Олимп, 2010. – 94 с.
7. Баталов, И.М. Дифференцированный подход к тренировке баскетболистов-студентов: автореф. дис…канд. пед. наук / И.М. Баталов. – М., 2006. – 19 с.
8. Башлыков И.П. Техника выполнения баскетбольного броска при различных требованиях к его продолжительности/ И.П. Башлыков, С.В.

Голомазов// Теория и практика физической культуры. - 1985. - №8. - с.10-12.

9. Белов, С. А. Баскетбол. Броски по кольцу / С. А. Белов // Физическая культура в школе. – 1990. – №6 (7). – С. 17–18.
10. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений/Гомельский А.Я. – Москва: Эксмо, 2015. – 256 с.
11. Боженар, В. Условный защитник / В. Боженар // Спортивные игры – 1982. – №2.
12. Вальтин, А. И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол / А.И. Вальтин // Теория и практика физической культуры. – 1985. - №6. – С. 61.
13. Веревка, О.А. Психолого-педагогические условия индивидуальной подготовки спортсменов высокой квалификации: автореф. дис…канд. пед. наук / О.А. Веревка. – М., 2006. – 24 с.
14. Верхошанский, Ю.В. Программирование тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 176 с.
15. Гомельский, А. Я. Управление командой в баскетболе / А. Я. Гомельский. – М.: ФиС, 1985. – 144 с.
16. Гнездилов, М. А. Целесообразность применения метода сопряженного воздействия в процессе подготовки баскетболистов в условиях вуза // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2014. – Т. 20. – С. 4441–4445.
17. Джерри В. Краузе, Дон Мейер, Джерри Мейер. Баскетбол – навыки и упражнения. – М.: АСТ: Астрель, 2006. - 74-87 с.
18. Дихтярев, В. Я. Обучение баскетболу / В. Я. Дихтярев, И. Б. Чиркин // Физическая культура в школе. – 1999. - №6. – С. 28.
19. Елевич, С.Н. Управление состоянием соревновательной готовности высококвалифицированных баскетболистов в процессе многолетней спортивной подготовки: автореф. дис…д-ра пед. наук / С.Н. Елевич. – СПб., 2009. – 38 с.

20. Ивойлов А.В. Влияние прогрессирующего утомления на точность бросков по корзине / А.В. Ивойлов и др. // Теория и практика физической культуры. – 1981. – №7. – С. 12-14.
21. Известия ВолгГТУ Инновационные технологии подготовки студенческих спортивно-игровых команд Текст научной статьи по специальности «Физическая культура и спорт» Ерошенко И. А., Исайкина М. С., Борисов Д.С., 2012 г, с.59.
22. Как стать баскетбольным тренером и добиться успеха/М. Вуттен, Д. Вуттен – М.: Национальный баскетбольный проект «Бруклинский Мост», 2016 – 304 с.
23. Келлер, В. С. Факторы результативности соревновательной деятельности баскетболистов при розыгрыше стандартных положений / В. С. Келлер, Е. Н. Приступа // Управление подготовкой спортсменов высокой квалификации в спортивных играх. – Киев, 1989. – С. 66-71.
24. Кирюхина, О. Точность бросков и их эффективность в соревнованиях юных баскетболистов 16-18 лет / О. Кирюхина // МОГИФК. XVIII науч. конф. студентов и молодых ученых. – Малаховка, 1994. – С.46-47.
25. Кичева, Ю.А. Нетрадиционные средства повышения точности выполнения броска в баскетболе / Ю.А. Кичева, В.Н. Сопова, Т.В. Хромина // Ученые записки ДВГАФК. – Хабаровск, 2008. – Вып.3. – С. 21-27.
26. Козин, В.В. Значимость факторов, влияющих на результативность броска юных баскетболистов в условиях противодействий соперника / В.В. Козин // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма: матер. Всерос. науч.- практ. конф. молодых ученых, аспирантов, соискателей и студентов. - Омск: изд-во СибГУФК, 2008. - С. 190-194.
27. Козин, В.В. Исследование результативности и особенности выполнения броска в соревновательной деятельности юных баскетболистов / В.В. Козин, А.А. Гераськин, С.А. Кугаевский // Физическое образование Сибири. – 2009. - №2 (23). – С. 44-47.

28. Козин, В.В. Повышение результативности бросков мяча юными баскетболистами за счет двигательных действий в динамических ситуациях игры / В.В. Козин, А.А. Гераськин, А.В. Родионов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. - №10 (56). – С.55-59.
29. Козин, В.В. Повышение эффективности атакующих действий квалифицированных баскетболистов: учебное пособие/В.В. Козин, А.А. Гераськин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2014. – 140 с.
30. Козина, Ж. Л. Индивидуальная подготовка студентов-баскетболистов: учебное пособие / Ж. Л. Козина [и др.]. – Харьков.: ДИВО, 2009. – 124 с.
31. Коновалов, А. Концепция развития студенческого баскетбола в России / А. Коновалов // Баскетбол: научно-методический вестник. – СПб.: Олимп, 2010. – вып.9. – С. 3-15.
32. Костикова Л. Показатели тренировочных и соревновательных нагрузок в баскетболе / Л. Костикова, А. Каменев, К. Урсегов // Баскетбол: научно-методический вестник. – СПб.: Олимп, 2009. – вып.7. – С 51-55.
33. Коузи, Б. Баскетбол: концепции и анализ. / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 120 с.
34. Кретов, Ю.А. Технология подготовки баскетболистов в условиях вуза: автореф. дис…канд. пед. наук / Ю.А. Кретов. – Хабаровск, 2010. – 24 с.
35. Кривцун А.В., Бойдаков Р.В., Вареводов С.С. Программа тестирования баскетболистов Методические рекомендации для тренеров и врачей, 2013. – 13с.
36. Кулибаба, В. Д. Баскетбол. Своя философия игры: учеб. пособие / В. Д. Кулибаба [и др.]. – Харьков: Точка, 2011. – 240с.
37. Лаптев, А.В. Методика интенсификации бросковой подготовки в баскетболе / А.В. Лаптев // Научный альманах МГАФК. - Малаховка, 2007. – Т.8. – С. 116-119.
38. Линдберг, Ф. Баскетбол: игра и обучение / Ф. Линдберг. – М.: Физкультура и спорт, 1971. - 279с.

39. Лихачев, В. И. Организационно-методические основы индивидуализированной подготовки квалифицированных баскетболистов: методические рекомендации / В. И. Лихачев, Н. Г. Нариманидзе, Е. Л. Мартынова. – М., 1984. – 27 с.
40. Лосин, Б. Е. Влияние различных факторов на эффективность соревновательной деятельности баскетболистов в экстремальных ситуациях / Б. Е. Лосин, В. В. Жук // Спортивные игры в физическом воспитании и спорте: материалы международной научно-практической конференции СмолГИФК, Смоленск, 24-26 декабря 2002 г. – Смоленск, 2002. – С. 137-140.
41. Луничкин, В. Г. Инновационные технологии подготовки профессиональных спортсменов и команд в баскетболе / В. Г. Луничкин, А. В. Родионов, С. В. Чернов // Современные технологии в спортивных играх: материалы Всероссийской научно-практической конференции СибГУФК. – Омск, 2005. – С. 5-7.
42. Луничкин, В. Г. Инновационные технологии подготовки профессиональных спортсменов и команд в баскетболе / В. Г. Луничкин, А. В. Родионов, С. В. Чернов // Современные технологии в спортивных играх: материалы Всероссийской научно-практической конференции СибГУФК. – Омск, 2005. – С. 5-7.
43. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 532 с.
44. Марков К.К. Научно-методические основы исследований по физической культуре и спорту в вузе: учеб. пособие / К.К. Марков. Иркутск: ИРНИТУ, 2015. - 128 с.
45. Марченко, Н.В. Совершенствование техники выполнения приемов нападения у игроков студенческих баскетбольных команд: автореф. дис…канд. пед. наук / Н.В. Марченко. – Омск, 2007. – 25 с.
46. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник– изд. 4-е, испр. и доп. / Л.П. Матвеев. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.

47. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318с.
48. Мацак, А.Б. Построение годичного цикла тренировки квалифицированных баскетболистов на этапе спортивного совершенствования: автореф. дис…канд. пед. наук / А.Б. Мацак. – М., 1988. – 24 с.
49. Многолетняя подготовка в баскетболе. Учебное пособие / Составители Ю.Н. Емельянова, О.А. Хмырова. – Тирасполь, 2009, с. 17.
50. Мотылянская, Р. Е. Факторы, определяющие и лимитирующие работоспособность у спортсменов / Р. Е. Мотылянская, В. И. Артамонов. – М., 1982. – 195 с.
51. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 477 с.
52. Пельменев, В.К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов: учеб. пособие / В.К. Пельменев; Калинингр. ун-т. - Калининград: [б. и.], 2000. -162 с.
53. Петров П.К. Математико-статистическая обработка и графическое представление результатов педагогических исследований с использованием информационных технологий: учеб. пособие, Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2013. - 179 с.
54. Пинхолстер, Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений / Г. Пинхолстер. – М.: Терра-Спорт, 2010. – 141 с.
55. Платонов, В. Н. Основные компоненты системы спортивной подготовки и принципы ее функционирования / В. Н. Платонов, В. Л.
56. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
57. Повилюнас, А.П. Динамика распределения объемов тренировочных средств различной физиологической направленности в течение сезона у

баскетболистов высокой квалификации / А.П. Повилюнас // Физическая культуры и спорт студентов: тез. респ. науч. - метод, конф. препод. - 2003. - С. 38-42

58. Пономарев, П.Л. Педагогическое воздействие тренера на баскетболистов высокой квалификации в тренировочной и соревновательной деятельности: автореф. дис…канд. пед. наук / П.Л. Пономарев. – М., 2008. – 23 с.
59. Портнов, Ю. М. Система опережающей подготовки в современном баскетболе / Ю. М. Портнов // Современные технологии в спортивных играх: материалы Всероссийской научно-практической конференции СибГУФК. – Омск, 2005. – С. 86-89.
60. Притыкин, В. Н. Нетрадиционные подходы к повышению точности штрафного броска в баскетболе: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / В. Н. Притыкин. – Омск, 2003. – 78 с.
61. Притыкин, В.Н. Организационная структура комплексных методик технико-тактической подготовки в баскетболе / В.Н. Притыкин // Теория и практика физической культуры. – 2009. - №2. – С. 38-41.
62. Программа спортивной подготовки по баскетболу (новая редакция). – Тюмень, 2017.
63. Регистрация и анализ соревновательной деятельности в баскетболе: учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры, специализации «Баскетбол» / Ю.П. Девяткин. – Омск: СибГУФК, 2007. – 52 с.
64. Родин, А. В. Баскетбол в университете, теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе / А. В. Родин, Д. В. Губа. – М., 2009, С. 165.
65. Ростковский, Д.Д. Интенсификация подготовки квалифицированных баскетболистов методом игровой и соревновательной деятельности: автореф. дис…канд. пед. наук / Д.Д. Ростковский. – Тбилиси, 1990. – 25 с.

66. Рыбалкин, С.Н. Технология повышения точности штрафных бросков квалифицированными баскетболистами Текст научной статьи по специальности «Физическая культура и спорт», 2011. -143 с.
67. Саттон, К. Подготовка центровых игроков. Подготовка игроков периметра / К. Саттон; пер. Е. Р. Яхонтова. – СПб.: Олимп-СПб, 2010. – 51 с.
68. Саттон, К. Упражнения в бросках на фоне утомления / К. Саттон // Баскетбол. – СПб.: Олимп, 2010. – вып.9. – С 53-60.
69. Скворцов, А. Е. Влияние специфических и неспецифических нагрузок на точность броска в баскетболе / А. Е. Скворцов // Тезисы докладов XXI научной конференции студентов и молодых ученых Мосспортакадемия, МГАФК. – Малаховка, 1997. – вып.VI. – С. 146-147.
70. Скворцова, М. Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов: учеб. пособие / М. Ю. Скворцова; ГУ КузГТУ. –Кемерово, 2007, с.4.
71. Соколов, Н.Г. Формирование командных взаимодействий и элементов интеграции баскетболистов / Н.Г. Соколов, А.Л. Вавилов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. - №10. – С.78-80.
72. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебник / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стер. – М., 2004. - 520 с.
73. Стонкус, С.С. Теоретические и методические основы спортивной подготовки баскетболистов: автореф. дис…д-ра пед. наук / С.С. Стонкус. – М., 1987. – 46с.
74. Стэйн, Э. Упражнения на скорость, быстроту и время реакции / Элан Стэйн; пер. Е. Р. Яхонтова. – СПб.: Олимп, 2010. – 44 с.
75. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 464с.
76. Троицкий, В.В. Средства и методы формирования эффективных атакующих действий в годичном цикле тренировки баскетболистов 14-16 лет. – Москва, 2011. – 154с.

77. Хорошилов, К. А. Уровень координации движений баскетболистов и их спортивное мастерство / К. А. Хорошилов // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту. – Минск, 1998. – С. 109-110.
78. Черемисин, В. П. Исследование частоты сердечных сокращений, частоты дыхания и ускорение прыжка методом радиотелеметрии для определения тренировочных нагрузок у юных баскетболистов / В. П. Черемисин // Кибернетика и спорт. – СПб., 1997. – С. 72-75.
79. Черемисин, В. П. Методология подготовки баскетболистов высокой квалификации / В. П. Черемисин // Теоретико-методологические основы спортивных игр. – Малаховка, 1997. – С. 65-67.
80. Чернов, С. В. Инновационные технологии подготовки профессиональных спортивных команд / С. В. Чернов. – М.: АНО, 2005. – 182 с.
81. Ширяев, К. П. Проблемы студенческого баскетбола и пути его совершенствования / К. П. Ширяев // Современный баскетбол – настоящее и будущее: материалы Всероссийской научно-практической конференции РГУФКСМиТ. – М., 2009, – С. 214-216.
82. Яворская, Е.Е. Интенсификация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса студенток-баскетболисток на основе использования средств тактической подготовки и автоматизированной системы управления: Дисс. канд. пед. наук. / Е.Е. Яворская. –Хабаровск, 2002. –243 с.
83. Яхонтов, Е. Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие / Е. Р. Яхонтов. – СПб.: Олимп, 2008. – 134 с.
84. Wright, F. L. The ultimate basketball book: a complete shooting guide. / F. L. Wright. – [w.a p.e.]. – 2003. – 125 p.