



ВВЕДЕНИЕ ..... 2  
ГЛАВА I ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ И  
ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-15 ЛЕТ ..... 6

1.1 История ..... 6  
1.2 Понятие технико-тактической подготовки баскетболистов 13-15 лет... 19

1.3 Особенности методики подготовки баскетболиста 13-15 лет и  
высшего образования

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

Высшая школа физической культуры и спорта ..... 39  
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта ..... 39

2.1 Методика технико-тактической подготовки баскетболистов  
13-15 лет ..... 45

2.2 Реализация методики технико-тактической подготовки баскетболистов  
13-15 лет ..... 61

2.3 Результаты ..... 64  
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ II ..... 64  
ЗАКЛЮЧЕНИЕ ..... 69

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ ..... 67

**МЕТОДИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-15 ЛЕТ**

Проверка на объем заимствований:  
67,61 % авторского текста  
Работа рекомендована к защите  
рекомендована / не рекомендована  
«29» 09 2022 г  
Зав. Кафедрой ТиМФКиС  
Жабак Жабakov В.Е.

Выполнил: студент группы  
ЗФ-514/106-5-1  
Тимачев А.В.

Научный руководитель:  
к.п.н, доцент  
Жабakov В.Е.

Челябинск 2022

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ .....	2
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-15 ЛЕТ.....	6
1.1 История и современное состояние баскетбола.....	6
1.2 Понятие технико-тактической подготовки баскетболистов 13-15 лет...	19
1.3 Особенности подготовки юных баскетболистов 13-15 лет и высококвалифицированных баскетболистов.....	28
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ I.....	38
ГЛАВА 2. АНАЛИЗ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ И ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-15 ЛЕТ.....	39
2.1 Цели, задачи опытно-экспериментальной работы .....	39
2.2 Реализация методики технико-тактической подготовки баскетболистов 13-15 лет. ....	45
2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы .....	61
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ II.....	64
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	65
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	67

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** В настоящее время интерес к вопросу создания оптимальной системы физической культуры в образовательных учреждениях с внедрением подготовки по отдельным видам спорта, в том числе по подготовке молодых баскетболистов, представляет большое значение для всей системы образования в Российской Федерации, что активно поддерживается созданием нормативной базы со стороны государства, а также популяризуется средствами массовой информации.

Так, с 1 января 2023 года вступает в силу изменения в Федеральный закон от 30 апреля 2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», который направлен на формирование системы спортивной подготовки в Российской Федерации, в частности устанавливает структуру системы спортивной подготовки, которая включает в себя: федеральные стандарты спортивной подготовки, примерные дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; а также дает понятия организациям, реализующим дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, тренерам-преподавателям, иным специалистам в области физической культуры и спорта, лицам, проходящим спортивную подготовку включая обучающихся, родителей (законных представителей) таких несовершеннолетних лиц.

С принятием вышеназванного закона станет возможным более глубокое исследование и внедрение отдельных спортивных подготовок, а также их методик в образовательные программы, в том числе посвященных методике технико-тактической подготовки баскетболистов 13-15 лет.

В настоящих реалиях внедрение отдельных видов спорта, в частности баскетбола, в системе образования активно прослеживается, что, безусловно,

благоприятно сказывается на качестве спортивной подготовки будущего поколения.

Учитывая вышеизложенное, особый интерес представляет тренировочный процесс баскетболистов 13-15-летнего возраста. В указанном возрасте активно происходит половое созревание, организм молодого спортсмена приобретает взрослые черты. В этом возрасте у спортсменов происходит формирование технической и физической база.

Изучая и анализируя технико-тактическую подготовку баскетболистов 13-15-летнего возраста, используя научно-методическую литературу, было установлено, что тренерским составом используются многочисленные методики подготовки, которые различным образом влияют на становление молодого спортсмена, по-разному формируют его физические способности, такие как быстрота, скоростная и силовая выносливость, ловкость.

В ходе написания настоящей работы были исследованы работы таких ученых: В. З. Бабушкин, А. И. Бондарь, В. Я. Кротов, М. Вуттен, А. Я. Гомельский, Л. В. Костикова, Л. Ф. Евсеева, Ю. М. Портнов и другие.

Таким образом, полагаем, что востребованность данной темы выражается в достижении высочайшего технико-стратегического мастерства молодых спортсменов за счет формирования необходимых всеобщих и особых физических качеств путем применения наиболее эффективной методики тренировки.

Соответственно, разработка и экспериментальное обоснование методики технико-тактической подготовки баскетболистов 13-15-летнего возраста является актуальной темой исследования.

Вспомним также последнее провальное выступление нашей мужской сборной на квалификации на Олимпийские игры в Токио. После двух поражений сборная России лишилась шансов на попадание на главные соревнования четырехлетия. Это говорит лишь о том, что вся система подготовки баскетболистов в России требует коренных изменений. Следовательно, разработка новых методических программ и внедрение

каких-либо новшеств в тренировочный процесс, особенно молодых игроков, играет ключевую роль в развитии баскетбола в нашей стране.

Кроме того, игра в баскетбол благоприятно сказывается на воспитании у молодого спортсмена нравственно-волевых качеств: смелости, уверенности, дисциплинированности, способности к преодолению трудностей. Баскетбол помогает выработать у молодого поколения способность уважать конкурента, вести честную и добросовестную игру. Именно поэтому, баскетбол, как одну из основных спортивных игр в школьной, либо внеклассной программах можно считать стержневым материалом в становлении молодого поколения спортсменов.

**Цель исследования** – разработать методику технико-тактической подготовки баскетболистов 13-15 лет.

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс подготовки баскетболистов 13-15 лет.

**Предмет исследования** – технико-тактическая подготовка баскетболистов 13-15 лет.

**Гипотеза исследования** – предполагается, что методика технико-тактической подготовки будет более эффективной, если будет выполнен ряд условий:

- 1) разработка и включение в учебно-тренировочный процесс специальных комплексов, в которые входят подвижные игры и технико-тактические упражнения;
- 2) разработка и включение в основную программу баскетбольного мяча (облегченного) для повышения скорости и качества дриблинга;
- 3) разработка и включение специальных тактических карточек.

**Задачи исследования:**

- 1) определить особенности игровой деятельности баскетболистов 13-15 лет.
- 2) разработать рациональные методические комплексы и инструменты для улучшения технико-тактической подготовки баскетболистов 13-15 лет.

3) путем эксперимента доказать эффективность методики технико-тактической подготовки баскетболистов 13-15 лет.

**Методы исследования:**

- 1) изучение научно-методической литературы;
- 2) педагогическое наблюдение;
- 3) контрольные испытания;
- 4) педагогический эксперимент;
- 5) обработка материалов исследования.

**База исследования:** МОУ «Полетаевская СОШ». Поселок Полетаево, Сосновский район, Челябинская область.

**Этапы исследования:**

1 этап исследования (август – декабрь 2021 года) – анализ и изучение научно-методической литературы, оценка способностей спортсменов;

2 этап исследования (январь – март 2022 года) – педагогическое наблюдение и тестирование баскетболистов 13-15 лет на базе МОУ «Полетаевская СОШ»;

3 этап исследования (апрель – май 2022 года) – сбор полученных в ходе исследования данных и подведение итогов, выработка определенных методик технико-технической подготовки спортсменов, оформление выпускной квалификационной работы.

Структура работы определена ее целью и задачами. Квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-15 ЛЕТ**

## **1.1 История и современное состояние баскетбола**

История баскетбола. Говоря об истории развития современного баскетбола, нельзя не упомянуть об его отце основателе – Джеймсе Нейсмите. Так, преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс (США) Джеймс Нейсмит в декабре 1891 года придумал игру, описав ее несколькими словами: «В баскетбол легко играть, но трудно играть хорошо».

Эта игра выдалась очень энергичной и интересной, превзойдя даже самые высокие ожидания Джеймса Нейсмита. В ближайшее время баскетбол получил повсеместное признание в США. И теперь, в нынешнее время, в него играет огромное количество людей на нашей планете [52].

Когда Джеймс Нейсмит только начинал работать в спрингфилдском колледже, он познакомился там с доктором Лютером Гуликом, который упорно исследовал малоизвестные формы и методы физического воспитания. Доктор Гулик дал поручение Нейсмиту сделать уроки более живыми и динамичными. Тогда Джеймс и изобрел игру для закрытого помещения.

Совершенно точно, придумывая свою новую игру, Нейсмит частично применял исторические данные об играх с мячами, которые в давние времена существовали и развивались на Американском материке.

Одна из таковых – это игра пок-тапок. В нее более двух с половиной тысяч лет назад играли племена инков и майя, которые пребывали на территории сегодняшней Мексики. Цель игры включала в себя то, чтобы попасть мячом в каменное кольцо, которое находилось в отвесном состоянии и прикрепленному к стене.

В шестнадцатом веке у ацтеков была популярна игра, именуемая олламалитцли: те, кто играл, пытались забросить каучуковый мяч в каменное кольцо.

Так, руководствуясь историческими сведениями, Джеймсом Нейсмитом была придумана новая игра для закрытого зала – баскетбол.

В ограниченных условиях спортивного зала Нейсмитом было принято решение применить круглый мяч и играть только руками. Выбор пал на футбольный мяч. Его, после небольшого обучения, уже можно было легко ловить, отдавать им передачи и бросать. Так называемая мишень была помещена над игроками, за пределами их досягаемости, чтобы убрать возможность грубости при бросках и улучшать точность у молодых ребят: к балкону были приделаны две корзины для сбора персиков на высоте, в которые необходимо кидать мяч. Балкон гимнастического зала располагался на высоте 3 метра 5 сантиметров от пола, что соответствует нынешнему расстоянию от поверхности баскетбольной площадки до верхнего края кольца корзины.

Изначально в новой игре принимали участие сразу и мужчины, и женщины.

В гимнастической группе находилось восемнадцать учеников. Джеймс Нейсмит поделил их на две равные команды по девять игроков, а в дальнейшем по семь и даже по пять. Сделано это было для того, чтобы убрать чрезмерную суматоху на площадке. Поскольку мяч кидали в корзину, эту игру именовали как «баскетбол» (basket- корзина, ball- мяч).

История возникновения и эволюции баскетбольного мяча также увлекательна. В современном мире это один из самых популярных и интересных спортивных снарядов.

Как уже было замечено, учащиеся, под руководством Джеймса Нейсмита, играли в баскетбол футбольным мячом. Немного погодя они загорелись желанием немного изменить мяч для большей узнаваемости. Так появился мяч, сшитый из кусков кожи, со шнуровкой на одном из швов (что-

то вроде той, какую сегодня видим на мячах для регби), под которой находился доступ к камере. Окружность мяча составляла восемьдесят четыре сантиметра, тогда как сегодня она в пределах семидесяти шести сантиметров (Таблица 1).

Таблица 1 – Официальные размеры баскетбольных мячей

Размер	Длина окружности в мм	Масса г
7 (мужской)	750-780	567-650
6 (женский)	720-740	500-540
5 (детский, мини-баскетбол)	690-710	470-500
3 (развитие дриблинга)	560-580	300-330

Чтобы мяч стал привлекательным и эффектным, тренер Пол Хинкл сделал его оранжевым, что стало фирменным цветом баскетбольного мяча. В 1958 году фирма Spalding впервые создала и выпустила оранжевый мяч, который стремительно заменил предыдущий коричневый (Рисунок 1).



Рисунок 1 – Эволюция баскетбольного мяча

В 21 декабря 1891 года, после формирования первых правил Нейсмитом, впервые состоялась игра в баскетбол. В 1892 году Джеймсом

была выпущена в свет «Книга правил игры в баскетбол», которая включала в себя тринадцать пунктов. Часть из них в какой-то степени функционируют и по сей день.

Эти правила были немного усовершенствованы после проведения первых игр. Этому послужило, помимо всего прочего, установка щитов в 1895 году, к которым начали присоединять корзины. Щиты были своеобразной защитой корзины, потому что стоявшие зрители на балконе пытались помочь своей команде. Они ловили мячи и бросали их в корзину команды соперника [47].

В наши дни баскетбол существует и развивается во всем мире.

Семимильными шагами баскетбол прогрессирует в Азиатских и отдельных Африканских странах.

Первый, кто начал говорить о баскетболе в России – это пропагандист физической культуры и спорта петербуржец Георгий Дюперон (1901 год). В 1906 году американский преподаватель Эрик Мораллер представил участникам спортивного общества «Маяк» в Санкт-Петербурге правила игры. Немного погодя удалось провести первый баскетбольный матч, в котором сыграли команда «зеленых» и команда «лиловых», названные по цвету одежды игроков. Последняя в дальнейшем победила на первых в российской истории баскетбольных соревнованиях. Лидером команды «лиловых» был один из первых баскетболистов России Степан Васильевич Васильев. С течением времени его прозвали «дедушкой русского баскетбола». Эта легендарная встреча в книге «Мировой баскетбол», выпущенной в Мюнхене в 1972 году к юбилею сорокалетия ФИБА, названа первым международным баскетбольным матчем. Руководителем отделения физической культуры и спорта «Маяк» в 1909 году был назначен Мораллер. Благодаря ему был создан «Серебряный кубок», обладателем которого стала команда Васильева. В этом же году впервые в России состоялись официальные соревнования. В это же время был проведен первый в истории мирового баскетбола международный матч игроков команды «Маяк» со

сборной Всемирной ассоциации молодых христиан из США. Наш коллектив сенсационно взял верх над американской командой и победил со счетом 28:19.

Баскетбол стал популярным и охватил Беларусь, Украину, Закавказье и Дальний Восток. Колоссальное влияние на развитие игры оказала система Всевобуча. Высшим советом физкультуры в 1920 году эта игра была внедрена как обязательная учебная дисциплина в программу школ Всевобуча. Также баскетбол был включен как отдельный предмет в физкультурных образовательных учреждениях и в программу праздников физической культуры. Начали проходить в рамках Уральской и Московской Олимпиад баскетбольные соревнования. В феврале 1921 года в Санкт-Петербурге появляется баскетбольная лига под руководством Ф. Юргенсона. В 1922 году в столице России был основан «Комитет московской баскетбольной лиги». Первое официальное первенство России по баскетболу состоялось в период Всесоюзного праздника физкультуры 1923 года в Москве.

Всесоюзная секция баскетбола начала свое существование в 1930 году. Около десяти лет сборные городов принимали участие в общесоюзных соревнованиях. К 1939 году пришло понимание того, что для будущего улучшения техники и тактики игры следует кардинально переделать правила в нашей стране. Они существенно различались с международными. В январе 1939 года правила подверглись изменениям и были заново введены.

Первым большим мужским турниром с измененными правилами был матч 8 городов в Ленинграде в 1941 году. После его проведения были сделаны определенные выводы. Было замечено, что с 1917 по 1941 года наша страна создала свою школу, которая выделялась быстрым нападением и активной игрой в обороне [32].

Великая Отечественная война на несколько лет остановила прогресс баскетбола на нашей родине. Лишь в 1944 году состоялось одиннадцатое первенство Советского Союза в Тбилиси.

С 1946 года было замечен резкий рост профессионализма отечественных баскетболистов. В 1947 году наша страна вошла в Международную федерацию баскетбола (ФИБА). В этом же году мужская сборная СССР приезжает на пятое первенство Европы и выигрывает его. Наша команда обыграла несколько сборных, в том числе, в финале Чехословакию, считавшуюся фаворитом соревнований. Тот прославленный матч закончился со счетом 56:37.

На всех последующих международных турнирах, включая Европу, Олимпийские игры (с 1952 года) и др., наши мужчины и женщины принимают участие.

Превосходные результаты на чемпионатах Европы показала женская сборная СССР: она была победителем двадцать один раз. Немного погодя, уже женская сборная России семь раз была первой на чемпионате Европы, а также два раза взяла бронзу на Олимпиаде.

Московское «Динамо» стало первым чемпионом России на клубном уровне. Вслед за созданием Союза спортивных сообществ в 1959 году секция была трансформирована в Федерацию баскетбола. В 1947 году она присоединилась к ФИБА. И в этом же году сборная СССР победила на чемпионате Европы и взяла золотые медали [52].

Сборная Советского Союза изначально являлась одной из лучших на мировой арене. Сразу же на первой Олимпиаде для нее она взяла серебряные медали и достойно соревновалась с американской командой. А на первом своем чемпионате мира наша мужская команда победила во всех играх в 1959 году. Но чемпионом мира ее не признали из-за отказа провести встречу с Тайванем.

Олимпийские игры в 1956, 1960 1964 годах для мужской сборной стали серебряные, в 1968 году – бронзовые. И в 1972 году мы в первый раз победили на олимпийском турнире, обыграв в финальной части соревнований команду США с минимальным преимуществом. Счет тогда был 51:50. На следующих двух Олимпиадах мужчины СССР снова взяли

«бронзу» и «серебро». Наша сборная заняла верхнюю ступень пьедестала главного турнира четырехлетия еще раз, в 1988 году, на дороге к финалу обыграв сборную США. Не так успешно российские баскетболисты проводили олимпийские игры в 1990-е годы.

В 1990 году учреждена Российская федерация баскетбола (РФБ), которая со временем продолжила выполнять функции Федерации баскетбола СССР. Одно поколение отечественных спортсменов сменилось следующим, не менее звездным по составу, с сохранением своих традиций. Это Андрей Кириленко, Игорь Куделин, Василий Карасев, Захар и Егор Пашутины, Сергей Панов и многие другие [52].

Вспомним и то, что баскетбольные клубы из Ленинграда не один раз становились чемпионами. В 1923 году мужская и женская команды стали победителями, в 1935 году – женская и в 1936 году – мужская. В 1955 году мужская команда победила на Всесоюзных соревнованиях в крытых помещениях между сборными команд Союзных республик, Москвы и Санкт-Петербурга. После этого звание чемпионов страны получали женские команды «Спартак» и «Электросила» в 1974 и 1990 годах соответственно. Мужская команда «Спартак», под руководством В. Кондрашина, в 1975 году выиграла чемпионат СССР, а уже в 1992 году взяла верхнюю ступень пьедестала СНГ.

Сегодня большое количество взрослых и детей занимаются баскетболом в нашей стране: более четырех миллионов (примерно 50% - школьники). До сих пор советская, а теперь – российская, школа баскетбола является одним из лидеров в мире. Теоретические исследования и тактические инновационные схемы игры наших мастеров, таких, как Александр Гомельский и Владимир Кондрашин, стали популярны в развитых баскетбольных странах. Первой советской спортсменкой, чье имя вошло в зал славы женского баскетбола в Ноксвилле, стала Лидия Алексеева.

Современное состояние баскетбола.

Баскетбол – очень эффектный и зрелищный вид спорта.

В современном его проявлении он пользуется широкой популярностью среди молодежи. Практически в каждом спортивном зале находятся баскетбольные щиты с кольцами.

Молодой спортсмен, который освоил базовые принципы и многочисленные приемы этой динамичной игры, может продемонстрировать захватывающее дух представление на площадке.

Нынешний баскетбол увеличил активность игроков на всей площадке, что вызвало колоссальное увеличение динамики игры и повышение единоборств во время матча. Известно, что современный спорт диктует спортсменам высокие требования физических показателей. Именно поэтому баскетболисты уделяют колоссальную часть времени и на физическое развитие, помимо технической и тактической подготовок.

Предельная быстрота и прыгучесть нужна при обыгрыше, перехвате мяча в борьбе с игроком противоположной команды, а также для моментального перехода в атаку и осуществления давления на соперников. Все вышеперечисленное требует хорошего развития скоростных и силовых качеств, специальной выносливости. Баскетбол – это трудные, постоянно изменяющиеся условия. За счет этого велика роль технического мастерства и специальных приемов, используемых на очень быстрой скорости [62].

Современный юношеский баскетбол требует настойчивого использования большого количества приемов согласно с действиями ее команды. Баскетбол в 21 веке стал в разы интересней и увлекательней. Если ранее приходилось играть в чем получится, то сегодня все задачи с формой, обувью и инвентарем решены. В магазинах сейчас есть абсолютно все – было бы желание заниматься этим видом спорта.

С 1936 года баскетбол включен в перечень олимпийских видов спорта. Раз в четыре года проводятся Чемпионаты мира, и раз в два года – Европы. Мужская сборная нашей страны крайний раз выигрывала золото Олимпиады в 1988 году. На Чемпионате мира наши побеждали лишь 1982 году, а на Европе – в 2007 году. Женщины, объединенной командой СНГ, взяли первое

место на главном турнире четырехлетия в 1992 году. Золото Чемпионата мира досталось нам в 1983 году и Чемпионата Европы в 2011 году.

На сегодняшний день самой сильной и звездной мужской лигой на планете признана Национальная Баскетбольная Ассоциация (НБА).

Эта лига была основана 6 июня 1946 года в США. НБА представлена баскетбольной профорганизацией, в которую входит 30 лучших клубов из США и Канады.

Первой, до НБА, крупнейшей организацией профессиональных баскетбольных клубов была Национальная Баскетбольная Лига (НБЛ). Создали ее в 1898 году, и функционировала она пять лет. Затем НБЛ разделилась на несколько частных лиг, в каждой из которых проводились свои соревнования.

Американская баскетбольная лига (АБЛ) создана в 1925 году, которая включала команды Северо-Востока США. В 1937 году снова начала свою деятельность НБЛ, в которой стали играть 13 сильных команд Востока и Среднего Запада Соединенных Штатов. В полной мере НБА получила свое название в 1949 году. В эту лигу вошли команды из некоторых городов США и Канады, таких, как Торонто, Нью-Йорк, Чикаго, Филадельфия и других.

Вначале пять лет подряд неизменным победителем был «Миннеаполис Лейкерс». Лишь в шестом для них сезоне, в 1951 году, они проиграли в решающих играх клубу «Рочестер Ройалс» и забрали себе серебряные медали. Причиной тому стало большое количество поврежденных баскетболистов клуба из Миннеаполиса на финальные матчи.

Огромных успехов в 1957-1969 годах достиг клуб «BostonCeltics». Он за эти 13 сезонов смог стать чемпионом целых 11 раз. Первое место в 1970 году забрал себе «MilwaukeeBucks». В это время за вышеупомянутый клуб начал играть великий Лью Алсиндор, затем перебравшийся в «LosAngelesLakers». Стал он известен на всей планете как Карим Абдул-Джаббар, когда в начале 1970-х годов принял религию ислам и взял себе новую имя. Это был один из сильнейших центровых в мире с ростом 218

сантиметров. Он провел 20 лет в НБА и вошел в историю по общему числу очков – 38387, по забитым мячам – 15837, по сыгранным минутам – 57446.

В 1970 году в НБА уже играло 17 команд. Было принято решение распределить их на дивизионы. По географическому показателю созданы Западная и Восточная конференции. В первую включили Среднезападный и Тихоокеанский дивизионы, а во вторую – Атлантический и Центральный. Очень заметными в 1979 году стали игроки Ирвин Эффей«Мэджик» Джонсон и Ларри Бёрд. В своих клубах в Лос-Анджелесе и Бостоне они провели по 13 сезонов, одновременно начав и закончив карьеры в 1992 году по причине травмированности. Постоянно играя за эти клубы, они пропагандировали, и очень удачно, баскетбол в США. Ирвин еще в 1995 году вернулся в лигу, но получилось у него выступить лишь 1 сезон.

В 1984 году в НБА пришел играть уникальный игрок, которого знает практически каждый, даже не относящийся к баскетболу обычный человек.

Это – Майкл Джордан. Старт его карьеры пришелся на «ChicagoBulls». Уже в 1985 году ему дали звание лучшего новичка. Он заработал 63 балла для команды в одном из матчей серии плей-офф в 1986 году. Спустя 2 года Майкл стал игроком №1 в лиге. В 1991 году ему был присвоен титул самого ценного игрока лиги и чемпиона в составе своей команды. В 1992 году «команда Джордана» повторила свой успех годом ранее.

После удачного сезона Майкл Джордан взял небольшой отдых в карьере. Следующим лучшим игроком стал Хаким Оладжьювон. В 1994 и 1995 годах он с «Хьюстон Рокетс» завоевал золотые медали.

В 1996 году в спорт пришел обратно Майкл Джордан. И 3 года подряд Чикаго снова оказалось на верхней ступени пьедестала. Джордан еще не единожды становился лучшим игроком и чемпионом лиги, и решающих игр.

В последнее десятилетие 20 века в самом сильном баскетбольном чемпионате тех лет начали показывать высочайший уровень игры довольно таки большое количество игроков. Это Шакил О’Нил, Карл Мэлоун, Скотти Пиппен, Коби Брайант и многие другие.

С конца 90-х однозначными фаворитами объявили себя команды «Лос-Анджелес Лейкерс» и «Сан-Антонио Спёрс» За 13 лет обе эти команды в сумме взяли 9 первых мест. В новой истории лиги определилась такая направленность: игра основывается не на командной работе, а ложится на плечи нескольких отдельных игроков, так называемых «звезд». Например, в «Лейкерс» это – Коби Брайант и Шакил О’Нил.

В сегодняшних реалиях в НБА входят 30 команд. Это самая дорогая и высокооплачиваемая баскетбольная лига в мире. Средний доход спортсменов в ней составляет в районе 9 миллионов долларов (Таблица 2).

Таблица 2 – Топ-5 самых титулованных клубов НБА

Команда	Количество титулов	Выигранные годы
Лос-Анджелес Лейкерс	17	1949, 1950, 1952, 1953, 1954, 1972, 1980, 1982, 1985, 1987, 1988, 2000, 2001, 2002, 2009, 2010, 2020
Бостон Селтикс	17	1957, 1959, 1960, 1961, 1962, 1963, 1964, 1965, 1966, 1968, 1969, 1974, 1976, 1981, 1984, 1986, 2008
Голден Стэйт Уорриорз	7	1947, 1956, 1975, 2015, 2017, 2018, 2022
Чикаго Буллз	6	1991, 1992, 1993, 1996, 1997, 1998
Сан-Антонио Сперс	5	1999, 2003, 2005, 2007, 2014

На НБА баскетбол не заканчивается. В Европе тоже существуют очень крепкие и зарекомендовавшие себя чемпионаты: Россия, Испания, Турция и другие. Сильнейшей лигой в этой части света является Евролига, где особенно мощно смотрятся такие коллективы из Российской Федерации, как Московский «ЦСКА», многократный ее чемпион, «Зенит» из Санкт-Петербурга и Казанский УНИКС (сезон 2021-2022).

У нас на родине самой известной и сильной лигой является Единая лига ВТБ. Здесь принимают участие топовые клубы России и пара команд из стран соседей.

Единая лига ВТБ – международная профессиональная мужская клубная баскетбольная лига, основанная в 2008 году. Она состоит преимущественно из российских клубов, а также по одному из Беларуси и Казахстана. В течение сезона 2021-22 десять команд остались соревноваться после того, как польские и эстонские клубы вышли из лиги в знак протеста против российского вторжения в Украину. С 2013 года является первым эшелонem российского профессионального клубного баскетбола. Таким образом, самая высокая российская команда в лиге также называется чемпионами России. Лига спонсируется российским государственным банком ВТБ.

Действующие чемпионы – московский ЦСКА, обеспечивший себе 10-й титул после победы над УНИКСом со счетом 3:0 в финале 2021 года. ЦСКА доминировал в чемпионате, выиграв все титулы, кроме одного (Таблица 3). В Единой лиге ВТБ также проводятся молодежные соревнования – Объединенная молодежная лига ВТБ.

Таблица 3 – Победители и призеры Единой лиги ВТБ

<b>Сезон</b>	<b>Золото</b>	<b>Серебро</b>	<b>Бронза</b>
2009-10	ЦСКА Москва	УНИКС	Жальгирис
2010-11	Химки	ЦСКА Москва	УНИКС
2011-12	ЦСКА Москва	УНИКС	
2012-13	ЦСКА Москва	Локомотив-Кубань	Жальгирис
2013-14	ЦСКА Москва	Нижний Новгород	УНИКС
2014-15	ЦСКА Москва	Химки	Локомотив-Кубань
2015-16	ЦСКА Москва	УНИКС	Зенит
2016-17	ЦСКА Москва	Химки	Зенит
2017-18	ЦСКА Москва	Химки	Зенит
2018-19	ЦСКА Москва	Химки	УНИКС

2019-20	Отменена из-за пандемии covid-19. Победитель не объявлен		
2020-21	ЦСКА Москва	УНИКС	Локомотив Кубань
2021-22	Зенит	ЦСКА Москва	УНИКС

Проект Единая Лига ВТБ, подготовительная работа над которым велась несколько лет, впервые громко заявил о себе в декабре 2008 года. В течение трех дней на площадке УСК ЦСКА прошел розыгрыш Промо-Кубка нового соревнования. Участие в этом пробном турнире в формате плей-офф приняли 8 клубов из 5 стран — России (ЦСКА, «Химки» и «Динамо»), Украины (БК «Киев» и «Азовмаш»), Литвы («Жальгирис»), Латвии (АСК) и Польши («Прокон»). В составе армейцев у Этторе Мессины тогда блистали признанные звезды и авторитеты вроде Джона Роберта Холдена, Рамунаса Шишкаускаса и Траджана Лэнгдона, а 23-летний Саша Каун только закреплялся в роли основного центрового, у химчан под руководством Серджио Скариоло громко заявил о себе Тимофей Мозгов, тогда как Дэвид Блатт вел в бой московское «Динамо».

Завершилось все российским баскетбольным «классико»: в финале сошлись ЦСКА и «Химки». Решающий поединок вышел боевым и упорным, но владевшие инициативой красно-синие все же довели дело до победы – 70:66. Армеец Рамунас Шишкаускас получил приз MVP Промо-Кубка. Первое соревнование не считается официальным титулом лиги ВТБ.

## 1.2 Понятие технико-тактической подготовки баскетболистов 13-15 лет

Баскетбол представляет собой одну из самых известных и почитаемых игр множества стран мира. Он способствует благоприятствует физическому совершенствованию человека.

Освоение техники и тактики игры, получение профильных знаний происходит на протяжении всей технико-тактической подготовки спортсмена. Ей определено первостепенное значение во всей структуре учебно-тренировочной подготовки.

Технико-тактическая подготовка – это процесс приобретения определенных двигательных умений, совершенствования тактического интеллекта игрока, креативности.

Техника игры содержит в себе созданную в ходе эволюции баскетбола особый комплекс приемов, способов и их вариантов, дающих возможность благополучно справляться с поставленными задачами.

Понятие «техника» представляет собой совокупность движений, похожих по структуре и нацеленных на решение приблизительно одинаковой игровой задачи. Множество ситуаций, в которых используется какой-либо из приемов, усиливает создание и улучшение вариантов его осуществления. В каждом периоде эволюции баскетбола трансформировалось и улучшалось множество приемов, варианты их исполнения, показатели оценки. На преобразование арсенала сказывались изменения правил игры, насыщение интересными нюансами ее тактики, увеличение профессионализма остальных видов подготовки спортсменов.

Техническое мастерство баскетболиста во всех периодах эволюции игры – это самое действенное, опробованное на опыте средство, которое дает возможность спортсмену в пределах правил благополучно функционировать в трудных условиях соперничества. Для того, чтобы достигать высочайших результатов во внезапно возникающих игровых моментах, игрок обязан

пользоваться всем многообразием технических приемов, моментально и точно их претворить в игровой ситуации [37].

При сегодняшнем прогрессе спортивных успехов колоссальной величины показатели имеют место быть лишь вследствие грамотной всесторонней технической подготовленности спортсменов, для чего требуется:

В полной мере располагать самыми распространенными приемами и любыми вариантами их осуществления. Данная потребность появляется ввиду того, что игра самых мощных баскетболистов отличается энергичной деятельностью на площадке и способностью выполнять действия неожиданно для всех. Она происходит со стремительной скоростью, при ежесекундной смене обстановки. Для выполнения определенных задач постоянно и целиком нужно располагать важнейшими приемами игры;

Обладать игровыми действиями, образующимися из определенной серии приемов, подобранных друг с другом в разнообразной поочередности. Главных технических приемов постольку поскольку. Но в самой игре приемы каждый сам по себе не используются. Каждое действие, производимое спортсменом на площадке, складывается из совокупности приемов, многообразно сочетающихся друг с другом. Называется это игровыми действиями. Они довольно сильно отличаются между собой и дают проводить игру гибко, в зависимости от определенных условий. Чем полноценнее и объемнее их комплекс, тем активнее и продуктивнее игрок сможет выполнять поставленные задачи, происходящие на площадке. Умелое использование техники приемов и игровых действий, складывающихся из них – это фундамент технического профессионализма баскетболистов;

Использование комплекса приемов, который в игре требуется постоянно применять ввиду роли и функций, выполняемыми в команде. Для настоящего технического профессионализма навыков владения приемами и игровыми действиями будет мало. В яркой комбинационной игре как можно больше применяются индивидуальные характеристики баскетболиста: рост,

маневренность, быстрота, прыгучесть и другие. Таким образом, техническая подготовка любого спортсмена содержит в себе необходимое использование определенной совокупности приемов, которыми конкретно взятому игроку нужно пользоваться на площадке больше, чем остальным [12].

Развивать и улучшать данный комплекс приемов допустимо лишь за тем, как баскетболист освоит основные приемы. Так он успешней реализует собственные индивидуальные особенности в тренировке над специальным комплексом приемов. Ограниченность технической подготовки влечет сужение индивидуальной совокупности приемов, которой пользуется спортсмен, к уменьшению тактического потенциала и движению в игре.

Изначально верное разучивание технических элементов, как и полноценная физическая подготовка – фундамент для достижения великих спортивных успехов. В целом, в юношеском возрасте уже завершается обучение технической составляющей игры. Взрослея, игроки идут во взрослые клубы, где техника развивается и увеличивается на основе усовершенствования общей технической подготовки. Профессионализма добиваются посредством стабильного и методичного освоения полного многообразия техники.

Конечно, играть в баскетбол несравненно увлекательнее, нежели трудиться на тренировке. И если бы имелась возможность игрока научить техническим элементам в игровой обстановке, то было бы все очень просто и легко. Но получается так, что только игрой баскетболиста высокого уровня не воспитать. В соревновательных условиях спортсмен применяет лишь те приемы, которые он отлично понял и отработал на практике. Поэтому требуется использовать, хоть и не слишком интересные, но очень нужные тренировочные упражнения. Благодаря ним игрок множество раз повторяет какой-либо технический прием и развивает ранее неизвестные навыки.

В тренировочной деятельности с молодыми ребятами следует соблюдать одно простое правило: повторение. Из тренировки в тренировку с детьми необходимо повторять каждый технический прием. Просто потому,

что у юных спортсменов навык неустойчив. Всего лишь перерыв в 2 недели уже может юного игрока вернуть к началу его подготовки. Иногда приходится начинать практически все с начала [6].

Наш вид спорта, в сравнении с другими, очень выделяется многообразием технических приемов. От уровня спортсмена зависит, насколько много он сможет использовать в игре те или иные приемы техники. При этом сочетая их между собой как угодно, а не отдельно. Если эти приемы изучать и отрабатывать по отдельности, то выполнять их в условиях соревнований станет довольно затруднительно. Исходя из этого лучше разучивать технические элементы в игровой ситуации. Наставнику команды следует находить и использовать упражнения как игровые, так и для улучшения технического приема, принимая во внимание систему игры своей команды, делая ее базой для личных действий игрока.

Классификация техники игры – это разделение каждого ее приема в особые категории по отличающим его признакам. К этим признакам, в первую очередь, относятся назначения технического элемента в условиях борьбы с соперником (для нападения или защиты кольца), содержание действия (с мячом или без мяча), а также возможности его кинематической и динамической составляющей.

Технику игрока в баскетбол классифицируют на два крупных раздела: технику атаки и обороны. В обоих из них выделяют по две основные группы. В технике атаки – технику перемещения и умение владеть мячом. В технике обороны – технику перемещения и технику отбора мяча и сопротивления (Рисунок 2).



Рисунок 2 – Классификация техник в баскетболе

Внутри всякой из групп находятся приемы и варианты их выполнения. Практически любой вариант проделывания приема содержит некоторое количество разновидностей, благодаря которым проявляются некоторые составляющие структуры двигательных действий.

Техника нападения содержит в себе данные разделы: техника передвижения и техника владения мячом.

Фундамент техники нашей игры – перемещение. Перемещения спортсмена по площадке есть часть единого механизма действия, нацеленного на выполнение атакующих задач и создаваемого в процессе осуществления определенных игровых ситуаций.

Для перемещений по площадке баскетболист применяет ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. Используя эти приемы, игрок может найти себе нужное место, убежать от играющего с ним противника и выйти на правильную линию для очередной атаки. Ко всему еще и добиться максимально выгодных и очень удобных хорошо исходных положений для проделывания приемов. Ко всему, от верной работы нижних конечностей при перемещении и удержании баланса зависит эффективность технических

элементов с мячом. Сюда входят передачи в движении и прыжке, ведение и дриблинг, броски в прыжке и другие.

Техника владением мячом содержит в себе такие приемы техники: ловлю, передачу, ведение и броски мяча в кольцо.

Ловлей называют прием, благодаря которому спортсмен может смело овладеть мячом и начать выполнять с ним последующие шаги в сторону атаки. Ловля мяча есть изначальное положение для дальнейших передач, ведения и бросков. Вследствие этого структура двигательных действий обязана гарантировать конкретное и комфортное использование далее идущих приемов. Даже не словив мяч, спортсмен уже принимает решение, куда и кому его лучше передать. Это происходит с помощью периферического зрения. Ведь центральное зрение сфокусировано на ловле самого мяча. Игроку нужно понять важнейшую вещь: не стоять на одном месте и ждать мяча, а выполнять движение ему на встречу. Выбор какого-либо варианта ловли мяча и вариации обуславливаются положением применительно к летящему мячу, скорости перемещения баскетболиста, высоты и быстроты передвижения мяча [25].

Передача мяча – прием, посредством которого спортсмен посылает мяч товарищу по команде для проведения атакующих действий. В том случае, когда игроки команды не в полной мере освоят передачи мяча, то любая комбинация, атака и, тем более, система игры не увенчаются для них успехом. Всего лишь в уместной, безошибочной и качественной передаче мяча заключаются победы баскетбольного клуба. Мастерство верной и точной передачи мяча является базой профессионального и слаженного взаимодействия коллектива в игре. Благодаря передачам игроки в команде объединяются, придумывают различные комбинации, находят общий язык в игре и достигают положительного результата. Есть большое множество вариантов передачи мяча. Используют их с учетом какой-либо игровой обстановки, расстояния, на которое следует кинуть мяч, размещения или

линии движения партнера, формы и вариантов сопротивления противников [22].

Периферическое зрение, скорость движения верхних конечностей, четкий расчет и тактическое мышление. Это все качества, которые определяют игроков, умеющих точно отдавать пасы баскетбольным мячом.

Ведение мяча – прием, который предоставляет баскетболисту передвигаться с мячом по площадке с широкой возможностью скоростей и в разные стороны.

При ведении можно оторваться от преследующего защитника, перейти с мячом из-под кольца по завершении удачного соперничества за отскок и начать быстрое нападение. Производя обучения своих учеников верной технике ведения мяча, следует обращать внимание на то, чтобы ребята владели мячом предплечьем, кистью и кончиками пальцев. При этом стараясь не прикасаться к нему ладонью. Не нужно шлепать по мячу ладонью руки, а правильно будет его толкать в пол. И делать это с определенной силой, чтобы мяч отпрыгивал от паркета в район талии. Чтобы эффективнее улучшать «чувство мяча» при ведении, рекомендуется давать ученикам упражнение: ведение мяча в особых очках, у которых нижняя часть стекла темная. В них баскетболист может наблюдать игроков команд, но от него как бы спрятан мяч. Таким способом начинающие спортсмены приучаются передвигаться с мячом без зрительного наблюдения.

Бросок мяча в корзину – один из главных приемов игры. Удачный бросок завершает все труды игроков, которые проводят атаку. Успешный бросок в кольцо моментально накладывает отпечаток как на счет игры, так и на ее дальнейшее развитие и общий настрой коллектива [48].

Техника защиты состоит из техники перемещения, техники овладения мячом и сопротивления.

Исследования доказали, что элементы защиты становятся более функциональны и вполне эффективны при верном и сфокусированном их проделывании [29].

Для максимальной результативности в атакующих действиях, все игроки обязаны использовать свои индивидуальные тактические приемы единоборства с противником, отлично ориентироваться в определенной игровой обстановке.

Обучая молодых ребят тактике индивидуальных действий, желательно для всех учеников находить какие-либо игровые приемы, которые они сумеют реализовать при контакте с друзьями в команде и при борьбе с защитником.

Кроме умелого применения технических приемов спортсмену важно изучить специальные отвлекающие приемы игры с мячом и без. По-другому их еще называют финты. Ими баскетболист выводит из равновесия игрока противника, совершает непредсказуемые действия, как бы обманывая соперника, вскрывает оборону и делает себе проход к кольцу или другое полезное действие более легким и комфортным.

Техника и тактика любого игрового вида спорта есть неотъемлемая ее составляющая. Без первого или второго невозможно полноценно создать учебно-тренировочную деятельность и, соответственно, саму игру. На использование упражнений по техническим и тактическим элементам следует уделять примерно равное количество времени. Правильнее будет применять в тренировке реальную игровую обстановку. Это намного эффективнее и лучше понимается баскетболистами. Отлично физически развитый игрок, но с недостаточно технико-тактическим функционалом, скорее всего, будет чуть позади игрока без особых физических показателей, но с определенным игровым профессионализмом. Именно поэтому постоянное улучшение технических и тактических характеристик и способность их использовать на практике игроком есть самый крепкий фундамент для достижения наивысших успехов команды. Оно же является и ступенью к постоянному совершенствованию спортсмена и коллектива в целом [17].

На всех уровнях длительного обучения молодых игроков исключительное внимание предоставляется увеличению показателей индивидуального тактического профессионализма. На этих тренировках ребят обучают навыкам грамотного использования элементов техники баскетбола в ходе тактической деятельности в атаке и обороне. К ним относятся индивидуальные, коллективные и командные приемы и приобретенные компетенции по тактике на уроках по теории.

Тренировки по улучшению техники нацелены на гарантированное качественное исполнение различных технических элементов баскетбола. Развитие навыков у детей 13-15 летнего возраста происходит с опорой на универсальность. А у ребят постарше уже берутся во внимание личные качества, и игровое амплуа имеет большое значение.

Ключом к эффективным занятиям с детьми юного возраста будет синхронное и одинаковое по силе применение техник атаки и обороны. Это соответствует требованиям и подготовки высококвалифицированных спортсменов, и здравомыслию.

Смещение основной деятельности на групповую тактику происходит несколько позже. Первоначально баскетболистам нужно освоить базовый арсенал технической тренированности и индивидуальной тактики.

Все технические элементы важно практиковать множество раз. Именно такую тактику нужно соблюдать наставнику в работе с молодежью.

Не стоит детей загружать базовыми знаниями тактики баскетбола, тем более, ее деталям, пока они недостаточно освоили техническую составляющую игры.

### 1.3 Особенности подготовки юных баскетболистов 13-15 лет и высококвалифицированных баскетболистов

Баскетбол – одна из самых популярных игр в мире, самый массовый, представительный и зрелищный вид спорта.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Он является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, уверенность в себе, воспитывают чувство коллективизма.

Большое значение имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразные воздействия во время игры стимулируют созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствуют проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Ход событий на площадке заранее неизвестен спортсмену и тренеру. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность - мгновенная оценка ситуации, решение тактической задачи, выбор ответных действий.

Игрок, находящийся на площадке, должен оценивать расположение игроков своей команды и соперника, анализировать особенности возникающих комбинаций, предвидеть направление передач мяча. В условиях недостатка времени успешность его действий определяется не только правильностью выбранных решений. Но и скоростью осуществления нервных процессов.

В крайне малые отрезки времени мозг спортсмена воспринимает и обрабатывает информацию от различных систем организма. Скорость работы мозга должна учитываться уже на начальных этапах отбора. Ведь

особенности нервной системы весьма различны у разных людей. Хотя процессы переработки информации совершенствуются в процессе многолетней практики, но в значительной степени они определяются врожденными способностями нервной системы [23].

Способность мозга к обучению также различна. Если выполненное действие не соответствует задуманному результату, то на основе зрительной и другой информации в программу вносятся поправки. С их помощью при повторных попытках совершенствуется техника выполнения движений. Этот процесс протекает с разным успехом, что характеризует различную тренированность юных спортсменов.

Возраст и управление произвольными движениями.

Произвольными движениями человека управляют различные отделы спинного и головного мозга, однако ведущую роль играет кора больших полушарий головного мозга. Все эти отделы созревают по мере роста человека не одновременно. Раньше всего созревают те зоны коры больших полушарий, которые непосредственно принимают информацию от различных участков тела (зрительные, слуховые, вестибулярные, осязательные и др.) или передают управляющие команды (моторные области), несколько позже - окружающие их участки коры, в которых происходит узнавание и осмысливание этой информации. Самыми последними в ходе индивидуального развития созревают высшие отделы коры (называемые ассоциативными), от которых зависит сознательная деятельность человека, сложные процессы мышления и речь. Их развитие продолжается и у взрослых. Эти особенности мозга и определяют постепенное становление движений (Рисунок 3).

Эффективность игровой деятельности баскетболистов зависит от:



- Возраста и управления произвольными движениями
- Двигательных навыков
- Особенности опорно-двигательного аппарата
- Развития умственной работоспособности
- Зрения и слуха
- Чувства равновесия, кожного и мышечного чувства

Рисунок 3 – Факторы, влияющие на эффективность игровой деятельности баскетболиста

К 13-15 годам мозг по своему развитию приближается к уровню мозга взрослых, что позволяет переходить к этапу углубленной тренировки. В этом возрасте юные спортсмены могут не только управлять своими движениями в самых разнообразных условиях, но и освоить тонкости тактического мышления. От взрослых игроков их отличает, однако, недостаточная выносливость. В результате у них быстрее снижается в процессе игры точность бросков и передач, увеличивается число ошибочных действий.

Двигательные навыки.

Основы движений закладываются у детей в раннем возрасте до 3-4 лет. На этой базе формируются специализированные моторные акты. К 12 годам дети уже осваивают основной объем приобретённых двигательных навыков и умеют программировать новые движения. Однако программирование предстоящих движений должно отличаться у юных баскетболистов большей точностью, несмотря на недостаток времени. Многие действия в баскетболе (броски, передачи) весьма кратковременны. Например, время выполнения основной фазы броска у мастеров спорта составляет всего 0,3-0,4 с. В такие

промежутки времени невозможно вносить поправки при выполнении движения. Вследствие этого исправление движения чаще всего происходит лишь при последующих попытках. Все движения от начала до конца должно быть заранее запрограммировано, что требует специальной отработки моторных программ. В процессе тренировок для этого изменяют условия выполнения отдельных приёмов (положение тела игрока, расстояние до кольца, активное сопротивление защиты и т.п.) [24].

При разучивании новых движений очень важно приучать ребят к переменной мощности работы, разнообразным интервалам передвижений и отдыха, к выполнению точных действий в различных условиях и при различной скорости передвижения. Нервная система адаптируется к постоянному переключению мощности, изменению скорости и направлений действий. Даже при разучивании стандартных движений, например, штрафных бросков, изменение высоты корзины, её размера, веса и объёма мяча, расстояние до корзины, угла броска привело к резкому улучшению точности бросков у юных баскетболистов с соперниками, которые разучивали эти броски в стандартных условиях.

Особенности опорно-двигательного аппарата.

Подсчитано, что квалифицированный баскетболист за игру пробегает около 4000 м, из них в быстром темпе 600 м с ускорениями по 7 м; 350 раз меняет темп движений; 500 раз изменяет направление; 250 м передвигается с мячом, примерно 80 раз владея им; 50 раз останавливается после бега; выполняет в защите 500 движений ногой и 150 рукой; совершает 260 наклонов туловища, 300 поворотов, 90 прыжков и т.д.

При длительных занятиях баскетболом, особенно при начале занятий в раннем возрасте, наблюдаются значительные изменения двигательного аппарата баскетболистов. Характерно увеличение длины и толщины конечностей, упрочнение костей и связочного аппарата. У баскетболистов особенно увеличивается длина плеча и бедра [39].

Резкое увеличение длины тела начинается у мальчиков с 12 до 18 лет. Это в основном наследуемый признак, а тренировка оказывает незначительное влияние. Вес тела можно специально регулировать. Он быстро нарастает у юношей с 13 лет. На протяжении всего периода школьного обучения продолжается окостенение различных частей скелета. К 13 годам завершается окостенение запястных и пястных отделов рук, окостенение фаланг пальцев ног приходится к 15-21 году, пальцев рук на 1-2 года позже. Окончательно этот процесс завершается лишь к 25 годам. Недостаточная зрелость опорного аппарата требует особого внимания при организации физического воспитания и спортивной тренировки в подростковом возрасте.

Значительный рост и вес игрока обуславливает большую нагрузку на ноги, что при большом объеме и интенсивности выполняемых упражнений может приводить к искривлению костей, развитию плоскостопия и травм [40].

Следует также избегать многократного повторения асимметричных упражнений, так как они ведут к асимметрии конечностей и туловища. Необходимо следить за осанкой, развитием мышечного корсета для укрепления правильного положения скелета.

В возрасте 7-18 лет происходят значительные изменения состава, длины и толщины мышечных волокон. Вес мышц в младшем школьном возрасте (7-12 лет) составляет около 30% веса тела, а к 17-18 годам он нарастает до 44% и более. Это обуславливает соответственно рост мышечной силы. У спортсменов вес мышц может достигать 50% веса тела. У юных спортсменов в мышечных волокнах больше воды и меньше плотного осадка. Они более эластичны, чем мышцы взрослого. Мышцы легче растягиваются и при большой подвижности в суставах обеспечивают большую амплитуду движений (проявление качества гибкости) [39].

В современных условиях неуклонное совершенствование методов спортивной тренировки и рост спортивных результатов требуют разностороннего анализа и научного обоснования изменений, происходящих

в организме спортсмена под влиянием физических нагрузок. В спортивных секциях необходимо осуществлять постоянный контроль за всесторонним гармоническим развитием юных спортсменов с одновременным спортивным их совершенствованием.

Известно, что высокий рост спортсменов в сочетании с развитой прыгучестью имеет большое значение в баскетболе. По данным Н.И. Волкова и В.И. Данилова известно о том, что средние показатели длины и веса тела баскетболистов четырёх групп (3, 2, 1 разрядов и мастеров спорта) возрастают по мере повышения их спортивной квалификации. Также обнаружена взаимосвязь между длиной тела и достижениями спортсмена.

Развитие умственной работоспособности.

На эффективность игровой деятельности баскетболиста оказывают влияния его интеллектуальные качества, особенности типа нервной системы, способность к тактическому мышлению. В спортивных играх необходимы специальные, интеллектуальные качества: быстрота и объём зрительного восприятия, скорость переработки информации, развитое оперативное мышление, хорошая кратковременная память, устойчивость внимания, помехоустойчивость и др. У подростков, занимающихся баскетболом, эти качества формируются уже в 10-11 лет и под влиянием спортивной тренировки продолжают успешно развиваться. Большой объём и высокая интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок, необходимость быстрых и точных дифференцировок приводят к повышению силы и подвижности нервных процессов.

Способность к решению простых, зрительно-моторных задач улучшается уже в 12 лет и продолжает до 16 лет. Задачи, требующие восприятия более сложных ситуаций, решаются лучше с 13-14-летнего возраста. Следовательно, в этом возрасте необходимо выявлять и развивать способности к оперативному мышлению. Раннее выявление и специальное развитие этих качеств определяют успешность отбора и тактическую подготовку баскетболистов. При этом важно учесть, что неадекватное

использование тестов для оценки умственной работоспособности, особенно неспецифических, может неправильно ориентировать тренера. Скорость приёма и обработки информации в лабораторных условиях и естественных условиях существенно отличается. Быстрый бег и выполнение большого числа различных приёмов оказывают негативное влияние на игровую, умственную деятельность. Это влияние тем больше, чем выше возраст и квалификация игрока. Правильно построенная разминка, особенно игрового характера, улучшает способность решать тактические задачи. По мере же развития утомления ухудшается эффективность принимаемых баскетболистом решений и увеличивается время, затрачиваемое на выбор действий. Повышение общей физической подготовке юного спортсмена и его специальной выносливости позволяет снизить негативное влияние сложной игровой ситуации и физической нагрузки на выполнение умственных операций.

Большое значение в баскетболе имеет способность мозга к предвидению событий. Игроку приходится постоянно вычислять вероятность предстоящих изменений на площадке, угадывать возможные передвижения игроков. Предопределять время и место появления мяча или игрока даже в том случае, если он видит часть траектории их движения. Эта способность заметно растёт по мере повышения спортивного мастерства. Мастера спорта и перворазрядники почти в 2 раза лучше решают подобные задачи, чем спортсмены 2 и 3 разрядов, и в 3-6 раз лучше, чем новички. Все эти данные указывают на то, что процесс совершенствования специальных умственных способностей юных баскетболистов управляем и требует специальной работы тренера.

Роль зрения при игре в баскетбол.

Известно, что подавляющее количество информации о внешнем мире (до 80-90%) человек воспринимает благодаря зрению. При этом глаз не просто «перерисовывает» в мозгу полученное извне изображение. По зрительным каналам передаётся в высшие отделы мозга лишь самое

необходимое, самое значимое для человека в данный момент. Это очень облегчает сбор информации и зрительную ориентировку в пространстве. По мере приобретения опыта мозг может воспринимать не все детали окружающего мира, а сразу целые, обобщённые образы, что ускоряет обработку зрительных впечатлений.

У детей до 13 лет уже заканчивается созревание зрительной системы. К этому времени отделы мозга способны выделять и анализировать необходимые сведения их общего потока зрительной информации. В баскетболе, где спортсмену постоянно нужно следить за передвижением игроков и мяча, роль зрения особенно велика. В процессе многолетней тренировки и именно в зрительной функции происходят наибольшие изменения. Глаз игрока видит значительно большую часть пространства, чем глаз нетренированного человека. Это облегчает ориентировку игрока на поле, улучшает их взаимодействия, повышает эффективность технических и тактических действий [54].

Когда изучали влияние слуха, зрения и кожной чувствительности на эффективность выполнения бросков, то оказалось, что наибольшее ухудшение вызвало ограничение бокового зрения.

При утомлении у игрока зрение ухудшается, и это снижает результативность его действий. Для точного выполнения различных приёмов, очень важна способность зрения оценивать удалённость предметов в пространстве. По этой способности, объёму воспринимаемого пространства и остроте зрения баскетболисты занимают одно из первых мест среди спортсменов других видов спорта. При этом следует учесть, что чем больше в упражнениях используются сигналы, тем больше совершенствуется зрительный аппарат баскетболиста. Особенно важно влияние баскетбола на внутренние мышцы глаз, от которых зависит приспособление глаза к видению на различных расстояниях. Занятия баскетболом тренируют внутренние мышцы глаза и поэтому являются средством предупреждения и лечения близорукости у подростков.

Точность действий в баскетболе зависит не только от состояния зрения, но и от сочетаний движений глаз и рук. Если движение глаз определяет движение рук, то достигается высокая точность. Перед броском, например, подросток должен сосредоточить взгляд на кольце, иначе мяч не попадёт в него. Оказалось, что если при утомлении движение глаз запаздывает и произойдёт одновременно или даже позднее движения рук, то бросок будет неточным.

При рассматривании предмета оба глаза наводятся на него. От точности этой наводки зависит четкость изображения, получаемого мозгом. Это происходит потому, что каждый глаз посылает мозгу своё изображение. Лишь при чёткой координации движения обоих глаз в мозгу возникает одно единственное изображение, что обеспечивает высокую эффективность выполняемых движений. У баскетболистов такое идеальное согласование встречается гораздо чаще, чем у лиц, не занимающихся систематической тренировкой.

В конце тренировочных занятий и после соревнований согласованность движений глаз может временно ухудшиться. Эти явления больше выражены у менее квалифицированных и более молодых баскетболистов.

Роль слуха, чувства равновесия, кожного и мышечного чувства.

С помощью слуха человек получает значительно меньше информации, чем с помощью зрения. Однако это очень важная информация. В первую очередь - наша речь. Она необходима человеку для общения друг с другом. В командной игре слова служат для взаимодействия игроков. Указания тренера и замечания судьи - это тоже словесные сигналы. А как важна для игроков реакция болельщиков! Различные звуки помогают ориентироваться в пространстве, оценивать, не глядя вокруг, удалённость игроков друг от друга, а также освоить ритм движений.

Сохранять тонкую координацию движений и поддерживать необходимую рабочую позу позволяет игроку чувство равновесия. Однако сильное раздражение вестибулярного аппарата при резких изменениях

направления движения, поворотах, падениях и наклонах приводит к нарушению координации движений. При этом не только ухудшаются качество бросков и передач, но и нарушается зрение и мышечная чувствительность. Изменяется дыхание, кровяное давление и частота сердечных сокращений. В тяжёлых случаях возникает головокружение, тошнота, рвота. Все эти реакции бывают при низкой устойчивости вестибулярного аппарата. Занятия баскетболом повышают его устойчивость, даже после вращения на специальном кресле у них не нарушается деятельность скелетных мышц. К 13-15 годам уровень развития уже достаточно высок, это на 2-3 года раньше, чем у их сверстников, не занимающихся систематической тренировкой [57].

Для совершенного управления движениями большое значение играют сигналы от мышц и кожи человека, которые информируют мозг о скорости движения и напряжения различных мышц, о положении рук и ног, о контакте с опорой и мячом.

Мышечное чувство в наибольшей степени повышается у баскетболистов к 13-14 годам. Особенно оно развивается для тех суставов, которые имеют основное значение для игры, например, для лучезапястного сустава. Развитию кожного и мышечного чувства помогают тренировки, в которых юные баскетболисты выполняют часть бросков с закрытыми глазами.

## ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ I

Изучив историю развития современного баскетбола, его пути развития и становления как современного вида спорта, а также проанализировав научно-методическую литературу, при этом выделив основные методы и формы обучения молодых спортсменов, можно делать вывод, что подготовка баскетболистов должна учитывать возрастные особенности спортсмена.

Таким образом, учитывая особенности организма в 13-15-летнем возрасте, можно сделать следующие выводы:

1. Спортсмены исследуемой возрастной группы способны перейти к этапу углубленной тренировки, а также осваивать особенности тактического мышления, так как мозг к 13-15 годам приближается к уровню развития взрослого человека.

2. К возрасту 13-15 лет у молодого спортсмена уже сформированы основные двигательные навыки, следовательно, тренировочный процесс можно строить с применением различных условий, в частности с различной скоростью, мощностью и направлению действий, что способствует более быстрому развитию спортивных навыков.

3. Также одной из главных задач тренировочного процесса – сохранение и приумножения здоровья молодого спортсмена. В указанный период взросления происходит значительный рост и увеличение веса игрока, что обуславливает большую нагрузку, что при большом объеме и интенсивности выполняемых упражнений может приводить к искривлению костей, развитию плоскостопия и травм. Таким образом, необходимо следить за осанкой, развитием мышечного корсета для укрепления правильного положения скелета.

4. При обучении юных баскетболистов необходимо учитывать роль зрения, слуха, чувства равновесия, кожного и мышечного чувства. Развития данных чувств в тренировочном процессе помогают в становлении профессиональных качеств спортсмена.

## **ГЛАВА 2. АНАЛИЗ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ И ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-15 ЛЕТ**

### **2.1 Цели, задачи опытно-экспериментальной работы**

Экспериментальные исследования осуществлялись в период с декабря 2021 года по май 2022 года. Рабочий процесс был создан и произведен в МОУ «Полетаевская СОШ». Челябинская область, Сосновский район, поселок Полетаево.

В исследовании были задействованы баскетболисты 13-15 летнего возраста. Они были поделены на 2 примерно равные группы: контрольная и экспериментальная.

Для проведения учебно-тренировочных занятий были выделены академические часы. Тренировки проходили 3 раза в неделю.

До начала применения опытно-экспериментальной методики по улучшению технических и тактических характеристик у баскетболистов, молодым игрокам было предоставлено тестирование для измерения степени подготовленности для его прохождения.

Тестирование проводилось в два этапа. На начальном этапе эксперимента (ноябрь – декабрь 2021 года) и конечном (апрель – май 2022 года).

### **Содержание и методика проведения тестирования**

Тест №1. Три варианта перевода мяча через удар.

- 1) переводы мяча перед собой через удар;
- 2) переводы мяча под ногой через удар;
- 3) переводы мяча за спиной через удар.

Методика выполнения: упражнение выполняется на согнутых ногах. Три представленных перевода выполняются по 30 секунд с 30 секундным отдыхом между ними. Считается количество успешных переводов во всех вариантах упражнения.

## Тест №2. Тест «Денвер» (Рисунок 4).

Методика выполнения: по сигналу тренера спортсмен начинает движение с баскетбольным мячом, обводя поочерёдно расставленные в определённом порядке конусы. Пройдя последний шестой конус, спортсмен возвращается по прямой линии к финишу. Задача спортсмена пройти на высокой скорости всю дистанцию и показать максимально возможный результат. Время фиксируется с помощью секундомера.

Внутренними правилами этого тестирования предусмотрены штрафные санкции для спортсмена в случае:

- если он во время своего движения по каким-либо причинам пропустит один из конусов

- если он во время движения заденет один из стоящих конусов

За каждое допущенное нарушение спортсмену добавляется по 5 секунд к показанному им времени. Все нарушения вносятся в протокол и суммируются, затем сумма умножается на 5 и полученный результат приплюсовывается к результату, зафиксированному на секундомере на финише. Полученное время вносится в протокол тестирования как суммарное время спортсмена.

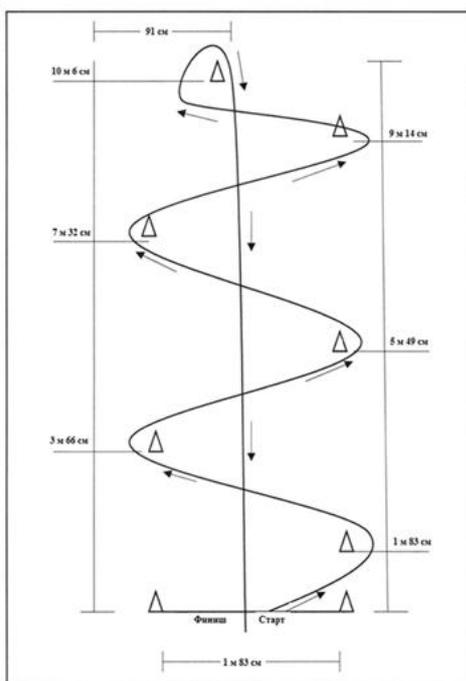


Рисунок 4 – Тест «Денвер»

### Тест №3. Штрафные броски.

Методика выполнения: спортсмен выполняет в течении 1 минуты штрафные броски, мячи подает товарищ по команде. Фиксируется количество бросков/попаданий.

### Тест №4. Броски с трехочковой линии.

Методика выполнения: броски с линии производятся из 5 точек: из углов, под 45 градусов к кольцу с обеих сторон и по центру (Рисунок 5). Спортсмен начинает выполнять броски с точки 1 и постепенно переходит на 2, 3, 4 и 5. На одной точке игрок может сделать 1 промах и продолжить совершать броски. После второго промаха ему нужно перейти на следующую точку. Тест заканчивается тогда, когда происходит второй промах на 5 точке. Считается количество всех заброшенных мячей в корзину.

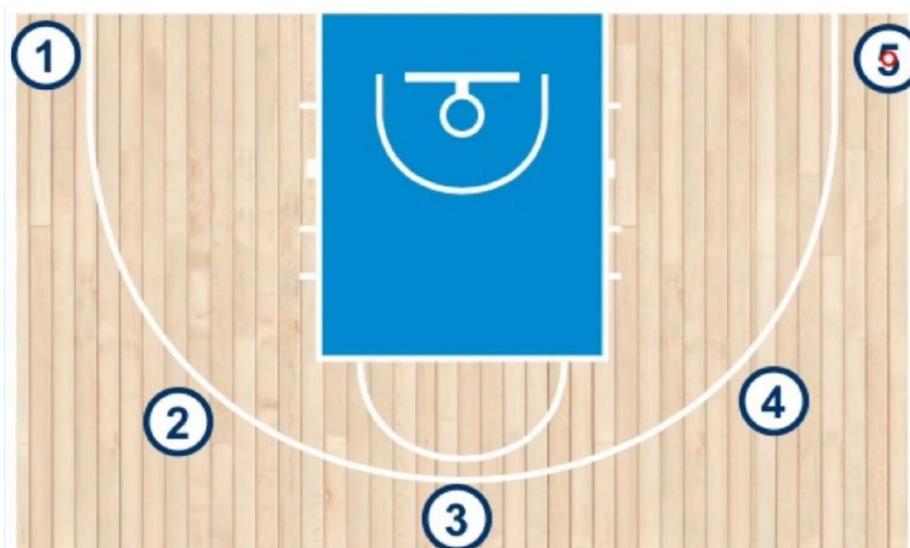


Рисунок 5 – Броски с трехочковой линии

### Тест №5. Бросок мяча в кольцо с двух шагов.

Выполняется с удобной стороны и более развитой рукой.

Методика выполнения: в течение 1 минуты спортсмен от конуса, расположенного на трехочковой линии под 45 градусов к кольцу, делает ведение мяча, два шага и бросок. Затем быстро возвращается в исходную точку и снова начинает, пока идет время. В данном тесте принимается в

расчет корректное исполнение двух шагов и, самое главное, попадание мяча в цель.

Оценки тестирования для измерения степени подготовленности у спортсменов показаны в таблице 4.

Итоговая оценка определялась суммой баллов каждого теста на количество всех тестов.

Таблица 4 – Оценки тестирования для измерения степени подготовленности у спортсменов

<b>Название теста</b>	<b>Оценка 5</b>	<b>Оценка 4</b>	<b>Оценка 3</b>
Три варианта перевода мяча через удар (количество переводов за 90 секунд: 3 раза по 30 секунд)	80	70	60
Тест «Денвер» (время в секундах)	20	25	30
Штрафные броски (количество попаданий за 1 минуту)	8	6	4
Броски с трехочковой линии с 5 точек (количество попаданий)	6	4	2
Бросок мяча в кольцо с двух шагов (количество попаданий за 1 минуту)	7	5	3
Атака кольца (сек)	24	30	35

После этого мы произвели тестирование у контрольной и экспериментальной групп. Его итоги мы показали в таблицах 5 и 6.

Таблица 5 – Результат тестирования на начальном этапе проведения исследования контрольной группы

<b>Название теста</b>	<b>1 спортсмен</b>	<b>2 спортсмен</b>	<b>3 спортсмен</b>	<b>4 спортсмен</b>	<b>5 спортсмен</b>
Три варианта перевода мяча через удар	61	63	72	70	60

(количество переводов за 3 раза по 30 секунд)					
Тест «Денвер» (время в секундах)	30	29	22	24	28
Штрафные броски (количество попаданий за 1 минуту)	6	4	6	4	4
Броски с трехочковой линии с 5 точек (количество попаданий)	2	3	6	3	2
Бросок мяча в кольцо с двух шагов (количество попаданий за 1 минуту)	4	5	7	5	5
Атака кольца (сек)	30				
Итоговая оценка	3	3	4	4	3



Рисунок 6 – Результат тестирования на начальном этапе проведения исследования контрольной группы

По результатам тестирования контрольной группы на начальном этапе оценку «3» получили 3 из 5 испытуемых (60%), оценку «4» - 2 из 5 (40%), оценку «5» - 0 (Рисунок 6).

Таблица 6 – Результаты тестов в начале проведения исследования экспериментальной группы

Название теста	1 спортсмен	2 спортсмен	3 спортсмен	4 спортсмен	5 спортсмен
Три варианта перевода мяча через удар (количество переводов за 3 раза по 30 секунд)	64	68	63	67	61
Тест «Денвер» (время в секундах)	29	22	27	23	26
Штрафные броски (количество попаданий за 1 минуту)	5	4	5	6	5
Броски с трехочковой линии с 5 точек (количество попаданий)	3	2	3	4	2
Бросок мяча в кольцо с двух шагов (количество попаданий за 1 минуту)	6	5	4	5	4
Атака кольца (сек)	34				
Итоговая оценка	3	3	3	4	3



Рисунок 7 – Результат тестирования на начальном этапе проведения исследования экспериментальной группы

По результатам экспериментальной группы на начальном этапе оценку «3» получили 4 из 5 испытуемых (80%), оценку «4» - лишь 1 из 5 (20%), оценку «5» - 0. Данные говорят о том, что методике, применяемой на тренировках по технико-тактической подготовке в возрасте 13-15 лет, требуется обновление, так как оценку «3» получили 80% испытуемых (рисунок 7).

Опираясь на оценки и подводя итоги тестирования, мы, как и предполагали, сделали приблизительно равные по уровню подготовленности группы. Также эти оценки дают нам понять, что стандартный тренировочный процесс, возможно, не настолько эффективен, как хотелось бы. Следовательно, было принято решение немного дополнить методику технико-тактической подготовки у баскетболистов 13-15 лет и ввести в программу небольшие новшества.

## 2.2 Реализация методики технико-тактической подготовки баскетболистов 13-15 лет

В экспериментальной группе для совершенствования технических и тактических навыков мы представили упражнения как индивидуальные, так и коллективные, специальный баскетбольный мяч (облегченный) для повышения скорости и качества дриблинга и тактические карточки.

Все упражнения были разделены на несколько блоков. Они представлены в следующих категориях:

- 1) совершенствование навыков владения телом без мяча (бег, шаги, повороты, прыжки);
- 2) упражнения на реакцию и координацию;
- 3) броски мяча (со средней и дальней дистанций, бросок после дриблинга, штрафные броски в кольцо);

4) владение мячом (упражнения на «чувство мяча», передачи и ловля мяча, ведение мяча – дриблинг).

***1. Совершенствование навыков владения телом (бег, стойки, повороты, прыжки).***

«Работа ног и сохранение равновесия необходимы в каждый момент игры, в то время как действия непосредственно с мячом требуют менее 10% времени всей игры» (Пит Ньюэлл).

1) Бег в разном темпе (медленный, средний, быстрый) со сменой направления. Заранее определяются сигналы для каждого вида бега и смены направления, например, быстрый, продолжительный, двойной свисток, хлопок и т.д.

2) Пивоты вокруг правой и левой стопы, выступающей в качестве неподвижного центра вращения, вперед и назад. Для полного понимания движения и приближения его к игровой ситуации можно взять в руки мяч (Рисунок 8).

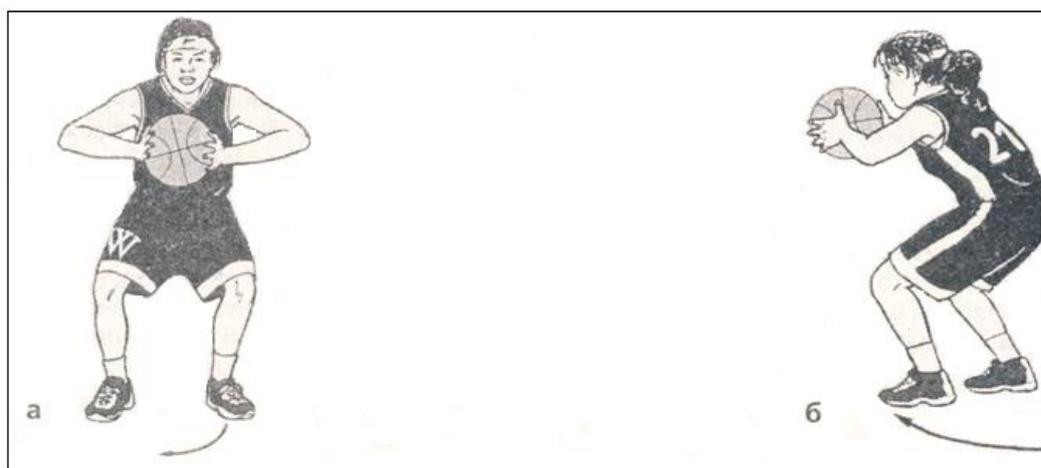


Рисунок 8 – Поворот на правой стопе – поворот вперед: (а) стартовая позиция, (б) конечная позиция

3) Прыжки на двух ногах вперед-назад-вправо-влево. Выполнять сериями: в комфортном темпе, в большой амплитуде, с максимальной скоростью (Рисунок 9).

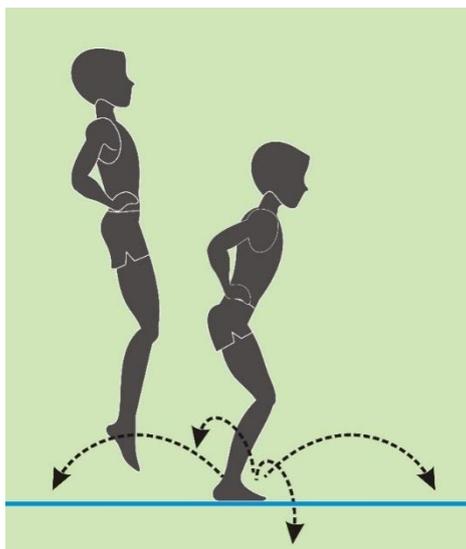


Рисунок 9 – Прыжки на двух ногах вперед-назад-вправо-влево

4) Исходное положение – сидя на коленях лицом к стене (от стены в 3-5 метрах). Мяч в руках (также можно использовать утяжеленный мяч). Прыжком встаем с колен, совершаем (моделируем) передачу двумя руками, быстро разворачиваемся и выполняем спринт через всю площадку с максимальной выкладкой. Шагом возвращаемся обратно и повторяем упражнение.

5) Берпи с мячом. Кладем мяч на пол, делаем с ним берпи, затем вместе с мячом выпрыгиваем максимально вверх. Щит послужит идеальным мериллом прыжка и целью, до которой нужно допрыгнуть. Для усложнения упражнения можно использовать утяжеленный мяч.

## ***II. Упражнения на реакцию, координацию и баланс.***

1) Упражнение с теннисными мячами в парах. У первого в руках 2 мячика, он поднимает руки примерно на уровень груди, ладонью вниз. Второй кладет сверху свои и находится в полной готовности ловить мячи.

Варианты выполнения: а – ловить мяч той же рукой, которой он был выпущен; б – ловить мяч противоположной рукой.

2) В парах ведение мяча в основной стойке друг напротив друга в 3-4 метрах. Теннисный мяч перекидывать из руки в руку между собой. В момент передачи теннисного мяча произвести перевод баскетбольным мячом перед собой.

3) То же, что и в 3 упражнении, только баскетбольным мячом делать перевод под ногами поочередно.

4) Взять мяч в руки, как мы держим его при броске, встать на одну ногу, вторую согнуть в колене. Наклониться к полу, сгибая опорную ногу в колене, выпрямиться и совершить имитацию броска мяча над собой. Затем сделать смену опорной ноги. На протяжении выполнения упражнения следить за балансом тела.

5) Упражнение на координацию, быстроту принятия решений с элементами дриблинга «Нападение фишек».

Перед тренером встает учащийся в 3-4 метрах с мячом. У тренера в руках фишки. Тренер поочередно бросает их в игрока, который делает ведение мяча на месте, перед этим обговорив задание с фишками.

Задания: уворачиваться от всех летящих фишек, отбивать или ловить их свободной рукой. Также можно взять разные цвета и, например, красные ловить, желтые отбивать, от белых уворачиваться.

***III. Броски мяча (со средней и дальней дистанций, бросок после дриблинга, штрафные броски в кольцо).***

«Главное в том, что мы производим хороший бросок в корзину каждый раз, когда выходим к противоположному кольцу» (Пит Кэррил).

1) Удар мяча в пол, затем имитация броска одной рукой над собой – повторить два раза. Затем удар мяча в пол и бросок в кольцо. Упражнение можно выполнять как со средней дистанции, так и с дальней. Также подойдет для совершенствования штрафного броска (Рисунок 10).

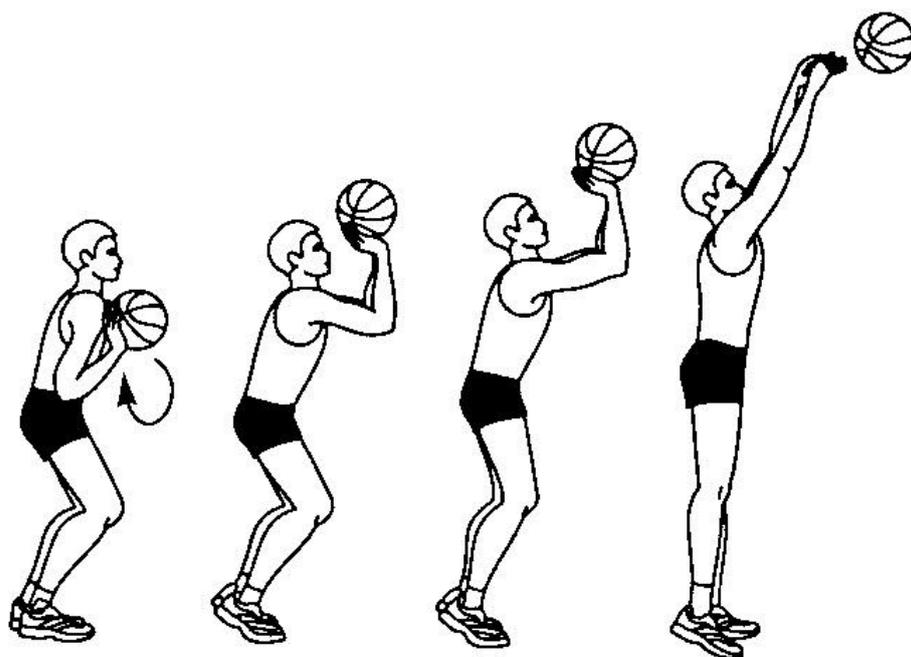


Рисунок 10 – Бросок мяча в кольцо

2) Бросок мяча в кольцо после прыжковой серии вперед – назад (количество прыжков в серии определяется заранее).

3) Движение от кольца на заданную точку спиной вперед с переводом мяча перед собой – за спиной. Придя на точку, совершить бросок одной рукой в кольцо. Место для броска определить заранее.

4) Свободные переводы мяча (перед собой, под ногами, за спиной и т.д.) спиной к кольцу. По свистку поворот в прыжке к кольцу и бросок одной рукой.

5) Выбегание в угол и «в лоб» к кольцу. В этом упражнении нужен партнер, который будет подавать мячи. Из-под кольца сделать ускорение до угла площадки, развернуться и получить передачу мяча от партнера, совершить бросок с трехочковой линии. Затем ускорение под кольцо и оттуда на трехочковую линию перед кольцом. Развернуться, получить мяч и совершить бросок. Повторить то же самое на другой угол. После каждого броска партнер производит подбор мяча для дальнейшей передачи на точку бросающему.

6) Выбегание под 45 градусов. То же, что и в 7 упражнении, только ускорения от кольца делаем под 45 градусов к кольцу на трехочковую линию и оттуда совершаем броски по кольцу.

7) Штрафные броски под психологическим давлением (насмешки, шум, угрозы и т.д.).

8) Выполнение штрафных бросков сериями по два, перемещаясь от одного кольца к другому с ведением.

#### ***IV. Владение мячом (упражнения на «чувство мяча», ведение мяча – дриблинг).***

«Передачи и ловля мяча – это командные навыки игры в нападении, в то время как ведение мяча – это индивидуальный навык игры в нападении. Поэтому пас должен быть превалирующим оружием нападения» (Ральф Миллер).

1) Удерживать мяч над головой на выпрямленной руке, поднявшись на носки. Движением кисти поднять мяч на кончики пальцев, вновь опустить на ладонь и т.д.

2) Подбросить мяч правой рукой над вытянутой вперед левой рукой и поймать его правой рукой. То же левой рукой.

Варианты выполнения: а – стоя; б – сидя.

3) Перевод мяча перед собой (кроссовер). Двумя руками и одной рукой. Делать в 3 этапа:

1. низкий кроссовер на скорость (близко к полу);
2. средний кроссовер;
3. широкий/высокий кроссовер (делать на вытянутые руки).

1 – условное обозначение низкого дриблинга, 2 – среднего, 3 – высокого. По команде 1, 2 и 3 происходит выполнение определенного кросса. Чем больше переходов, тем лучше. Они могут осуществляться в разном порядке: с 1 на 3, с 2 на 1, с 3 на 2 и т.д. (Рисунок 11).

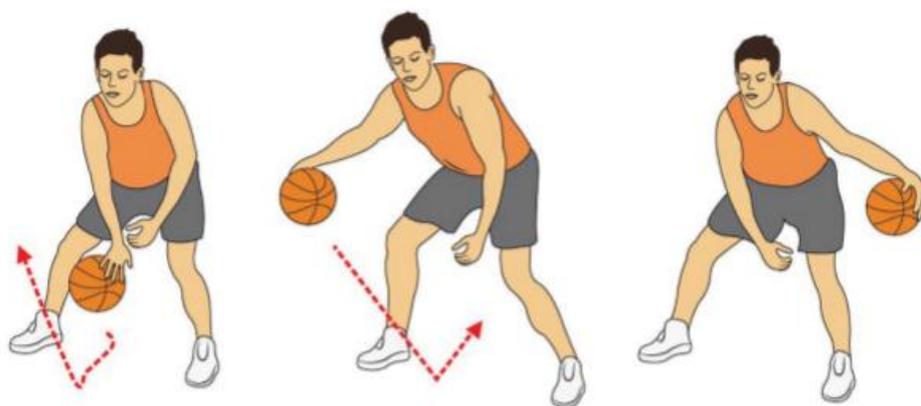


Рисунок 11 – Перевод мяча перед собой

4) Перевод мяча перед собой в движении с координационной лесенкой.

Исходное положение – ноги шире плеч, согнуть ноги, отвезти таз назад, наклонить корпус вперед. Лесенка располагается впереди между ног. Наша задача совершать очень быстрые и маленькие шаги вперед одновременно с переводами мяча. Перевод производится в каждый квадратик лесенки. Ведение мяча делать не выше уровня колен.

5) Ведение на месте и в движении двух баскетбольных мячей правой и левой руками.

Варианты выполнения: а – одновременно; б – попеременно. Также менять высоту ведения мячей: низкий, средний, высокий (Рисунок 12).

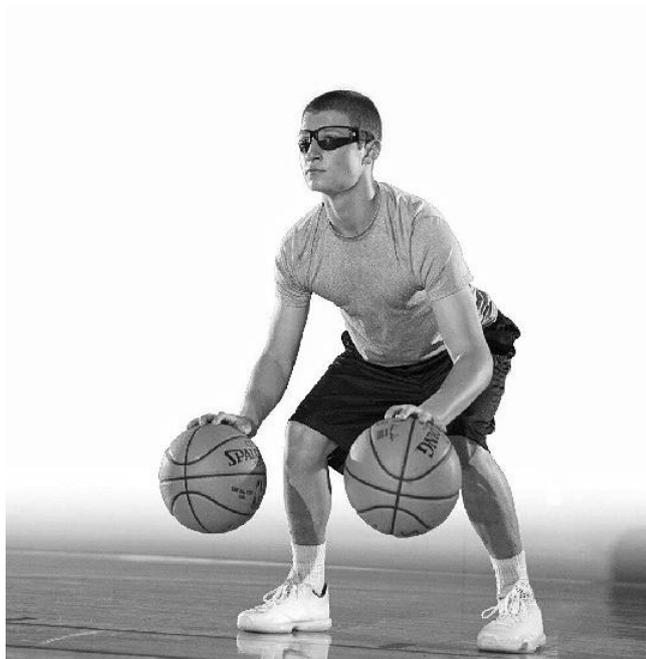


Рисунок 12 – Ведение на месте и в движении двух баскетбольных мячей правой и левой руками. Вариант выполнения: одновременно

б) Ведение на месте восьмеркой (под ногами) одним мячом. Выполнять низкое и максимально быстрое ведение со сменой рук в низкой стойке.

7) Дриблинг, остановка, поворот

Все игроки распределяются по площадке. По сигналу тренера они начинают дриблинг в любом направлении в течение 10 секунд. По истечении 10 секунд звучит свисток. Игроки останавливаются, и по заданию выполняют поворот вперед или назад. После поворота небольшая пауза на несколько секунд. По сигналу они снова начинают дриблинг в противоположном направлении.

8) Индивидуальные действия в обозначенном коридоре

Игроки 3 и ХЗ поочередно меняются местами.

Можно организовать упражнение парами около разных корзин. Около одной корзины могут выполнять упражнение до 3 пар игроков, используя разные коридоры.

Нападающий должен, не выходя за пределы воображаемого коридора шириной 4,5 м, забросить мяч в корзину, выполнив не более 3 введений. Атаку можно начинать с любого приема дриблинга. Усложнить задачу

нападающего можно, позволив ему выполнять для обхода защитника только один или два приема.

Цель защитника – заставить нападающего изменить направление движения максимальное количество раз.

Нападающий должен постараться уйти от своего защитника, чтобы выполнить бросок по корзине в прыжке.

От тренировки к тренировке следует менять расположение коридора, в котором выполняется упражнение.

Чтобы поменяться с нападающим ролями, защитник должен остановить его два раза подряд.

Нападающий не меняется ролями с защитником до тех пор, пока ему не удастся выполнить прорыв к кольцу, независимо от того, удачен бросок или нет.

Дополнением к нашему комплексу упражнений на владение мячом послужил облегченный баскетбольный тренировочный мяч SKLZ Light Weight Control Basketball (Рисунок 13). Он меньше стандартного и легче и, прежде всего, направлен на повышение скорости рук при ведении мяча.

За счет своего размера его удобнее держать рукой, поэтому спортсмен может лучше сфокусироваться на технике дриблинга. А благодаря легкому весу он быстрее отскакивает от поверхности пола, что увеличивает реакцию взаимодействия баскетболиста с мячом. Спортсмен приобретает мышечную память в ведении мяча, и в будущем приобретенный навык ему будет легче реализовывать с обычным мячом.

Технические характеристики:

Размер мяча – 56,5 см по окружности; вес –  $\frac{1}{2}$  стандартного; материал изделия – полиуретан.

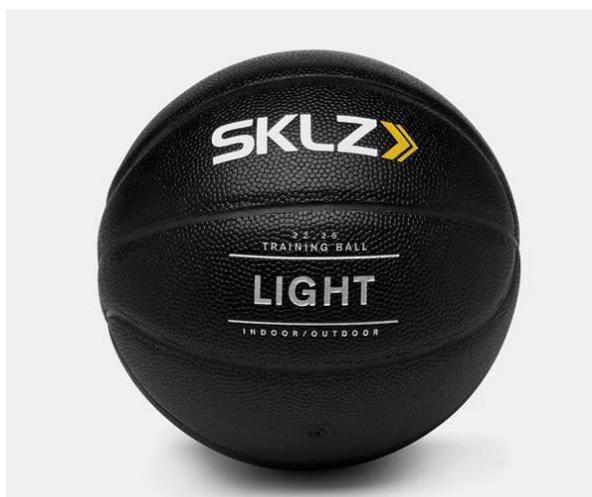


Рисунок 13 – Облегченный баскетбольный тренировочный мяч SKLZ Light Weight Control Basketball

### **Тактическая подготовка.**

Педагогический процесс, который направлен на достижение эффективного использования технических приемов в ходе постоянно меняющихся игровых условий с помощью тактических действий называется тактической подготовкой.

Тактическая подготовка баскетболистов 13-15 лет предусматривает совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в ходе соревновательной деятельности. Она основывается на умении спортсмена верно и быстро оценить ситуацию на площадке, найти лучшее решение определенной тактической задачи и выполнить ее с партнерами по команде.

Нами был разработан и адаптирован с учетом возрастных особенностей комплекс упражнений для улучшения взаимодействия игроков в команде с тактическими схемами.

1) Постановка «ловушки» и выполнение передач в ситуации «трое на трое».

Разделиться на группы по шесть человек (три защитника и три нападающих) в каждой и расположиться на площадке (Рисунок 14). Каждые 1,5 минуты защитники и нападающие меняются ролями.

Для осуществления передачи игрок с мячом может выполнять любые повороты и финты. Игрок 1 располагается на линии штрафного броска, а игроки 2 и 3 на первых позициях вдоль коридора штрафных бросков справа и слева от кольца. Два игрока, готовящиеся принять передачу, должны стоять неподвижно до ее получения.

Защитники X1 и X2 ставят «ловушку» игроку 1, в то время как X3 старается перехватить его передачу, адресованную игроку 2 или игроку 3. Защитники X1 и X3 прессингуют игрока 3, когда X2 старается перехватить его передачу игрокам 1 или 2; а защитники X2 и X3 прессингуют игрока 2, когда X1 старается перехватить его передачу игрокам 1 или 3. На рисунке показано, как игрок 1 делает передачу игроку 3, а X1 и X3 перемещаются, чтобы начать прессинг игрока 3, при этом игрок X2 смещается на позицию, на которой он сможет перехватить передачу, направленную игроку 1 или 2.

Игрок, получивший мяч, не должен держать его у себя, пока к нему не приблизятся защитники, а должен выполнять передачу немедленно или ждать приближения товарища по команде. Игрок 3 делает передачу одному из игроков 1 или 2, и упражнение становится непрерывным.

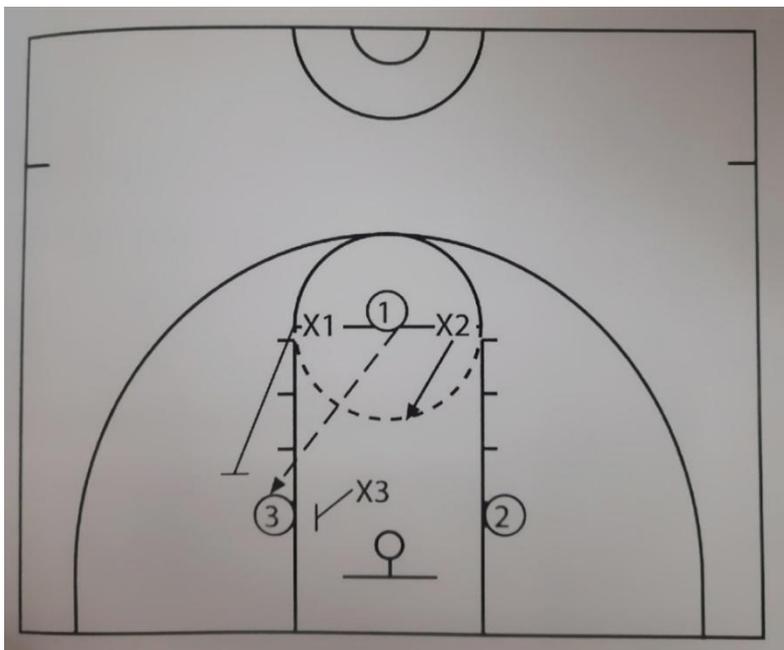


Рисунок 14 – Постановка «ловушки» и выполнение передач в ситуации «трое на трое»

2) V-образный выход в положении тройной угрозы и последующей атакой кольца.

Построиться в соответствии с рисунком 15. Игрок выполняет V-образный выход.

Чтобы выполнить V-образный выход, надо изменить ритм своего движения. Игрок 2 медленно перемещается к задней линии. Для выполнения выхода он должен поставить внутреннюю ногу (в данном случае левую) и сделать поворот вперед с последующим длинным шагом правой ногой в обратном направлении. Далее он перемещается бегом или приставными шагами назад к боковой линии, вытянув левую руку для приема передачи от тренера. После поворота обязательным условием является выполнение рывка до места передачи мяча.

Тренер делает передачу мяча игроку 2, который, получив мяч, принимает положение тройной угрозы.

По заданию тренера игрок 2 выполняет тот или иной финт, после чего выполняет стремительный проход к кольцу и бросок мяча в корзину.



Рисунок 15 – V-образный выход в положении тройной угрозы

3) Заслоны под щитом.

Упражнение состоит из постановки заслона для крайних игроков (рисунок 18).

Построиться в соответствии с рисунком. Игроки меняются ролями в следующем порядке 1 – X1 – 3 – X3 – 5 – X5. Важно, чтобы каждый игрок начинал действовать со своей позиции.

Игрок 5 ставит заслон для игрока 3 или для игрока 1. Оба эти игрока должны стараться вынудить своих защитников занять позицию, позволяющую поставить заслон. На рисунке 16 показано, как игрок 1 обходит своего защитника X1, и игрок 5 ставит заслон для игрока 1. При этом игрок 5 должен выкрикнуть имя игрока 1 и поставить заслон и возвращаться к мячу. Тренер должен распознать заслон, чтобы сделать передачу мяча правильному игроку, готовому принять мяч.



Рисунок 16 – Заслон под щитом

#### 4) Игра «трое на трое» по заданию.

Каждый игрок последовательно играет роль нападающего, затем защитника, затем возвращается в строй.

Тренер дает указание нападающим, после какого приема они должны бросать по кольцу. К примеру, после заслона и поворота, выхода и заслона или каких-либо индивидуальных действий и т.д.

Тренер может дать задание выполнить два приема перед тем, как бросать мяч по корзине.

Защитники должны остановить нападающих 2 раза, прежде, чем уйти с площадки. Нападающим должно быть указано, после какого приема бросать

по корзине. В этом случае защитники будут знать тактику, которую применят нападающие, выполняя упражнение второй раз. Таким образом они смогут попробовать остановить их атаку.

5) Комбинация с активным смещением игрока на открытое пространство

Начинается с построения с двумя игроками в передней линии, игрок 3 постоянно переходит на тот фланг, на котором находится мяч. Когда игрок 1 делает передачу игроку 2, игрок 3 постоянно переходит на тот фланг, на котором находится мяч. Когда игрок 1 делает передачу игроку 2, игрок 3 проходит поперек коридора позади зоны. Игрок 2 передает мяч игроку 3 и смещается на открытое пространство на противоположный фланг. Игрок 4, находящийся на ближней к щиту позиции на стороне мяча, выжидает 2 секунды и, после того, как игрок 3 получит мяч на фланге и посмотрит в область под щитом, проходит поперек площадки. Игрок 5 при этом спускается ниже по площадке к щиту. Построение нападающих превращается в 1 – 2 – 2.

Когда мяч передан в обратном направлении (от игрока 3 к 1 и далее ко 2), центральной на стороне мяча ждет в течение 2 секунд, а затем проходит на противоположную сторону мяча, прорываясь в «дыру» позади защитника и ожидая передачи с фланга.

7) Комбинация с двойными заслонами

Игрок 3 начинает комбинацию, ставя заслон игроку 5 и готовясь принять мяч. Игрок 5 переходит на периметр и получает передачу от игрока 1. Если игрок 3 не может получить передачу от игрока 5, он проходит поперек коридора на противоположную сторону. При этом игрок 4 немного смещается вверх вдоль линии коридора, чтоб предоставить ему достаточное пространство. В это время игрок 2 уводит своего защитника вниз, на позицию, на которой игрок 2 сможет воспользоваться двойным заслоном, поставленным игрокам 3 и 4. Выйдя из-за их двойного заслона, игрок 2 будет готов принять передачу от игрока 5.

Если игрок 5 не делает передачи игроку 2, выходящему из-за двойного заслона, он может сделать передачу игроку 1, который после V-образного выхода находится на своей исходной позиции. Далее игрок 5 ставит заслон игроку 2, располагающемуся на первой позиции вдоль коридора штрафных бросков, помогая ему открыться для броска. Если игрок 2 выполняет бросок по кольцу, два игрока команды могут подобрать мяч с отскока, а игрок 1 прикрывает прорыв сзади.

#### 8) Игра в пятерке «Волной»

Вариант игры «волной» в тройке, но в нем участвуют все пять игроков. Игроки строятся на лицевой линии не в три колонны, а в пять. Игрок, стоящий посередине, делает передачу соседнему игроку и уходит назад за двух игроков. Упражнение выполняется до выполнения броска по кольцу, после чего игроки договариваются относительно коридоров и выполняют упражнение в обратном направлении.

#### 9) Стремительное нападение с применением правил.

Сначала упражнение выполняется без защитников, затем в игру вступают активные защитники. После нескольких розыгрышей мяча нападающие и защитники меняются ролями.

Тренер пишет на доске 6 правил стремительного нападения в произвольном порядке. Игроки должны в ходе игровой комбинации применить эти правила строго в указанном порядке, причем игрок может применить правило 3 несколько раз, пока ему не представится возможность применить правило 4, но он не должен использовать правило 5 до правила 4.

Цель данного упражнения в том, чтобы игроки усвоили и научились применять правила стремительного нападения.

#### 10) Игра «пять-на-пять» без защитников и с защитниками.

5 игроков начинают стремительное нападение и разыгрывают комбинации, не бросая по корзине в течение 30 секунд, используя различные технические приемы и тактические схемы и стараясь придумать новые варианты.

По истечении 30 секунд команда выполняет бросок по кольцу и затем отдыхает 30 секунд.

Команда каждый раз будет разыгрывать разные варианты комбинаций. Рисунок 17: игрок 1 делает передачу игроку 2, ставит заслон игроку 3, после чего отходит в угол, а 3 смещается к середине трехочковой линии. Игрок 4 ставит заслон игроку 5 и отходит на левый фланг. Игрок 2 делает далее передачу игроку 5. В это время игрок 3 ставит заслон игроку 1, который выходит на свободное место на линию трехочковой. Он же получает передачу от игрока 5, который смещается к кольцу на подбор. Игрок 2 делает задание тренера (дриблинг) и далее быстрый проход к кольцу и бросок. Игрок 5 стоит для подбора мяча, чтоб завершить атаку в случае, если проход окажется неудачным.

Усовершенствовать это упражнение можно тем, что команда должна начинать стремительное нападение из разных исходных построений. На рисунке 22 показано построение 1–3–1. В следующий раз комбинация может начинаться в построении 2–1–2, следующая – 1–2–2, затем – 1–4.

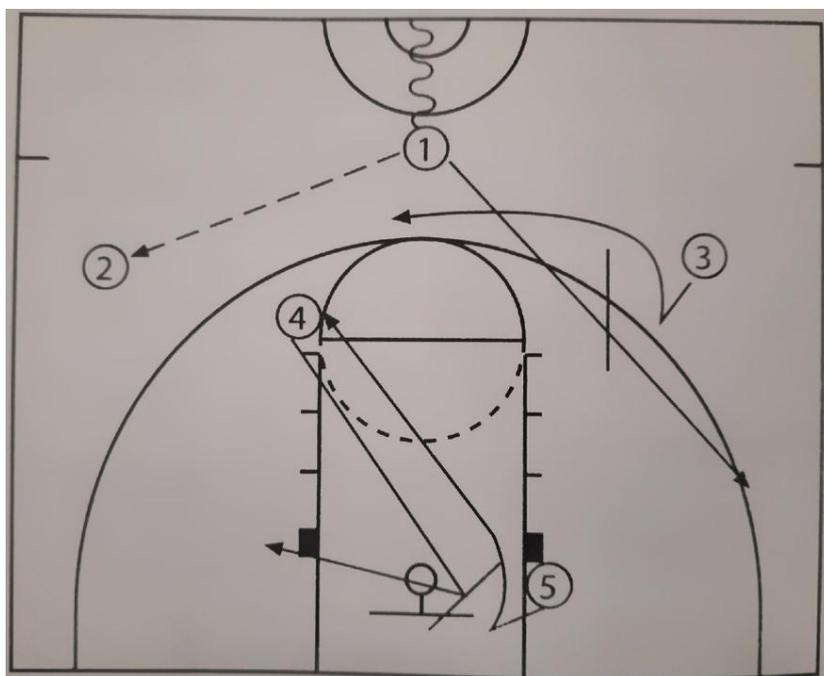


Рисунок 17 – Игра 5 на 5 без защитников с элементами заслона

### 2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы

В процессе педагогического эксперимента была внедрена методика повышения технико-тактической подготовки баскетболистов 13-15 лет с учетом возрастных особенностей.

Методика работы в экспериментальной группе включала в себя:

1) Выполнение в подготовительной части занятия специальных комплексов общеразвивающих упражнений в большей степени с уклоном на технико-тактическую подготовку.

2) Выполнение в начале основной части специальных комплексов физических упражнений на развитие технико-тактической подготовки.

3) Выполнение самостоятельных индивидуальных заданий, направленных на развитие технико-тактических действий.

В начале учебного года нами было проведено тестирование баскетболистов 13-15 лет МОУ «Полетаевская СОШ», данные которого указаны в таблицах 5, 6. Уровень развития технико-тактических способностей до эксперимента был практически идентичен у обеих групп. По окончании эксперимента было проведено итоговое тестирование. Результаты контрольной и экспериментальной групп обозначены в таблицах 7, 8.

Таблица 7 – Результаты итогового тестирования контрольной группы

<b>Название теста</b>	<b>1 спортсмен</b>	<b>2 спортсмен</b>	<b>3 спортсмен</b>	<b>4 спортсмен</b>	<b>5 спортсмен</b>
Три варианта перевода мяча через удар (количество переводов за 3 раза по 30 секунд)	69	74	82	77	70
Тест «Денвер» (время в секундах)	25	23	19	21	24
Штрафные броски (количество попаданий за 1 минуту)	8	6	8	6	5
Броски с трехочковой линии с 5 точек (количество попаданий)	4	4	7	5	3

Бросок мяча в кольцо с двух шагов (количество попаданий за 1 минуту)	6	7	8	6	7
Атака кольца (сек)	25				
Итоговая оценка	4	4	5	4	4

Таблица 8 – Результаты итогового тестирования экспериментальной группы

Название теста	1 спортсмен	2 спортсмен	3 спортсмен	4 спортсмен	5 спортсмен
Три варианта перевода мяча через удар (количество переводов за 3 раза по 30 секунд)	79	88	82	90	77
Тест «Денвер» (время в секундах)	23	17	20	19	21
Штрафные броски (количество попаданий за 1 минуту)	7	8	9	8	6
Броски с трехочковой линии с 5 точек (количество попаданий)	5	6	5	7	4
Бросок мяча в кольцо с двух шагов (количество попаданий за 1 минуту)	9	7	7	8	6
Атака кольца (сек)	20				
Итоговая оценка	4	5	5	5	4

Сравнение контрольной и экспериментальной групп представлены на рисунке 18.

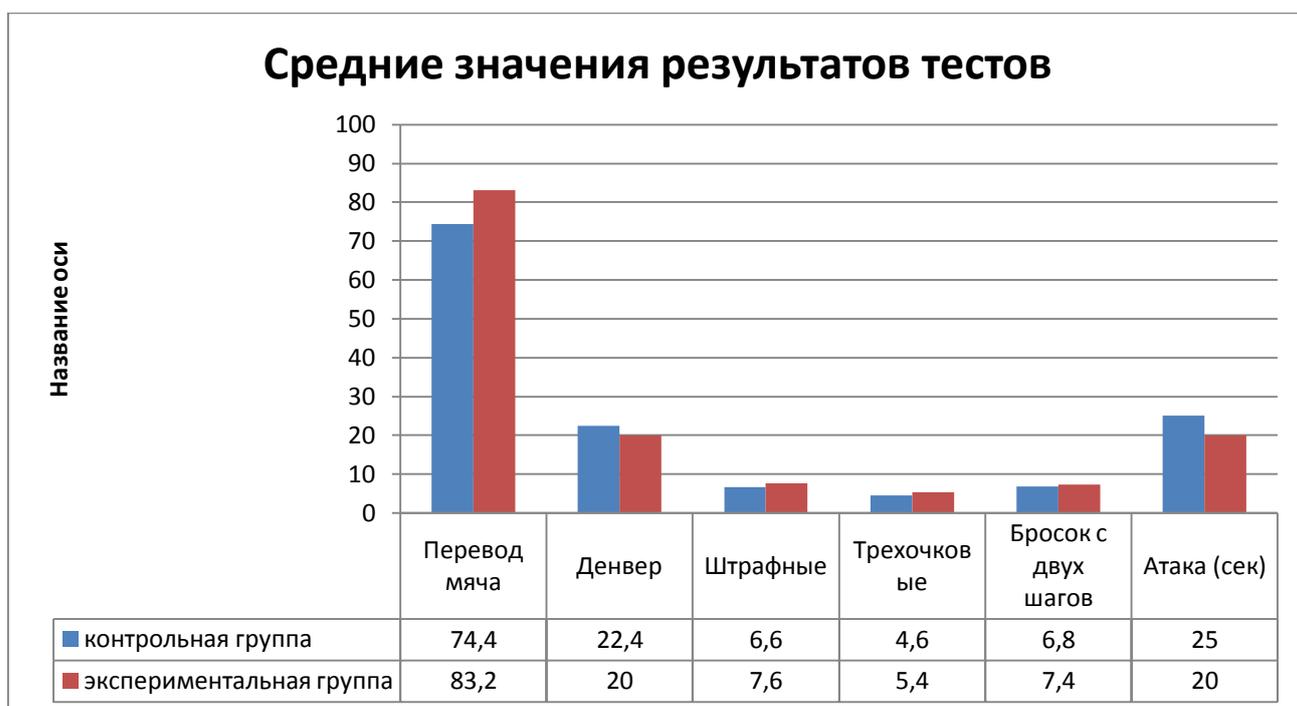


Рисунок 18 – Сравнение контрольной и экспериментальной групп (средние значения)

Итоги педагогического эксперимента показывают, что внедрение в тренировочный процесс разработанных нами методических комплексов и инструментов, направленных на технико-тактическую подготовку баскетболистов 13-15 лет, дали положительные результаты и рост показателей этих качеств у молодых спортсменов. Данные подтверждают, что методика, разработанная нами, дает результат. Задачи, поставленные перед нами, - выполнены. Гипотеза подтверждена.

## ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ II

1. Создавая программу тренировок для баскетболистов 13-15-летнего возраста, были учтены особенности развития спортсменов испытуемого возраста, а именно учтены особенности развития опорно-двигательного аппарата, работы мозга и нервной системы, а также органов осязания, зрения и слуха. Таким образом, при разработке комплексов упражнений, а также при выборе инструментов для совершенствования техники и тактики игры, были приняты во внимание особенности динамики данного возраста. При этом была обоснована эффективность выбранной методики.

2. В ходе проведенного эксперимента были осуществлены все поставленные задачи:

- сформирован интерес обучающихся 13-15-летнего возраста к занятию баскетболом на более профессиональном уровне;
- укреплено физическое состояние спортсменов с учетом особенностей возрастного развития;
- развиты навыки технического и тактического ведения игры;
- повышены физическая и функциональная подготовленность молодых спортсменов;

3. Учитывая вышеизложенное, применение созданных нами специальных программ, направленных на развитие технико-технической подготовки, дали положительный результат, который был выражен в динамике развития показателей способностей у обучающихся исследуемого возраста. Методы, разработанные специально для экспериментальной группы, показали более высокие результаты в совершенствовании спортивных навыков, достигли более значительного уровня технико-тактической подготовки в сравнении с контрольной группой.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучая и анализируя методы подготовки баскетболистов 13-15-летнего возраста, стоит сделать вывод, что именно на этом этапе закладывается фундамент, который в итоге формирует профессиональное мастерство баскетболиста. Таким образом, методические рекомендации и разработанная нами опытно-экспериментальная программа для учебно-тренировочной группы спортсменов имеют большое значение в процессе их становления как профессионалов.

Следовательно, нами верно сделан вывод, что при разработке программ занятий невозможно не учитывать особенности развития 13-15 летнего организма, а именно особенности опорно-двигательной системы и других органов, а значит обосновано разработаны и применены на практике современные научно-обоснованные методы тренировки, а также методы объективной оценки каждого в овладении игрой.

Работа с спортсменами в возрасте 13-15 лет является относительно спокойной, так как обучающиеся постепенно овладевают техникой, начинают понимать выработанную тренировки стратегию, то есть можно сказать, что к спортсмену приходит «чувства мяча».

В это время объяснение тренера приводят к серьезным сдвигам в обучении технике баскетбола, однако знакомство с механизмами ударных действий и разными по форме (относительно более простыми) действиям с мячом может происходить почти произвольно.

Если рассмотреть тренировочный процесс юных баскетболистов, то можно отметить два очень важных фактора: с одной стороны, учащиеся включаются в практическую деятельность, активно развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать, налаживают контакт между собой в различных амплуа; с другой стороны – получают удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Перед

спортсменом всегда ставится цель – выполнение какой-либо конечной задачи игры, то есть получение результата, хотя и в рамках определенных способов его достижения, но таких, которые позволяют самим играющим выбирать пути, находить сообразно своим возможностям новые решения в зависимости от постоянно меняющейся ситуации.

В процессе опытно-экспериментальной работы, нами была обоснована гипотеза о том, что разработка рационального соотношения средств теоретической и методической подготовки баскетболистов 13-15 лет позволит повысить уровень их физической и технико-тактической подготовленности, о чем говорят начальные и конечные результаты. Итоги проведенного эксперимента могут служить положительным аргументом в системе доказательств эффективности занятий в экспериментальной группе. При этом можно отметить, что разработка методов технико-тактической подготовки молодых спортсменов требует дальнейшего совершенствования в целях повышения уровня мастерства спортсмена.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алачачян, А. М. Не только о баскетболе [Текст] / А. М. Алачачян. – Москва, 2013. – 132 с.
2. Андреев, В. И. Бросок в прыжке в баскетболе: учеб. пособие [Текст] / В. И. Андреев, Л. В. Капилевич, Н. В. Марченко. – Томск, 2009. – 116 с.
3. Архангельский, Г. В. Хронометраж: система эффективности [Текст] / Г. В. Архангельский. – Москва, 2012. – 243 с.
4. Бабушкин, В. З. Подготовка юных баскетболистов в спорт школе [Текст] / В. З. Бабушкин. – М.: Знание, 2017. – 142 с.
5. Башкин, С. Г. Уроки по баскетболу [Текст] / С. Г. Башкин. – М.: Физкультура и спорт, 1996. С. 106–108.
6. Бондарь, А. И. Учись играть в баскетбол [Текст] / А. И. Бондарь. – Минск: Полымя, 1986. – 128 с.
7. Боян, Й. Философия экспертного моделирования спортивных достижений атлетов-профессионалов [Текст] / Й. Боян, В. Янез, Т. В. Скобликова // Культура физическая и здоровье. – 2012. – №6 (42). – С. 6–9.
8. Верхошанский, Ю. В. Закономерности функциональной специализации организма в ходе становления спортивного мастерства [Текст] / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 2019. – №6. – 10–12 с.
9. Виноградов, П. А. Физическая культура и спорт трудящихся [Текст] / П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков. — М.: Советский спорт, 2015. – 172 с.
10. Волков В. М. Спортивный отбор [Текст] / В. М. Волков, В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 176 с.
11. Воронов, А. В. Методика оценки точных и неточных действий в игровых видах спорта на примере бросков в баскетболе [Текст] / А. В. Воронов, В. А. Усков // Моделирование спортивной деятельности человека в искусственно созданной среде (стенды, тренажеры, имитаторы):

мастер. науч. – практ. конф. – М.: Физкультура, образование и наука, 2017. – 8 с.

12. Вуттен, М. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов [Текст] / М. Вуттен. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 158 с.

13. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст] / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартыанов. – Москва, 2016. - 204 с.

14. Годик, М. А. Спортивная метрология: учебник для институтов физической культуры [Текст] / М. А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 187 с.

15. Гомельский, А. Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений [Текст] / А. Я. Гомельский. – Москва, 2015. – 256с.

16. Гомельский, А. Я. Тактика быстрого прорыва и раннего нападения в баскетболе: Метод. рекомендации [Текст] / А. Я. Гомельский. – М.: Знание, 2018. – 41 с.

17. Гомельский, В. А. Как играть в баскетбол [Текст] / В. А. Гомельский. - Москва, 2015. - 350 с.

18. Горелкин, А. С. Баскетбол на уроках физической культуры [Текст] / А. С. Горелкин. – М.: Физическая культура в школе. №6, 2000. С. 14–16.

19. Готовцев, Е. В. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / Е. В. Готовцев, И. А. Анохин, В. И. Козлов. – Воронеж: Воронежский гос. тех. ун-т, ЭБС АСВ, 2017. – 95 с.

20. Грасис, А. М. Методика подготовки баскетболистов разрядников [Текст] / А. М. Грасис. – М.: Физкультура и спорт, 1962. С. 88–89.

21. Губа, В. П. Особенности отбора в баскетболе [Текст] / В. П. Губа, С. Г. Фомин, С. В. Чернов. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 159 с.

22. Евсеева, Л. Ф. Меткость баскетболистов и мышечно-суставная рецепция [Текст] / Л. Ф. Евсеева // Психофизиология спортивных и трудовых способностей человека. – 2019. - №15. – С. 102–105.

23. Евтух, А. В. Научно-методические основы многолетней подготовки спортсменов [Текст] / А. В. Евтух, П. В. Квашук, Б. Н. Шустин // Вестник спортивной науки. – 2018. - №4. С. 14–17.
24. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена [Текст] / В. М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. С. 9–13.
25. Казиев, М. Х. Ловля летящего мяча и влияющие на нее факторы [Текст] / М. Х. Казиев, И. П. Башлыков // Теория и практика физической культуры. – 2018. - №2. – С. 13 –16.
26. Касымов, А. Ш. Вопросы повышения результативности действий баскетболистов в условиях соревновательной деятельности: метод. рекомендации [Текст] / А. Ш. Касымов. – М.: Знание, 2018. – 30 с.
27. Катулин, Н. А. Специальная физическая подготовка баскетболистов (этап становления спортивного мастерства): метод. рекомендации [Текст] / Н. А. Катулин, А. Б. Мацак, А. В. Родионов. – М.: Знание, 2018. – 51 с.
28. Квашук, П. В. Пути исследования и реализации дифференцированного подхода в системе подготовки юных спортсменов [Текст] / П. В. Квашук // Теория и практика физ. культуры. – 2019. - №10. – С. 44–47.
29. Квом Р. С. Специальные упражнения для защитника [Текст] / Р. С. Квом. – М.: Физкультура и спорт, 2004. С. 120–123.
30. Коняхина, Г. П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процессе: Учебное пособие [Текст] / Г. П. Коняхина. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 93 с.
31. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях [Текст] / Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.
32. Костикова, Л. В. Баскетбол [Текст] / Л. В. Костикова. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 128 с.

33. Костикова, Л. В. Инновационная деятельность Российской Федерации баскетбола по повышению квалификации. Теория и практика физической культуры [Текст] / Л. В. Костикова, Н. К. Шумарова. – Москва: изд-во Просвещение, 2011. С. 34–37.
34. Краузе, Д. Баскетбол – навыки и упражнения [Текст] / Д. Краузе, Д. Мейер, Дж. Мейер. – М. АСТ. Астрель, 2006. – 113 с.
35. Кротов, В. Я. Методика совершенствования двигательной координации у баскетболистов подросткового возраста [Текст] / В. Я. Кротов. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 71 с.
36. Кротов, В. Я. Основы воспитания координационных возможностей юных баскетболистов: метод. рекомендации [Текст] / В. Я. Кротов. – М.: Знание, 2019. – 42 с.
37. Кудряшов, В. А. Технические приемы игры в баскетбол [Текст] / А. В. Кудряшов, В. Р. Мирошникова. – Волгоград: изд-во ТВС, 1984. – 35 с.
38. Левин, В. М. Экспериментальное исследование скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов [Текст] / В. М. Левин // Теория и практика физической культуры. – 2018. – №8. – С. 53–55.
39. Матушевич, О.П. Учет возрастных особенностей при обучении баскетболу [Текст] / О. П. Матушевич. – М.: Физкультура и спорт, 1987. С. 84–86.
40. Набатникова, М. Я. Воздействие нагрузок соревновательного упражнения на организм юных спортсменов [Текст] / М. Я. Набатникова // Теория и практика физической культуры. – 2018. – №7. – С. 27–30.
41. Никитушкин, В. Г. Методы отбора в игровые виды спорта [Текст] / В. Г. Никитушкин, В. П. Губа. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 276 с.
42. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера, наука побеждать [Текст] / Н. Г. Озолин. – М.: Апрель, 2004. – 134 с.
43. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных [Текст] / Б. Пайе. – М.: ТВТ Дивизион, 2017. – 295 с.

44. Пинхолетер, Т. Энциклопедия баскетбольных упражнений [Текст] / Т. Пинхолетер. – М.: Физкультура и спорт, 1984. С. 92-95.
45. Портнов, Ю. М. Баскетбол: учебник для институтов физ. культуры [Текст] / Ю. М. Портнов, Ю. И. Львов, И. Н. Преображенский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 224–227.
46. Роуз, Л. Баскетбол чемпионов. Основы [Текст]/ Л. Роуз. - М.: Человек, 2014. – 138 с.
47. Сапруненко, О.М. Основы баскетбольных правил [Текст] / О. М. Сапруненко. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 32 с.
48. Сидякин, А. И. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу [Текст] / А. И. Сидякин, Е. Я. Гомельский. – Москва: изд-во Просвещение, 2010. – 27 с.
49. Солодов, Г.В. Упражнения, подводящие к баскетболу [Текст] / Г. В. Солодов // Физическая культура в школе. – 2000. – №6. С. 11–14.
50. Степанов, К. С. Теория и методика спортивных игр: учебно-методическое пособие / К. С. Степанов, М. М. Степанова. – Челябинск: типография УралГУФК, 2020. – 76 с.
51. Степанова, М. М. Методика подготовки и спортивной тренировки в баскетболе: учебное пособие / М. М. Степанова. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2015. – 153 с.
52. Столяров, И. С. История физической культуры [Текст] / И. С. Столяров, И. Г. Чудинов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. С. 74–79.
53. Стонкус, С. С. Теоретические и методические основы спортивной подготовки баскетболистов [Текст] / С. С. Стонкус. – М.: Знание, 2019. – 77 с.
54. Стрельников, В. П. Морфологические основы адаптации организма к физическим нагрузкам [Текст] / В. П. Стрельников // Ученые записки: сб. науч. тр. – Вып. I. – Минск: АФВиС РБ, 2017. – 158–165 с.

55. Суетнов, К. В. Обучение школьников игре в баскетбол с использованием инноваций / Учебное пособие [Текст] / К. В. Суетнов. Казахстан: изд-во Алма-Ата, 2015. – 86 с.
56. Ульянов В. П. Баскетбол. Инновации. // Физкультура в школе [Текст] / В. П. Ульянов. – М.: Физкультура и спорт, 2009. С. 37–40.
57. Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания [Текст] / Н. А. Фомин, В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1972. С.125–133.
58. Фомин, Н. А. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам) [Текст] / Н. А. Фомин, В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 129 с.
59. Чукалина, Я. В. Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации [Текст] / Я. В. Чукалина // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XLII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 5 (42). – 2016. – С. 130-134.
60. Швыдкая, Н. С. Формирование ценностного отношения учащихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой средствами ИКТ [Текст] / Н. С. Швыдкая, Т. В. Скобликова // Культура физическая и здоровье. – 2019. – №6 (42). – С. 32–34.
61. Шустиков, Г. С. Особенности тренировочного процесса в школьном баскетболе: учебное пособие [Текст] / Г. С. Шустиков. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 34 с.
62. Яхонтов, Е. Р. Баскетбол [Текст] / Е. Р. Яхонтов, В. А. Генкин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 46 с.